

Мурадян Ю. А.

*Имидж и стиль :
полный свод правил*

Москва
Издательство АСТ

УДК 17.022.1
ББК 87.815
М91

*Все права защищены.
Ни одна часть данного издания
не может быть воспроизведена или использована
в какой-либо форме, включая электронную,
фотокопирование, магнитную запись
или какие-либо иные способы хранения
и воспроизведения информации, без предварительного
письменного разрешения правообладателя.*

Мурадян, Юлия Алексеевна.

М91 Имидж и стиль : полный свод правил / Ю.А. Мурадян. –
Москва : Издательство АСТ, 2016. – 224 с.: ил. – (Книга-
консультант).

ISBN 978-5-17-089711-7

Если ты хочешь быть неотразима, ловить на себе горящие взгляды мужчин, кардинально поменять свою жизнь, свою работу, стать успешной и уверенной в себе женщиной – эта книга как раз для тебя. Маленькая, компактная, ёмкая, написанная легким языком, она станет незаменимым помощником тебе всюду, где бы ты ни находилась.

**УДК 17.022.1
ББК 87.815**

ISBN 978-5-17-089711-7

© Мурадян Ю.А., текст
© ООО «Издательство АСТ», 2016



СОЗДАЙ СВОЙ ОБРАЗ!

Когда мы себе нравимся, все у нас получается лучше – это знает каждая женщина.

Обстоятельства начинают благоприятствовать, да и мы сами становимся смелее, увереннее, счастливее, если чувствуем на себе одобрительные взгляды окружающих. Все знают, что к людям с приятной внешностью лучше относятся.

НО ЕЩЕ ЛУЧШЕ ОТНОСЯТСЯ К ТЕМ,
КТО УМЕЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ УМЕСТНО,
КТО ОРГАНИЧЕН В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ,
К ТЕМ, НА КОГО ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ПОХОЖИМИ!

Не только личная жизнь, но и карьера, и достижение текущих целей, и просто дружеское общение дается легче тем, кто приятен внешне, нежели тем, кто не умеет себя подать, учитывая конкретную ситуацию.

Научиться быть стильной и неповторимой можно.
Попробуем же вместе!

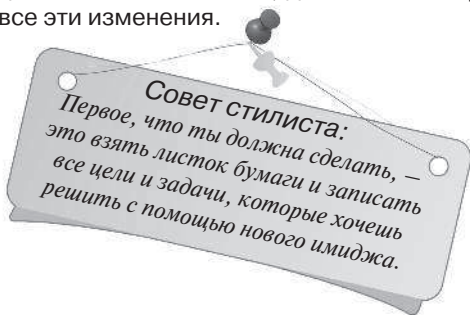


Глава 1 НАЙТИ СВОЙ СТИЛЬ — ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

*Как определиться
с целями и впечатлением,
чтобы тебя правильно
воспринимали
окружающие?*

При первом знакомстве нас оценивают еще до того, как мы начнем говорить, поэтому очень важно всегда выглядеть соответственно ситуации, создавать правильное впечатление.

Прежде чем начинать работу над поиском имиджа, нужно определиться с целью. Ты должна не просто взять и поменять свой гардероб, но должна четко понимать, для чего тебе нужны все эти изменения.



Совет стилиста:

Первое, что ты должна сделать, — это взять листок бумаги и записать все цели и задачи, которые хочешь решить с помощью нового имиджа.



Цели могут быть следующими:

- Поиск спутника жизни.
 - Повышение по службе.
- 
- Поиск новой работы.
 - Повышение самооценки.
 - Научиться лучше разбираться в себе.
- 
- Быть в гармонии с окружающим миром.
 - Стать более яркой, заметной.
 - Облегчить шопинг.
- 
- Навсегда решить проблему «нечего надеть».
 - Пройти кризисный этап в жизни.
 - С легкостью преодолевать препятствия и добиваться целей.

Ты можешь продолжить список и записать в него что-то свое. От того, какую цель ты поставишь перед собой, будет зависеть и результат. Подходи к этому этапу очень серьезно.

Для любой из своих целей ты должна выбрать стратегический подход, разработать план. Для достижения определенной цели ты должна выстроить и определенный образ.

Запомни!

Если нет цели, то не будет и результата.

Если ты не знаешь, для чего тебе это нужно, какие цели ты преследуешь, то лучше повременить со сменой имиджа. Ни к чему хорошему это не приведет, так как тебе нужно знать конечную точку, понимать, к какому результату ты стремишься.

Для достижения всех твоих целей пригодятся новый гардероб и новый образ. Правильная подача себя с помощью цвета, силуэта, аксессуаров, уместности, гармоничности приведет к отличному результату.

После того, как определишься с целью, ты должна осознать, что одежда производит определенное впечатление на окружающих. Хорошо, когда это впечатление соответствует твоим целям и задачам.

Поэтому тебе обязательно нужно определиться с впечатлением, которое ты хочешь производить на окружающих. Впечатление тесно связано с целью.

Впечатление – это:

то, что ты несешь во внешний мир;

то, как тебя воспринимают окружающие;

то, что они думают о тебе.



Первое впечатление складывается в первые же секунды, зачастую даже до того, как мы начали говорить, и второй раз первое впечатление не произвести. Поэтому в любой ситуации твой образ должен быть продуман от и до, он должен производить правильное впечатление, то, которое соответствует твоим целям (а не вредит им, как часто бывает).

Тебе нужно задуматься над тем, чем ты хочешь запоминаться. Кем тебя могут увидеть:



- уверенной в себе и своих силах;
- статусной и успешной женщиной;
- жизнерадостной и открытой;



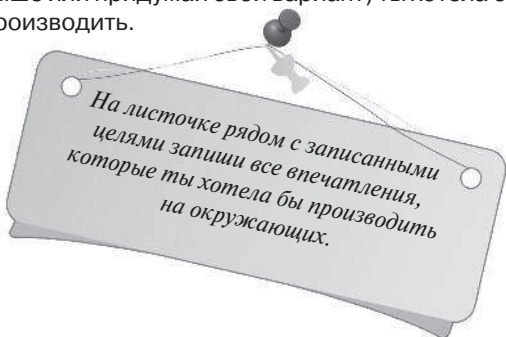
- женственной особой;
- волевой женщиной;
- романтической натурой;



- жестким руководителем;
- хранительницей очага;
- роковой соблазнительницей и т.д.

В жизни приходится производить разное впечатление. Подумай, какие ситуации встречаются или планируются в твоей жизни (например, ты устраиваешься на новую работу и хочешь произвести впечатление опытного специалиста).

Подумай, где (дома, на работе, в компании друзей) и какое впечатление (смотри список выше или придумай свой вариант) ты хотела бы производить.



Обязательно проговори и запиши все впечатления, которые ты хочешь производить на окружающих. Хочешь, чтобы подчиненные воспринимали тебя как руководителя, а у самой стоптанные туфли или кофты с лисичками? Пустой номер.

То же самое касается первых свиданий: ты готовишься и собираешься полдня, надеваешь мини-юбку, встаешь на 15-сантиметровую шпильку, и... Мужчина видит в тебе лишь девушку «на погулять», а никак не будущую жену и хозяйку.

Теперь ты понимаешь, почему важно производить нужное тебе впечатление?

Несоответствие впечатления выбранному стилю может сильно осложнить жизнь. Хочешь быть женственной и мягкой? Выбирай более мягкий стиль в одежде.

Факторы, влияющие на впечатление, – это наш внешний вид, опрятность, ухоженность, силуэт и цвет в одежде, уместность, гармоничность твоего образа в целом.

Неухоженные ногти при платье от Валентино могут вмиг все разрушить! Так же, как откровенное декольте на собеседовании в банке. Ведь ты хочешь произвести впечатление уважаемого специалиста!

Факторы, влияющие на выбор одежды:

1. Место проживания – город или сельская местность. Чем дальше ты живешь от крупного города, тем менее жестким будет дресс-код на работе. Брендовое платье могут неадекватно воспринять.

2. Климат – холодный, тропический, умеренный. От этого зависит, в каком количестве нужна теплая и летняя одежда. Если в твоей местности всего три теплых месяца, но при этом гардероб на 80 % состоит из легкой одежды – есть повод задуматься. Отсюда и возникает главная женская проблема «носить нечего, а шкаф полный».

3. Образ жизни и статус – чем выше твой статус, тем дороже и статусней должна выглядеть твоя одежда.

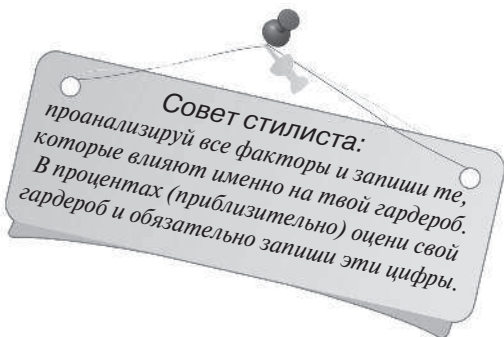
Здесь все понятно: стала директором крупной фирмы – перестань ходить в плохо сидящих джинсах с рынка.

4. Возраст. Не все адекватно оценивают свой внешний вид – не нужно молодиться в возрасте и стариться раньше времени. Тебе всего 23, а твой гардероб как будто позаимствован у бабушки? Или наоборот? Очень плохо.

5. Ситуации. Как выглядит твоя жизнь: это может быть только работа – дом или работа – спорт – вечеринки – дом – огород. Исходя из этого, ты поймешь, одежда в каких стилях тебе необходима в каком количестве. То же с зимней и летней одеждой: работа отнимает у тебя 60 % времени, а одежды для нее у тебя только 10 %. Опять же, возникает проблема «нечего носить».

6. Природные данные – стилевой типаж, тип фигуры, цветотип. В следующих главах ты узнаешь, как узнать и правильно использовать свои врожденные преимущества.

7. Степень собственной консервативности – готова ли ты к новому ультрамодному образу или тебе нужен более спокойный образ.



Итак, у тебя уже есть некоторые наглядные данные, которые должны помочь тебе создать новый правильный образ. А чтобы всегда выглядеть уместно, нужно понимать, с какой ситуацией соотносится определенный стиль.

Об этом ты узнаешь в следующей части.



Как найти свой стиль в одежде и соответствовать ситуации

Существует всего 5 базовых стилей в одежде, которые соответствуют разным жизненным ситуациям. От них напрямую зависит выбор определенного стиля.

Классический стиль

Классический стиль – это идеальный стиль для работы в офисе.

Его стоит придерживаться всем, кто работает с клиентами. Этот стиль прекрасно подходит тем, чья работа не связана с творчеством, – менеджерам, бухгалтерам, экономистам, специалистам среднего звена, секретарям и так далее.

Если у тебя на работе нет дресс-кода как такового, классического стиля все же стоит придерживаться, ведь это повышает твой уровень в глазах начальства и коллег.



Можно не так строго ему следовать, но такие элементы, как длина, спокойные цвета, прозрачность, степень закрытости и сдержанности должны присутствовать.

Поведение – сдержанное, этот стиль настраивает на рабочий лад.

Почему нужно максимально придерживаться классического стиля?



- Сдержанный стиль настраивает на работу.



- Добавляет образу собранности, заставляет держать осанку.

- Заставляет относиться к себе более серьезно (что уж говорить об окружающих).



- Одежда в классике вызывает доверие к специалисту, успокаивает, делает любые переговоры эффективнее.

Основные черты стиля. Минимализм, силуэтность, четкость линий.

Основные цвета: темно-синий, темно-коричневый, серый (графит). Черный цвет только после 5 вечера на торжественных или траурных мероприятиях. Черный цвет считается отстраивающим, не способствующим бизнесу.

Основа стиля – юбка и жакет или платье и жакет. Брюки не приветствуются, но допускаются, если дресс-код не строгий. Блузки, рубашки имеют лишь намек на цвет, это выбеленные разбавленные краски, не имеющие ярких акцентов, желательно однотонные. Юбка прямого силуэта.

Длина юбки и платья – 10 см до колена. Плечо должно быть прикрыто маленьким рукавчиком. Блузки и рубашки могут быть из полупрозрачной ткани, но белье в этом случае выбирается гладкое, телесного цвета.

Фактура ткани. Ткань не должна быть блестящей, она должна быть однотонной. Бледная клетка на ткани недопустима.

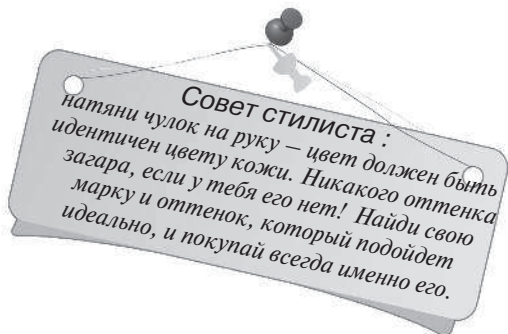
Запомни!

Чулки обязательны!

Неважно, –30 или +30 на улице, – ты всегда можешь прийти на работу в теплых колготах и переодеться. В этом нет ничего страшного – врачи, приходя на работу, также переобуваются и надевают халаты. То же делают и пожарные, и полицейские.

Чулки должны быть телесного цвета 8–10 ден, оттенок должен соответствовать цвету твоей кожи.

Чулки должны быть гладкими, без кружев на резинке, рисунок не должен выделяться на ткани. Разумно всегда иметь запасную пару.



Обувь. Предпочтительно черная. Может быть и темного оттенка, желательно из матовой кожи. В любую погоду мы носим только туфли (при необходимости переобуваемся на работе). Обязательно должны быть закрыты носик и запяточка, недопустима платформа в носочной части. Каблук высотой 1–7 см также обязателен. Форма носочка – слегка закругленный, не вытянутый.

Чего в обуви быть не должно:

- никаких декоративных элементов (стразы, бантики, сочетание нескольких цветов и фактур, замочки, цепочки),