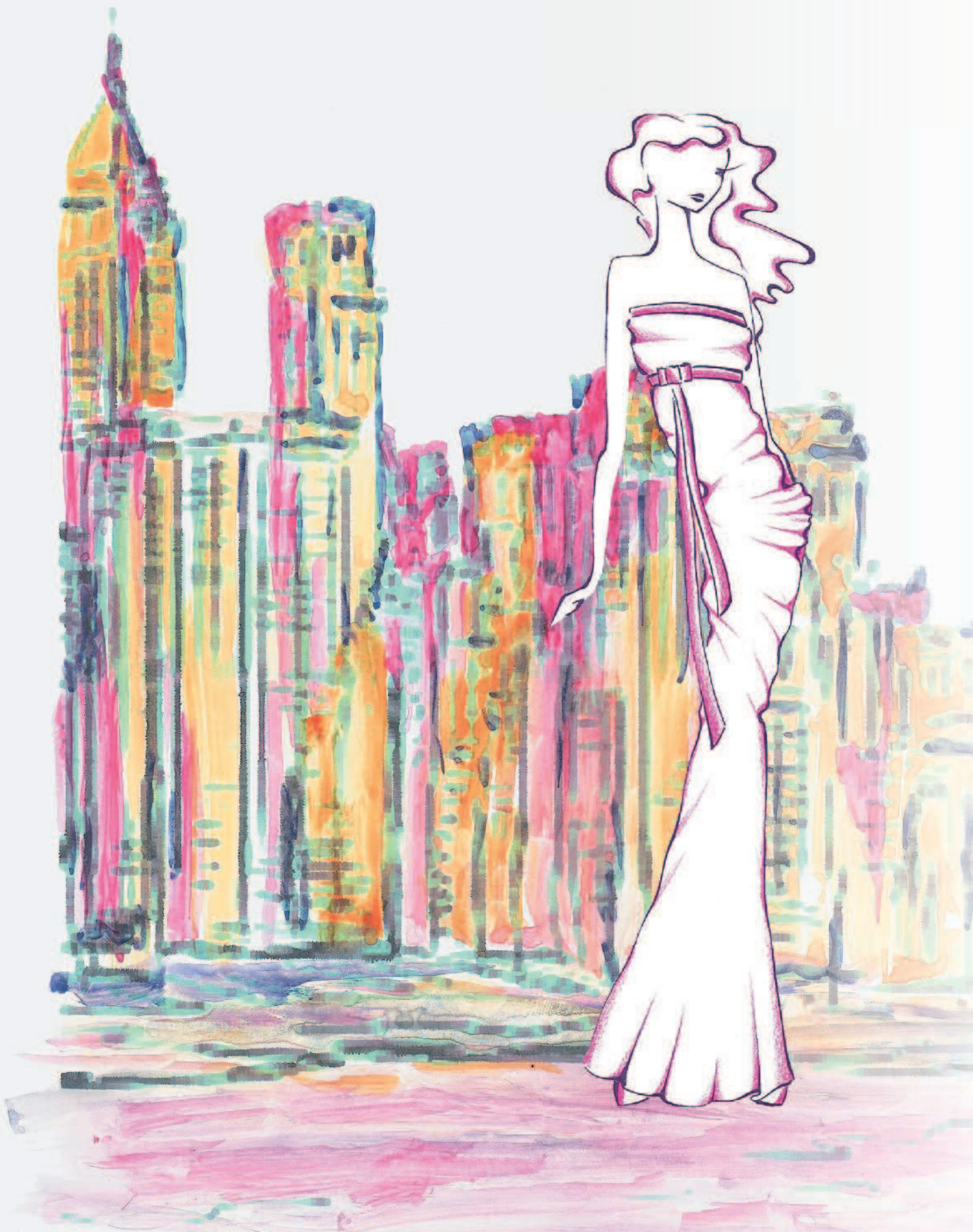




*Ключ к грамотному использованию одежды
заключается в умении одеваться таким
образом, чтобы в любой момент
быть готовой покорить мир*





Наталья Найденская



Инесса Трубецкова

Грамотный Гардероб



*Must have для тех,
кто хочет быть стильным*



Издательство АСТ
Москва

УДК 646.6
ББК 37.279
Н20

Найденская, Наталия.
Н20 Грамотный гардероб: must have для тех, кто хочет быть стильным / Наталия Найденская, Инесса Трубецкова. – Москва : Издательство «АСТ», 2018. – 304 с.
ISBN 978-5-17-105686-5.

Идеально подобранный гардероб — мечта любой женщины! Стильный и гармоничный образ придает уверенности, повышает самооценку и восприятие вас как личности в глазах окружающих. Поэтому ваша одежда и облик в целом — яркий показатель индивидуальности, над которыми следует постоянно работать. Главное понять для себя — кто вы есть на самом деле и что вы хотите от своей одежды.

Идеальный гардероб отличается своей предсказуемостью и функциональностью. Он не должен быть дорогим, но обязан быть индивидуальным и рациональным. Поэтому в этой книге Наталья Найденская и Инесса Трубецкова предлагают уникальную систему капсульного гардероба, где подробно расписано, как создавать свои повседневные, деловые или вечерние капсулы, избегая стилистических ошибок и откровенных модных провалов.

Вы научитесь строить базы своего гардероба в зависимости от сезона, создавать стилевые капсулы для разных жизненных ситуаций, правильно подбирать вещи в магазине при покупке, акцентировать внимание на достоинствах фигуры, умело скрывая ее недостатки. Авторы разобрали самые распространенные ошибки при формировании гардероба и дали ценные советы, как не попасться в ловушку излишнего следования за модой.

Все маленькие хитрости, ценные советы и проверенные временем лайфхаки — в этой книге, на службе вашего образа и... ради создания грамотного доступного гардероба!

УДК 646.6
ББК 37.279

ISBN 978-5-17-105686-5.

© Найденская Н., Трубецкова И., текст
© Садчикова Ю., Костякова А., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»



От авторов

Купили туфли — нет юбки. Купили юбку — блузки нет. Купили блузку — нет куртки. Купили куртку — сумки нет. Купили сумку — туфли не подходят... Знакомая ситуация? После прочтения нашей книги все эти вопросы останутся в прошлом. Желаем вам успехов в укрощении своего гардероба.

Искренне ваши Наталья и Инесса



Каждая из нас мечтает иметь гардероб, иде-
нет ничего старого и изношенного,
легко встраиваются модные обновки,
вещи расположены удобно и доступно.



Введение

Что может омрачить самое солнечное и безмятежное утро? Сбежавший кофе или подгоревший тост? Конечно, такие мелкие неприятности прибавят хлопот. Но все же это не самое страшное. Значительно хуже и практически ежедневно нам портит настроение... собственный гардероб. Сотни тысяч девушек и женщин по всему миру напряженно замирают перед своим шкафом с вопросом «Что надеть?». Кто-то выбирает привычное, даже зная, что это не вполне то, что надо. Кто-то тратит время на поиски «чего-то эдакого» и опаздывает. Кто-то решает — «так сойдет» и прячет свое очарование в невыразительном наряде.

Идеальный гардероб — не волшебство, не дар и не бездонный поглотитель денег. Это просто любовь к себе, понимание себя и умение видеть новое в повседневном.



А что у вас в гардеробе?

Одежда

Аксессуары

Украшения

Настроение

Эмоции

Уверенность

Статус

Самооценка

Планы на жизнь

Стремление к успеху

Самореализация

Творчество

Реальный гардероб можно представить как своего рода айсберг, вершиной которого являются реальные вещи — одежда, аксессуары, украшения. Другая часть этого айсберга — подводная, невидимая и часто не осознанная — связана с переживаниями, целями, намерениями, самоощущениями и влияет на наш внешний вид, настроение, самооценку, жизненные планы и статус.

Как говорят французы, гардероб — это образ жизни. И правда, он играет огромную роль в нашей жизни. Настолько большую, что мы часто ее сильно недооцениваем. Если б вдруг наш гардероб заговорил, мы услышали бы много интересного. Вначале бы он прояснил, чем отличается от шифоньера, а шифоньер от шкафа.

Поразмыслил бы о том, насколько мудра существующая практически у всех народов мира поговорка: «встречают по одежке, а провожают по уму». И заверил бы слушателей, что нравится им это или нет, но люди в первую очередь привыкли судить об окружающих по их внешности.

Раскрыл бы свою тайну: оказывается, он заполнен не только вещами, но и теми эмоциями, которые мы прожили, проживаем или еще только будем проживать. Многозначительно напомнил бы, что, совершая покупки, мы приобретаем не просто одежду, а нечто большее, связанное с определенными надеждами, мечтами и желаемыми событиями. И наш выбор делается где-то глубоко внутри нас.

Поразмыслил бы о наших стилевых пристрастиях, психологических особенностях, вкусе, готовности принятия моды. Возможно, пожаловался бы на царящий в нем «порядок». И на то, что, по данным его «внутри-гардеробной» статистики, мы носим только одну пятую часть вещей, хранящихся на его полках и вешалках. А остальные вещи, к его удивлению, просто отдыхают.

Философски бы проворчал, что ничто в доме не хранится так трепетно, как ненужный хлам под названием «а вдруг пригодится».

И под конец бы открыл главный секрет:

ключ к грамотному использованию одежды заключается в умении одеваться таким образом, чтобы в любой момент быть готовой покорить мир.

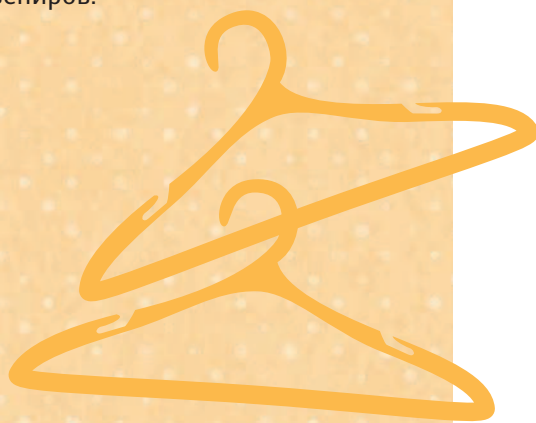
ОСОБЕННОСТИ

Шифоньер — прямое заимствование французского слова «chiffonnier» — шкаф для белья, платья и других принадлежностей туалета.

Слово «гардероб» во французском языке — синоним шифоньера. Эти два слова употребляли для обозначения только тех предметов мебели, которые предназначались для хранения одежды.

Французское слово «garde-robe» состоит из двух слов: «garder» — беречь и «robe» — платье. И означает «место хранения одежды». Сначала гардеробом назывался сундук, в котором перемещалась одежда во время путешествия.

А вот «шкаф» — общее название похожих предметов мебели. Но в нем могут лежать не только футболки и майки, но и посуда, книги или коллекция сувениров.



Отношение к потреблению вещей

Различают несколько видов отношения к потреблению вещей: гедонизм, вещизм, прагматизм.

Для гедонистов главной целью в потреблении вещей, будь то купленная одежда, машина или сделанная новая прическа, является не полезность и практичность, а получение удовольствия для себя и тела. Приобретение решается на уровне «нравится — не нравится».

Для вещистов характерны действия, направленные на получение удовольствий от обладания вещью. И если для гедонистов, например, шелковая блузка может служить источником наслаждения для тела, то для вещистов шелковая блуза — удовольствие от обладания дорогой вещью.

Прагматиками любая вещь рассматривается с точки зрения своей полезности. Чем выше их социальный уровень, тем больше требований у них к качеству товара. Этот тип людей не готов ничем жертвовать в угоду моде. Для них главным является комфорт, как физический, так и психологический.

Перефразируем известную поговорку, выведя новую формулу: «Скажи, что у тебя в шкафу, и я скажу, кто ты». То, что у нас в шкафу, тесно связано с образом жизни, принадлежностью к определенной социальной группе, взглядом на ценности, возрастом. Различные ситуации, географические места проживания, работы и отдыха, климат вносят в гардероб свои коррективы.

Но в любом случае современная жизнь ставит перед нами свои условия: сегодняшний гардероб должен быть не большим, а рациональным и системным. Слово «рацио» с латинского переводится как «разум». Слово «система» (от греч. *systema*) означает нечто, которое определенным способом упорядочивает и объединяет разные части в одно целое. Так, для деловых женщин важно тратить немного времени на одежду. Поэтому они стремятся к тому, чтобы почти все предметы гардероба могли комбинироваться между собой. Для поклонниц глянцевого журнала необходимо неукоснительно следовать моде, одеваться ярко и покупать вещи известных марок. Поэтому им важно, чтобы обновки легко встраивались и сочетались с другой одеждой в гардеробе. Творческие натуры ценят одежду, которая позволяет выразить себя, и исключают готовые стандартные комплекты и стили.

Но есть одна проблема, характерная для всех. Она не зависит от финансовых возможностей, возраста и размера гардероба. Это — наличие вещей, которые по разным причинам не используются: не совсем подходящий цвет, не те пропорции, не идеальная посадка, неудобные при носке, не тот стиль. Количество таких вещей может достигать до 70%. А это уже серьезно, ведь они занимают больше половины гардероба. В результа-

те — шкаф полный, а носить нечего. Мы должны осознавать, что если вещи висят без дела, то они занимают место, мешают, не выполняют своих функций и не украшают, создавая таким образом «застой» эмоций, не актуальных на данный момент жизни. А это влечет как минимум разочарование: «мне опять нечего надеть». А как максимум — раздражение и негатив к себе.

Если мы хотим позитивных изменений или просто сохранения жизни на том уровне благополучия, на котором находимся, нам следует привести гардеробное пространство в порядок. Освободиться от ненужных вещей и взять себе

за правило: одеваться в соответствии со своей настоящей жизнью — не прошлой и не будущей. А если что-то изменилось и в течение сезона ни разу не захотелось вещь надеть, то немедленно и безжалостно избавляться от нее.

Есть еще одно важное условие, противоречивое, но безупречно работающее. Отказ от разнообразия. Разнообразие должно быть в магазине. А в нашем гардеробе должен царить жесткий отбор вещей. Тогда он станет идеален, мы не будем теряться, что надеть, и мучиться с выбором. С радостью будем смотреть на свое отражение в зеркале, чувствовать, что привлекательны.



В гардеробе нет места лишним вещам.



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫБОР ОДЕЖДЫ:

- 1. Место проживания (город, пригород, сельская местность).*
- 2. Климат (холодный, умеренный, тропический).*
- 3. Образ жизни и статус.*
- 4. Возраст и особенности внешности.*
- 5. Ситуация (торжественная, официальная и частная).*
- 6. Стилиевые пристрастия.*
- 7. Психологические особенности.*
- 8. Степень принятия модных тенденций.*

О чем говорит ваша одежда?

1

Если ваша одежда выглядит **неряшливо и неопрятно**, то окружающие люди воспринимают вас как неаккуратную и несобранную личность, совершенно не заботящуюся ни о своем внешнем виде, ни о будущем. И, скорее всего, относящуюся так же халатно к работе.

2

Если вы приходите **в восторг от модных брендов** и при этом готовы экономить абсолютно на всем, чтобы купить вещь раскрученной марки, то это говорит о ваших комплексах и что вы не можете объективно оценивать свой потенциал.

3

Если вы носите только **вещи от ведущих фирм** и стремитесь к тому, чтобы об этом знали все окружающие, это может говорить либо о вашей разборчивости и успешности, либо, как ни странно, о неуверенности в себе и обостренном материализме.

4

Если вы всегда отдаете предпочтение **сильно обтягивающей и открытой одежде**, то у вас низкая самооценка и вы стремитесь таким образом привлечь к себе внимание окружающих.

5

Если вы носите темную одежду в стиле **готов, черных ангелов, любите аксессуары в стиле фетиш**, то вас скорее всего будут воспринимать как личность мрачную, стремящуюся к обособленности.

6

Если вы всегда предпочитаете одеваться **в одежду нейтральных цветов** и никогда не отклоняетесь от безликого стиля, то это может свидетельствовать о том, что вы избегаете дополнительного внимания.

7

Если у вас простая, мешковатая и незамысловатая одежда и вы не любите смотреться в зеркало, то вас воспринимают как неуверенную, махнувшую на себя рукой женщину.

8

Если вы отдаете предпочтение только одежде для занятий спортом, то не удивляйтесь, если вас примут за неряшливую особу.

9

Если вы отдаете предпочтение джинсам и футболкам и этот стиль является для вас ежедневным, то вы производите впечатление односторонней личности с полным отсутствием творческого потенциала.

10

Если вы одеваетесь в одежду, разработанную дизайнерами для молодых девушек, разница в возрасте с которыми у вас составляет лет двадцать, если не больше, вы явно пытаетесь скрыть за ней страх перед старостью.

11

Если вы застряли во времени, когда были молоды и счастливы, и по инерции продолжаете одеваться в том же стиле, то вас воспринимают как несовременную женщину, которая отказывается жить «здесь и сейчас».

12

Если вы одеваетесь так, что выглядите гораздо старше, чем есть на самом деле, ваша внешность выдает в вас женщину, которая испытывает личные проблемы и считает, что лучшие времена уже миновали.

На пути к идеальному гардеробу

Реально ли создать идеальный гардероб? Да, если четко понимать, что это не стереотип с высокой планкой и не экспонат на показ, не совершенство и безупречность. Идеальный гардероб — это очень личный, собранный под вас, максимально соответствующий вашей индивидуальности набор вещей, отвечающий вашим нуждам и образу жизни. Такой гардероб помогает достигать цели, вдохновляет и делает увереннее в любой ситуации.

Создание идеального гардероба — не спонтанный процесс. Каждый этап на пути к совершенству должен быть тщательно продуман. Разберитесь в себе: кто вы есть на самом деле и что хотите от своей одежды. Если большую часть времени вы проводите в банке, то вряд ли вам подойдет неформальный стиль. На занятиях в университете вряд ли будет уместен строгий деловой костюм. Ну а если вы работаете в творческой сфере, то не стоит облачаться в «безликую» одежду. От таких людей ждут полета фантазии! Чем вы занимаетесь в свободное время, какое у вас хобби? Романтично прогуливаетесь по историческим достопримечательностям или занимаетесь спортом? Подумайте о своем возрасте. Если вам 40, то в коротких пышных юбочках вы будете выглядеть странно. Если вам 20, то не стоит наряжаться в бабушкины кофты.

Определитесь со своим стилем. Это творческий процесс. Здесь без вдохновения — никуда!

Смотрите фильмы, читайте книги о моде и истории костюмов, журналы, сайты модных блогеров. Правильное понимание культурного и исторического контекста, к которому относится та или иная вещь, даст более широкий простор для импровизации и поможет избежать стилистических нестыковок. Рассматривайте фотосессии своих кумиров. Собирайте портфолио любимых образов из модных журналов, фотографии женщин, стиль которых вам нравится и, возможно, вы хотели бы его перенять. И всегда доверяйте своей интуиции. Выбранный стиль должен быть удобным и комфортным для вас. Иначе он вряд ли добавит вам привлекательности. Если вы всегда ходили в балетках, не взбирайтесь на высоченные каблуки. Не пытайтесь, втянув живот или утянувшись корректирующим бельем, втиснуться в узкое платье-кокон. Важно не только как смотрится вещь на вас, гораздо важнее, как вы существуете в этой вещи. Изучите свои внешние данные, уточните размеры.

Еще один из важных шагов на пути к идеальному гардеробу — регулярная ревизия. Слово «ревизия» происходит от латинского слова *revisio*, что означает «пересмотр» (*re* означает «обратно, опять, снова», *visio* — «видеть, смотреть»).

Раз в несколько месяцев (с наступлением нового сезона) пересматривайте гардероб полностью. Это необходимо, чтобы убрать несезонную одежду, положить поближе вещи по погоде, выбросить заношенное и испортившееся, отло-

жить вещи, которые в прекрасном состоянии, но не вписались в гардероб. Просмотрите вещи и разберитесь, что вам идет, что нет; какие вещи еще можно носить, а с какими следует расстаться без сожаления. Гардероб — это та одежда, обувь, аксессуары, которые вы активно носите сейчас. Платье, которое «ждет», когда вы похудеете, в гардероб не входит. Если вам нужны новые ботинки, выбросите старые. Если вам нужна новая одежда, освободитесь от лишних вещей. Убирайте из гардероба все, что не хотите в нем больше видеть. Только после такого тотального разбора начинайте думать над обновками. Составьте список и пополняйте его по мере необ-

ходимости разумно и с большой ответственностью. Всегда помните, что есть 3 варианта, по которым вещи попадают в гардероб: их покупают, делают собственными руками и получают в подарок. Без предварительно составленного списка легко могут завестись вещи, которые не вписываются в гардероб, и вы не сможете составить из них какие-либо комплекты.

Идеальный гардероб отличается своей предсказуемостью и функциональностью. Он совсем не должен быть дорогим, но функциональным, индивидуальным и рациональным быть обязан!

Определите свой идеал и постепенно сформируйте его.

Три шага к идеальному гардеробу

1 шаг

Разберитесь в себе. Вещи должны отражать образ жизни, соответствовать возрасту и украшать.

2 шаг

Определитесь со стилем. Он должен быть комфортным и гармоничным.

3 шаг

Наведите порядок в гардеробе. Под рукой должны остаться исключительно те сезонные вещи, которые вы будете носить.