

Мария Третьякова

# ЛЕДИ vs ПАЦАНКА



#Psychology#KnowHow



Книга  
не о том,  
как быть  
хорошей  
девочкой,  
а о том,  
как найти  
себя

**Мария Владимировна Третьякова**  
**Леди VS Пацанка. Книга**  
**не о том, как быть**  
**хорошей девочкой, а**  
**о том, как найти себя**  
**Серия «#Psychology#KnowHow»**

*indd предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66983000](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66983000)*

*Мария Третьякова Леди VS Пацанка. Книга не о том, как быть  
хорошей девочкой, а о том, как найти себя:*

*ISBN 978-5-17-145950-5*

### **Аннотация**

Думаете, леди – это зануда, которая соблюдает бесконечные правила и живет скучной жизнью?

А вот и нет! С этой книгой вы поймете, что леди – состояние души, гармония внешняя и внутренняя.

Мария Третьякова, наставник проекта «Пацанки», стала свидетельницей и участницей преобразований девушек, на которых общество и они сами поставили крест. Автор поможет и вам совершить трансформацию и стать лучшей версией себя.

Вы узнаете, как производить и закреплять благоприятное первое впечатление, выстраивать отношения с окружающими, добиваться целей и управлять эмоциями. Прекратите бояться правил этикета и дресс-кода, научитесь стильно одеваться и выражать свою индивидуальность.

Эта книга не о том, как перестать быть пацанкой и превратиться в леди. Она о другом: как найти себя и свой путь к счастью.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Вступление  | 7  |
| Как появилась эта книга и зачем                       | 8  |
| Как устроена эта книга и что вы сможете из нее узнать | 12 |
| Немного обо мне                                       | 14 |
| Глава 1   | 21 |
| Как хорошо выглядеть                                  | 24 |
| Ваша внешность  | 27 |
| Определяем цветотип                                   | 35 |
| Базовый гардероб                                      | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                     | 39 |

**Мария Третьякова**  
**Леди VS Пацанка**  
*Книга не о том, как быть  
хорошей девочкой, а о  
том, как найти себя*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Серия «#Psychology#KnowHow»

© Третьякова М., 2021

© Пинхасова Г., иллюстрации, 2021

© Сушкова О., фотография на обложке, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

\* \* \*

*Посвящаю эту книгу моей маме и бабушкам,  
которые вели меня по этой жизни,  
вдохновляли и мотивировали.*



# Вступление

*Книга не о том, как быть хорошей девочкой, а о том, как найти себя.*

# Как появилась эта книга и зачем

---

Если вы читаете эти строки, наверняка вы девочка, девушка или молодая женщина. Чья-то дочка, сестра или мама. И вам, может быть, близка тема превращения пацанки в леди.

Что побудило меня написать эту книгу? Вот уже шестой год я наставник социального реалити «Пацанки» на телеканале «Пятница». Программа рассказывает о трансформации девчонок с трудной судьбой, об их поисках себя и своего пути к счастью. Приступая к работе в проекте, я не предполагала, какая ответственность ляжет на мои плечи, не могла подумать о том, что миллионы девушек из всех уголков нашей огромной страны будут смотреть на меня с надеждой и в ожидании собственных перемен.

Я не планировала брать на себя функцию гуру, коуча или, как сейчас модно говорить, лидера мнений. Но так уж вышло, что не могу пройти мимо просьб о помощи, не ответить на трогательные письма, остаться равнодушной к тем, кому может помочь мой личный опыт или добрый совет.

Хотя съемки каждого сезона программы идут около четырех месяцев, мой труд не прекращается ни на один день. Уйти со съемочной площадки и забыть о своей роли и задаче, пусть даже на время, не получается. Сначала идет работа с девочками (по сути, она и не прекращается: кто хочет, тот

всегда со мной на связи), а потом и со зрителями.

Мне постоянно задают вопрос: «**Как стать леди?**»

Понятно, речь не о том, как стать женой лорда (если принять во внимание леди как аристократический титул в Великобритании). Под словом «леди» понимается некая модель поведения, определенный набор качеств и знаний, которыми должна обладать современная девушка.

Некоторые мои качества даны мне с рождения, некоторые привиты родителями и окружением. Я меняюсь по сей день, потому что всю свою жизнь продолжаю учиться.

Запомните: наличие образования, пусть даже самого элитарного, не прибавит вам такта и интеллигентности. Это личные, человеческие качества, им нигде не учат, их надо в себе *воспитывать*.

Как? Начните с самого простого: **научитесь уважать окружающих**. За сам факт их существования. Вне зависимости от их статуса и социального положения. Будьте вежливыми, нераздражительными, обращайтесь на «вы», научитесь улыбаться. Идите к пониманию того, что все люди разные и важно никого не обидеть и не оскорбить своим поведением, внешним обликом, речью.

*Вы не научитесь уважению к людям ни на каких курсах. Это чувство нужно осознавать и развивать в себе. Можно знать этикет, но быть внутренним хамом, снобом и всех презирать. Тогда вы не леди, а фальшивка.*

Моя книга совсем не о том, как наконец перестать быть пацанкой и превратиться в леди. Она о другом: **как найти и не терять СЕБЯ** в бурлящем потоке людей и информации. Я постоянно повторяю своим ученицам в проекте: **«Не надо ломать себя, надо себя искать»**. Разница очевидна.

Здесь вы найдете советы о том, как произвести и закрепить благоприятное первое впечатление, как достойно выглядеть и правильно общаться, как развить в себе женственность и управлять своими эмоциями. Вы познакомитесь с основами этикета, правилами дресс-кода и составления базового гардероба. Если захотите, то всему научитесь, сделаете себя сами и будете с удовольствием и красиво идти по жизни. *«А красиво – это как?»* – спросите вы. Я отвечаю: *так, как вы сами это увидите*. Зависит от вашего фокуса. Знаете, как бы банально это ни звучало, но красота повсюду: в рассветах и закатах, в каждом цветке и лепестке, в картинах, предметах декоративно-прикладного искусства, которые нас окружают. Я говорю своим воспитанницам в шоу, что можно выйти на улицу и увидеть помойку, грязь и нетрезвого человека, который лежит возле метро, а можно – прекрасное небо, великолепные здания и красоту даже типовых домов-коробок спальных районов Москвы.

Среда влияет на вкус человека, но уметь увидеть красоту окружающего мира – это главное. Фокусируйтесь правильно, думайте, куда и как смотреть.

Самое главное, что нужно понять, – **вы у себя одна**. Ва-

ша жизнь в ваших руках. Если бы у меня была дочка, я советовала бы ей то же самое, что пишу на страницах этой книги. Конечно, у всех разные стартовые условия. Но если вы хотите изменить себя и свою жизнь в определенном направлении, то здесь найдете инструменты, советы и решения, которые помогут вам это сделать.

# Как устроена эта книга и что вы сможете из нее узнать

---

Эта книга не претендует на звание энциклопедии. Она основана на моих знаниях и личном опыте общения с интересными людьми, специалистами в области психологии, педагогики, этикета, фитнеса, искусства.

Я расскажу вам о «трех китах», на которых держится наша индивидуальность и, в конечном итоге, успех в обществе. Это:

- стиль;
- этикет;
- саморазвитие.

Саморазвитие логичнее поставить на первое место, но книга прикладная и призвана научить вас, как сразу произвести благоприятное впечатление. А личностный рост должен происходить всю жизнь.

## ГЛАВА 1. ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Как хорошо выглядеть (ищем свой стиль и выбираем подходящую одежду).

## ГЛАВА 2. КАК ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ

Чистота речи и техника речи.

### ГЛАВА 3. ХОРОШИЕ МАНЕРЫ И ЭТИКЕТ

Приветствие, рукопожатие, позы, мимика, жесты, светская беседа. Этикет-2021: время перемен.

### ГЛАВА 4. ДРЕСС-КОДЫ

Правила нужно знать, но не стоит слепо им следовать.

### ГЛАВА 5. КУЛЬТУРА ЕДЫ: ЕСТЬ, А НЕ КУШАТЬ

Путешествие в ресторанный этикет и не только.

### ГЛАВА 6. САМОРАЗВИТИЕ

Поиск себя. Управление своими эмоциями и личностный рост. Векторы трансформации.

### ГЛАВА 7. ШОУ «ПАЦАНКИ». ТАЙНЫ И СЕКРЕТЫ

## Немного обо мне

---

Самый часто задаваемый мне вопрос звучит так: «А вы настоящая?»

Отвечаю – да. Это мое достижение, прерогатива и жизненное завоевание – быть и оставаться самой собой. Чтобы стало понятнее, проведу сначала небольшой экскурс в мое детство и раннюю юность. Думаю, несколько семейных и личных историй помогут вам прояснить многие моменты.

Так случилось, что я единственный ребенок в семье. Мне очень повезло, я росла в любви. Низкий поклон и бесконечная благодарность моим родителям, бабушкам и дедушкам за уроки мужества и человечности.

Наверное, мое рождение – это первый урок мне от мамы, которая в свои 22 года узнала о том, что у нее практически неизлечимое онкологическое заболевание. Сейчас она вспоминает, что, получив этот «приговор», не собиралась сдаваться, хотя было очень страшно... Каждый день из ее палаты увозили умерших соседок, молодых женщин, с которыми она едва успела подружиться. Мама каждый день говорила сама себе, что у нее большие планы на эту жизнь, разговаривала со смертью и буквально угрожала ей: «Не возьмешь, костлявая».

И мама победила смерть! Пришлось отказаться от любви-

мой работы, терпеть боль и лишения, но мама радовалась каждому прожитому дню. Ей говорили, что она никогда не сможет иметь детей. Но мощь материнской любви, сила намерения и воля к жизни сотворили чудо.

Родители положили в мою «жизненную копилку» любовь к искусству, книгам и музыке, уважение и бережное отношение ко всему живому. Обращение к другому человеку исключительно на «вы», неважно, будь то дворник или официант. В моей семье никогда не осуждали людей, не делили их на касты и классы.

И что очень важно, мне помогли развить независимость мышления. Не знаю, как родителям это удалось, но никто мне ничего не навязывал и не запрещал. Зато перед моими глазами всегда был личный пример взрослых. И хотя никто в жизни не застрахован от ошибок и недопонимания между поколениями, могу сказать, что всегда видела только достойные поступки родителей.

Когда скоропостижно ушел из жизни мой папа, урожденный Владимир Александрович Третьяков, на его похороны пришло большое количество людей, среди которых было много пенсионеров. Как оказалось, папа всю жизнь совершенно бесплатно ремонтировал их скромные телевизоры, радиоприемники и другие нехитрые предметы старческого быта (он был прекрасным инженером).

Пример моей мамы не менее показателен. Она, выполняя обязанности военкома, много времени посвятила тому, что-

бы находить ветеранов войны и вручать не полученные ими ранее награды. Это важный, тяжелый и очень кропотливый труд.

Такие поступки часто обесцениваются в обществе потребления, где во главе угла стоят финансы и успешная карьера. Но я абсолютно уверена, что каждый человек, который сможет прожить свою жизнь так, как мои родители, моя няня Мария Александровна, – поступит абсолютно правильно, можно сказать, единственно верно. Кто-то мне возразит: «Подумаешь, толпа старушек на похоронах», – я отвечу: «Нет, не подумаешь». Это тот самый «плюсик в карму» (не могу подобрать выражение, но мысль понятна), то незримое, что согревает при жизни и перед смертью, то, что не измеряется деньгами.

Мои родители очень много работали. В Советской России не принято было нанимать нянь и гувернанток, да и возможности были скромные. Поэтому со мной просили посидеть соседку, живущую через стенку. С Марией Александровной нам очень повезло: она была добрейшей и интеллигентнейшей дамой, к тому же правнучкой известного русского поэта. У нее были две взрослые внучки, которые к тому времени вышли замуж и жили отдельно, и мой добрый ангел «бабушка Маша» (как я называла ее) охотно соглашалась за мной присматривать. Я просыпалась утром и стучала в стен-

ку. Мария Александровна приходила и забирала меня к себе. Дальше я становилась свидетелем и участником таинства ее жизни и служения людям.

У бабушки Маши было медицинское образование, и, будучи уже давно на пенсии, она заботилась об одиноких больных жителях нашей улицы. С утра она готовила свой чемоданчик, кипятила шприцы (в то время так делали со всем медицинским инвентарем, ничего одноразового не было). А потом шла делать уколы и перевязки, ставить компрессы, утешать, врачевать тела и души. Никогда – повторю – никогда она не брала денег. Это было ее подвижничество. И мой первый урок заботы и милосердия.

Пока кипятились шприцы, Мария Александровна умудрялась переделать невероятное количество домашних дел: поставить в духовку пшенку в старинном чугушке, испечь сметанный торт по фамильному рецепту, нарядить меня в свою свадебную фату, бережно хранившуюся в старинном комоде. Я всегда любила моду, и бабушка мне в этом потакала.

Я научилась держать спину, спокойно и ровно сидеть. Мария Александровна говорила со мной на английском, французском, греческом и латыни. Я иногда капризничала и не хотела осваивать новый язык, а она не принуждала и не возражала.

В итоге в памяти остались английский и немного латынь, а вот французский и греческий, увы, нет, о чем я весьма со-

жалею!

Затем мы садились за фортепиано, разучивали легкие пьески. Потом бабушка уходила к своим пациентам, а я оставалась наедине с инструментом, многочисленными комнатными цветами и книгами. Огромную часть времени занимали стихи! Их было море, разных... бабушка читала их потрясающе. К шести годам я знала наизусть Пушкина, Некрасова, Фета. Постоянно читала поэтические сборники. Все, взахлеб, сразу, параллельно, по многу раз. Мой папа шутил, что я получила дворянское образование.

У родителей была огромная библиотека, поэтому сначала моими «игрушками» были книги. Нет, я их не портила и не рвала. Еще не понимая, о чем текст, любила разглядывать иллюстрации. Родители постоянно читали мне, и сама я научилась рано, в четыре года.

Больше всего я любила книги по искусству – их у нас было много. Раскладывала на полу тяжеленные тома и художественные альбомы, вдыхала аромат плотной глянцевой бумаги, долго рассматривала репродукции картин, представляла, как иду в музей или даже путешествую во времени. Старалась запомнить названия картин и имена художников... Пока не получалось выговорить все и запомнить, картину не перелистывала.

К возрасту, когда дети говорят свои первые слова, я могла выдать, например, «Рогир ван дер Вейден», и родители понимали, что ребенок растет очень любящий искусство в об-

щем и изобразительное в частности.

Когда меня в первый раз привезли в Эрмитаж, мне было семь или восемь лет. Я настолько хорошо изучила книги об этом музее, что сама провела родителям экскурсию.

Понимаете теперь, почему мне сложно давать советы о том, что почитать или как привить любовь к чтению? Книги – это совершенно неотъемлемая часть даже не моей жизни, это *часть меня*. Скажу только: просто возьмите в руки бумажную книгу, полистайте, вдохните ее аромат. И старые, и новые – они по-своему очаровательны. Подружитесь с книгой, почувствуйте ее. Со временем разберетесь, что именно «ваше».

Сейчас, когда сама начала задумываться о том, что же мне было интересно и кем я мечтала стать, сразу вспоминаю ковер со сложным мудреным орнаментом, висевший дома на стене. Моя бабушка жила в Туркмении, оттуда нам его и привезли. Я постоянно искала, будучи совсем маленькой, на этом ковре какие-то образы. Очень любила просто стоять, рассматривать и была абсолютно счастлива в этой игре, в этом созерцании.

На самом деле со мной все было решено очень рано! Просто те лихие девяностые, в которые я оканчивала школу, человеку искусства не давали гарантированной защищенности, и, действительно, я рада, что получила юридическую профессию, потому что это всегда гарантия, что в жизни будет опора, какая-то база.

В этом смысле хочу сказать, что мне было очень интересно учиться, юриспруденция – это все-таки гуманитарная наука. У меня были отличные преподаватели, которым я благодарна за то, что они привили интерес к разным областям знания. Мне это правда очень помогает. Сейчас, когда все увлекаются психологией, для меня все вещи, от которых люди в восторге, очевидны, потому что был в университете соответствующий предмет. Более того, такие дисциплины, как юридическая этика, ораторское искусство, очень много дали мне и серьезно меня воспитали. Римское право и вовсе помогает мне как искусствоведу, я постоянно так или иначе делаю отсылки к тому, что я узнала, обучаясь на юриста. Также я хорошо разбираюсь в документации, общаюсь, если это необходимо, с представителями власти.

На самом деле образование, особенно юридическое, полезно, ведь не каждый может его осилить, не всем везет с педагогами, что важно. В общем, училась я с огромной радостью. Прошла довольно долгий путь и, несмотря ни на что, дошла до дела, в котором реализована, и потому чувствую себя счастливой.

И я очень рада, что теперь мне есть с кем поделиться своим опытом на страницах этой книги.

# Глава 1

## Первое впечатление

*«У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление».*

*Коко Шанель*

Как презентовать себя, произвести благоприятное впечатление, наладить коммуникацию, быть услышанной, принятой в обществе, получить работу и сделать карьеру?

Наше общение с людьми начинается со знакомства. Сначала вы показываете себя, появляетесь в поле зрения других людей, и окружающие «считывают» информацию с вашего облика, внешнего вида, одежды. Здесь же проявляются ваши манеры: как вы заходите, как налаживаете зрительный контакт, как улыбаетесь. Это, что называется, первое впечатление. Потом вы начинаете говорить...

Разберем все по порядку.

## ОДЕВАЙТЕСЬ УМЕСТНО.

## ДЕМОНСТРИРУЙТЕ ХОРОШИЕ МАНЕРЫ.

## ГОВОРИТЕ ЧИСТО И ГРАМОТНО.

Чтобы не потеряться в обществе и сразу произвести благоприятное первое впечатление, необходимо как минимум учесть три момента: как вы выглядите, как себя ведете, что и как говорите. Априори нужно стремиться к тому, чтобы быть цельной личностью, но сейчас речь идет о форме.

*Не устаю говорить на своих мастер-классах по стилю: «Вы сами – это бренд, продукт». А бренду нужна правильная упаковка.*

Поэтому начну с основных советов.

1. *Одевайтесь уместно*, соблюдайте правила жизни в обществе. В человеческом социуме есть правило – **одеваться**, то есть в принципе носить одежду.

2. *Демонстрируйте хорошие манеры.*

3. *Научитесь говорить.* На первый взгляд, все умеют это делать, но нет. Умеете ли вы говорить так, чтобы *быть услышанным*? Общение, поддержание разговора, правильность

подбора тем – это настоящее искусство.

# Как хорошо выглядеть

---

Итак. Образ женщины... из чего он состоит? В чем его тайна? Внешний облик, характер, харизма... но **главное, конечно же, то, что внутри. В душе, в мыслях – личность леди.**

Хочу сказать, что внутреннее содержание человека, несомненно, определяет его внешний облик: если ваши мысли напоминают неубранную кровать, то даже самое шикарное платье вам не поможет. Но этот принцип работает и наоборот: внешняя опрятность и эстетика помогают «присобрать» мысли и скорректировать поведение.

*Ищите гармонию и баланс.* Ведь главное в жизни – не соответствовать чьим-либо ожиданиям, а *быть счастливым.* Любые ваши внешние изменения, поиск своего стиля – только жизненный этап. Это самое начало вашего интереснейшего путешествия – *дороги к самим себе.*

Начнем с внешнего, потому что «по одежке встречают», как говорят в России. Для начала приведу несколько своих любимых цитат об одежде.

*«Красавица в плохом платье – это „Страдивариус“ без футляра. Однако «Страдивариус» имеет смысл именно без футляра.*

***Но, чтобы его сохранить, футляра обязателен».***

*Игорь-Северянин*

***«Желание быть оригинальным, не имея данных, – самый гнусный вид пошлости».***

*Игорь-Северянин*

***«Как только ты приедешь в Париж, тебе надо будет завести себе очень хорошее платье, как то подобает следящему за модой светскому человеку, причем дело здесь отнюдь не в изысканности, надо, чтобы ты одевался со вкусом, чтобы платье твое хорошо на тебе сидело и чтобы ты умел его носить».***

*Филип Дормер Стэнхоуп, четвертый граф Честерфилд*

***«Различие между человеком здравомыслящим и хлыщом заключается в том, что хлыщ кичится своим платьем, а человек здравомыслящий потихоньку посмеивается над своей одеждой и вместе с тем знает, что не должен ею пренебрегать».***

*Филип Дормер Стэнхоуп, четвертый граф Честерфилд*

Одежду нужно выбирать так, чтобы она вас украшала, подчеркивала ваши достоинства, а также чтобы она была уместна. Формируйте гардероб из вещей на все случаи соответственно вашему образу жизни.

Попробуйте задать себе несколько вопросов.

► Какая я?

- ▶ Как я выгляжу?
- ▶ Какие у меня есть плюсы и минусы/достоинства и недостатки во внешности (объективно, без самоедства)?
- ▶ Как я хочу выглядеть в идеале?
- ▶ Какие у меня цели в жизни и как одежда может мне помочь их реализовать?
- ▶ Каков сейчас мой образ жизни? Что я делаю и куда хожу?
- ▶ Какие места я посещаю чаще всего?

# Ваша внешность

---

Меня часто спрашивают, как полюбить себя, с чего начать работу над внешним обликом, как найти свой стиль. Я всегда обсуждаю эти темы с девочками – участницами проекта «Пацанки».

Прежде всего, помните, что природа дала вам именно такую внешность. Поэтому примите и полюбите себя, поблагодарите родителей за ваш облик. Внешность – это как стены родного дома, в котором мы живем и улучшаем его, красим стены и сажаем цветы в саду. Конечно, никогда не поздно стараться быть еще стройнее и красивее, но в этом стремлении рекомендую вам не перегибать палку и обойтись без фанатизма... «Перебор» нехорош во всем.

Знайте, что стандарты внешности навязываются нам целой индустрией: существуют пластическая хирургия, дорогостоящие процедуры, чудодейственная косметика, таблетки и так далее. Не поддавайтесь навязыванию и не будьте жертвами моды. Производители товаров и услуг всегда думают о прибыли и увеличении объемов продаж. Намного лучше *подчеркнуть вашу собственную индивидуальность*.

Человек состоит из внешнего и внутреннего. Я люблю проводить аналогию с деревом. Корни – это ваше воспитание и манеры, некий базис, который должен быть цельным,

крепким и позитивным. А корона, листва, меняющая цвет, – это ваша внешность, которая может (и обязательно будет) меняться. Конечно, внешний облик человека гораздо разнообразнее, чем цвет листьев на деревьях, но это просто образ, который я дала вам для наглядности.

---

*Запомните: не обязательно быть приторно женственной, важно быть собой.*

*Я на этом настаиваю!*

---

Ищите гармонию между вашим внешним обликом и внутренним содержанием.

Помните, что человеку свойственно преображаться на протяжении всей жизни: меняются привычки, род занятий, окружение, личные и профессиональные интересы, ритм жизни. От этих факторов будет зависеть ваш стиль одежды.

**Посмотрите внутрь себя и поймите вашу природу.**

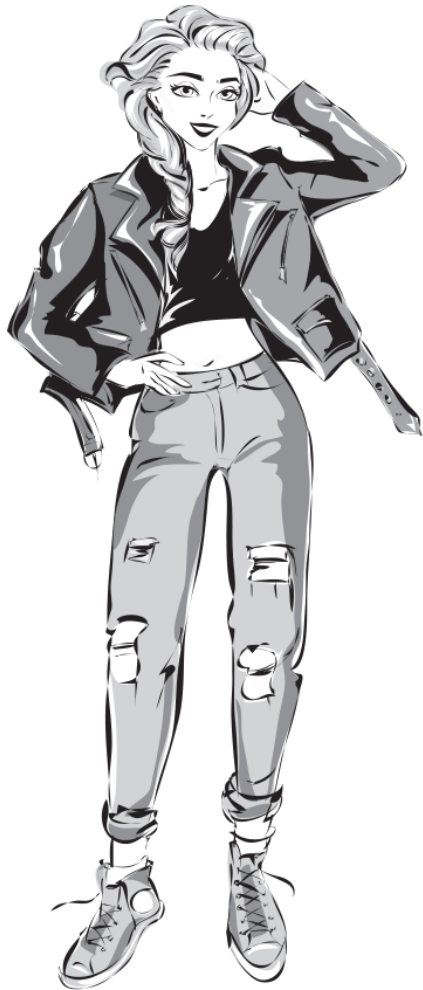
Человек рождается с определенным типом физиологии (назову это внутренним камертоном) – это хорошо видно по габаритам, ширине кости, тембру голоса, языку тела. Это присущая вам от рождения данность, которая, пока вы не найдете свой стиль, будет «прорываться» сквозь одежду и вызывать диссонанс между внешним и внутренним.

Подумайте о том, какая вы: женственная или пацанистая, спортивная, не очень или совсем не спортивная, угловатая или плавная, порывистая или величавая. Какой у вас тембр

голоса: низкий, высокий, с выраженными интонациями или монотонный. Какой тип фигуры: спортивный или женственный, быстро или с трудом вы наращиваете мышечную массу. К чему вас больше тянет: к активности или спокойствию.

Есть такая шутка: «Можно ли из хоккеиста сделать фигуриста?» Вот определитесь, кто вы по своей природе и ощущениям – больше хоккеист или фигурист. Конечно же, вы будете меняться, трансформироваться на протяжении всей жизни, но от природы, физиологии и своего психотипа не уйдете. Это ваша суть, ваша данность. Дальше я подробнее остановлюсь на этом.

Посмотрите на женские типажи из сериала «Секс в большом городе», там они прекрасно показаны. К тому же это само по себе интересно с точки зрения моды и стиля. Подумайте, к кому из героинь вы ближе. Это такой тренинг: попробуйте мысленно переодеть Саманту в наряды Шарлотты. Вы наглядно увидите, что такое «волк в овечьей шкуре», и поймете, что я имею в виду, говоря о природе человека. Если вы слишком молоды для примера из этого сериала, тогда найдите свое кино. Может быть, «Эмили в Париже», там тоже много интересных женских типажей.



Леди – это вообще «не про платье»

Дальше сформулирую пошагово возможный план действий и поясню некоторые моменты.

**1.** Оцените ваш характер, подумайте, какая вы, как ощущаете себя, что любите, спортивны вы или не очень, решительны или робки, порывисты или плавны.

Как вы уже поняли, я ни в коем случае не призываю всех вас носить платья, юбки и использовать стиль lady like в повседневной жизни! Леди – это вообще «не про платье».

Если вы чувствуете в себе силу, спортивность, дерзость, то подчеркивайте это внешне. Если же, наоборот, хотите измениться, стать мягче и женственнее с помощью одежды, то всегда можете попробовать что-то новое и найти идеальный для вас баланс стиля. Обратите внимание на раздел, посвященный базовому гардеробу, там вы найдете вещи, идеально подходящие женщинам с любым характером и типом внешности.

**2.** Спросите себя, какую роль играет одежда в вашей самореализации. Куда вы ходите, с кем общаетесь и какое хотите производить впечатление. И как задача максимум: к чему вы стремитесь и чего в конечном итоге хотите добиться.

**3.** Подойдите к зеркалу, внимательно посмотрите на свое отражение, можете сделать селфи. Постарайтесь объективно оценить себя, составить перечень физических достоинств и несовершенств.

**4.** Выберите себе ролевую модель-ориентир из числа из-

вестных людей, которые по вашим ощущениям чем-то похожи на вас, чей стиль вам нравится, и сделайте подборку изображений. Сохраните эти фото.

**5. Развивайте ваш вкус, работайте над стилем и воспитывайте в себе чувство меры.**

Что такое вкус? Это художественное мировосприятие цвета и формы, некая гармония. Далее это нужно приложить к вам. Абстрактно что-то может смотреться очень красиво, но конкретно на вас – нет. Так получается, когда вкус есть, но чувство стиля отсутствует. Вкус может быть врожденным, как музыкальный слух. Некоторые люди растут в достатке и привилегированных условиях, но не каждому прививается или передается хороший вкус, и не все могут его реализовать. И вкус, и чувство стиля можно развить.

Я не буду останавливаться слишком подробно на стилях одежды, книга не об этом. Она об **УМЕСТНОСТИ**.

**Главное правило хорошо одетой женщины – отсутствие вульгарности.**

Опрятность, ухоженность, аккуратность – это главное в вашем внешнем облике. Ни бренды, ни стоимость вещей не помогут вам произвести хорошее впечатление.

Что же такое вульгарность с точки зрения стиля?

Теоретики моды выделяют особый стиль – порношик. Конечно, полноценным стилем его назвать нельзя, но направ-

ление присутствует. Эротический стиль в одежде – это эпатажное направление модной индустрии, элементы которого эксплуатируются в шоу-бизнесе и рекламе. Это демонстрация гендерных признаков, нарочитые сексуальные акценты, оголенность, чрезмерное облегание одежды, использование в образе фетишистских элементов, напоминающих ассортимент магазина для взрослых. Проще говоря, если женщина оделась как жрица любви с привокзальной площади, не будучи таковой, – это стиль порношник. В обычной жизни это, разумеется, антитренд, и я не рекомендую экспериментировать с ним. Разве что для тематической вечеринки или фотосессии. И даже здесь нужно подумать.

Сюда же можно отнести сочетание колготок или чулок в сеточку с мини-юбкой, кроп-топом... Будьте осторожны также с цветом лака и формой ногтей.

**Помните правила – красные флажки, соблюдая которые вы всегда будете выглядеть как леди, даже если носите художественно рваные джинсы и пирсинг.**

- Не обнажайтесь чересчур. Чем позднее вечер, тем больше на вас должно быть одежды.
- Не обтягивайте себя слишком сильно. Даже самая стройная фигура в чрезмерно облегающем наряде выглядит дешево.
- Чем более откровенна вещь, тем скромнее должен быть ее цвет, принт, детали и аксессуары.
- Спортивная одежда – для спорта. Стиль спортсмен не

считается, так как это не спортивная форма, а вещи, близкие по духу.

- Чем ярче лак, тем короче ногти.
- Если вы в мини или юбке с высоким разрезом, не оголяйте грудь.
- Не сочетайте колготки (чулки) в сеточку с одеждой красного цвета и леопардовым принтом. Избегайте «звериного» принта в сочетании с красным (например, облегающее леопардовое платье с декольте и красные лаковые туфли на шпильке – это табу).
- Славянского типа девушкам лучше не проводить безобидных экспериментов с красно-черными предметами гардероба. Даже это может выглядеть провокационно и вульгарно.
- Будьте умеренны во всем. Лучше «недо-», чем «пере-». Все нарочито искусственное в вашем облике, особенно если этого много, может выглядеть вульгарно: гипердлинные ногти-стилетто с дизайном, наращенные волосы и ресницы, накачанные губы (тем более перекачанные), слишком много заметной пластики.
- Если мероприятие, на которое вы приглашены, предполагает дресс-код, то надо его соблюдать.

# Определяем цветотип

---

**Природа – лучший художник. У меня часто спрашивают, как научиться сочетать цвета. Ищите ответ у природы, и вы не ошибетесь.**

Цветотип – это цветовая характеристика вашей внешности. Он зависит от оттенка кожи, цвета глаз и волос. Знать свой цветотип важно для того, чтобы ваше лицо не «пропало» на фоне неправильно подобранных цветов одежды и макияжа.

Надо сказать, что определение цветотипа – задача очень индивидуальная, поскольку совершенно одинаковых людей в природе не существует. Но все же понимание цветоконтрастности внешности может дать отправную точку в поиске вашего стиля и подсказать немало другой информации к размышлению. Если цвета подобраны правильно – вы сияете, если нет – буквально гаснете. «Не ваши» цвета могут сделать лицо красным, землисто-серым или сыграть другую злую шутку с внешностью. Знание своего цветотипа облегчает задачу по подбору цветовой гаммы гардероба и позволяет не закупить модных, но совершенно не идущих вам вещей.

Существует несколько классификаций цветотипов. Самая распространенная из них – по временам года: **зима, весна,**

**лето и осень.** Она условная, но и наиболее понятная, поэтому остановлюсь на ней.

Самый простой способ определить ваш цветотип по времени года – с помощью белого платка (салфетки) или по цвету ваших вен на руках. Делать это нужно при хорошем дневном освещении и без нанесенного макияжа.

Первый способ: встаньте перед зеркалом и приложите к лицу белоснежный платок или салфетку. Внимательно посмотрите, какой оттенок на этом фоне приобретает ваша кожа. Если чуть розоватый, то вы относитесь к холодному цветотипу. Если слегка желтоватый – то к теплому.

Второй способ: присмотритесь к цвету ваших вен на запястье. Все просто: если они синеватые – ваш тип холодный, если зеленоватые – теплый.

Дальше нужно определить контрастность вашей внешности. Для этого посмотрите на себя в зеркало. Если цвет ваших глаз, волос и кожи сильно выделяются на фоне остального, то вы относитесь к контрастному типу. Помните диснеевскую Белоснежку с черными волосами, яркими глазами и белой фарфоровой кожей? Это пример контрастного типа внешности.

Оценив эти характеристики, сделайте выводы. Для этого воспользуйтесь следующей схемой.

**Холодный и контрастный – зима.**

**Холодный и приглушенный – лето.**

**Теплый и контрастный – осень.**

## **Теплый и приглушенный – весна.**

Есть также теория двенадцати цветотипов, где говорится, что внутри каждого типа – весна, лето, осень и зима – присутствуют еще три подтипа. Становится еще легче разглядеть индивидуальные черты вашей внешности. Не буду останавливаться на этом подробно, потому что девушки обычно любят экспериментировать с внешностью (менять цвет волос, носить цветные контактные линзы, осветлять брови и так далее). Просто отмечу, что в специализированной литературе по стилю или на интернет-ресурсах можно найти много советов, какие цвета одежды и макияжа подходят тому или иному типу.

# Базовый гардероб

---

Как выглядеть леди и при этом подчеркивать свою индивидуальность каждый день?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.