

СВЕТЛАНА ШАБАЛИНА

БЫТЬ СТИЛЬНОЙ, *оставаясь собой*



КАК РАССКАЗАТЬ О СВОЕЙ УНИКАЛЬНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ОДЕЖДЫ



Светлана Шабалина

**Быть стильной, оставаясь
собой. Как рассказать о своей
уникальности с помощью одежды**

«Директ-Медиа»

2021

УДК 391.2:687.12
ББК 71.063.2я92+37.279я92

Шабалина С. А.

Быть стильной, оставаясь собой. Как рассказать о своей уникальности с помощью одежды / С. А. Шабалина — «Директ-Медиа», 2021

ISBN 978-5-4499-1769-0

Создать выразительный индивидуальный гардероб, научиться видеть «свои» вещи в магазинах, понять глубину своего стиля и избегать шаблонных решений – все ответы вы найдете в этой уникальной книге-тренинге. Вы станете примером для подражания, вызывая восхищенные взгляды! Автор книги, Светлана Шабалина, имидж-стилист, дизайнер, коуч, ведущая курсов и тренингов по стилю, впервые делится уникальными методиками, используемыми в профессиональной деятельности. Техники и приемы, изложенные в ясной и доступной форме, раскрывают секреты создания индивидуального стильного образа. В книге предложен удобный алгоритм, следуя которому по шагам, вы научитесь легко и без лишних затрат соединять вещи в идеальные для вас комплекты. Начнете создавать интересные цветовые и фактурные сочетания. Будете выбирать только нужные вещи в магазинах, не покупая лишние. Сформируете заветный гардероб, в котором всегда есть что надеть. И самое главное: книга поможет вам стать по-настоящему стильной личностью, не изменяя себе. Книга будет полезна как новичкам, начинающим задумываться о своем образе, так и практикующим стилистам, повышающим свой профессиональный уровень. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 391.2:687.12

ББК 71.063.2я92+37.279я92

ISBN 978-5-4499-1769-0

© Шабалина С. А., 2021

© Директ-Медиа, 2021

Содержание

Мой путь в стилистике	7
Введение	10
Часть I	12
Глава 1	12
Зачем нужен индивидуальный стиль	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Светлана Шабалина

Быть стильной, оставаясь собой. Как рассказать о своей уникальности с помощью одежды

© Шабалина С., текст, 2021

© Шуфтайкина Ю., иллюстрации, 2021

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2021

* * *

Посвящается моей бабушке, Дегтяревой Марии Васильевне. Ее любовь и полное, безоговорочное принятие сформировали мою веру в себя. Именно ее безусловное отношение ко мне позволило создать внутреннюю опору, которая поддерживает меня в любых обстоятельствах. Благодаря ей я научилась прислушиваться к своему внутреннему голосу и доверять ему больше, чем всем экспертам мира. Этим качеств оказалось достаточно, чтобы найти свое призвание на запутанных дорожках жизни, не пройти мимо главного чувства моей души и мимо человека, к которому оно возникло. И даже в полной темноте видеть свет, который пока за горизонтом...

Выражаю благодарность:

Всем своим учителям по самым разным направлениям и дисциплинам, которые так щедро делились своими знаниями. Благодаря им я смогла более объемно воспринять искусство стиля и связать в единую систему внешний образ человека с внутренним миром и другими сферами жизни.

Моим замечательным клиентам, которые доверились мне, решив однажды изменить образ (и свою жизнь).

Любимым студентам. Бесценный опыт я получила благодаря их вездливым вопросам, которые заставляли меня еще глубже изучать материал и создавать простые и эффективные методики обучения. Без них не было бы этой книги. Более ста групп уже завершили свое обучение.

Моим родным, друзьям и всем-всем, кто поддерживал, верил и помогал в создании и издании этой книги. Благодаря этим людям я смогла написать книгу за несколько месяцев, а не лет!

Мой путь в стилистике *В качестве предисловия*

Когда я записывалась на свои первые курсы по стилю, не могла даже предположить, куда они меня приведут! Впрочем, само это решение не было началом чего-то нового. Поворот в моей жизни случился за несколько лет до этого момента. Тогда, казалось, ничего не предвещало кардинальных перемен, если бы не одно осознание или озарение... которое и повлияло на ход дальнейших событий.



Был конец мая. За окном сияло солнце и пели птицы. В самом начале рабочего дня я сидела за компьютером в офисе. Думала не о документах, а о том, чтобы поскорее прошли

восемь часов, и я бы вышла из кондиционируемого офиса на свободу. Представляла, как могла бы жить, если не ходить каждый день на работу: утром не спеша пила бы чай в красивой пижаме, писала бы книгу, проживая каждый момент и наслаждаясь. А мне приходится с утра в спешке нестись в офис и весь день проводить с чужими договорами, акциями и ежеквартальными отчетами. На тот момент я реализовывала свое юридическое образование. Как вдруг поняла, что мечтаю о пенсии, чтобы начать ЖИТЬ. До пенсии оставалось тридцать лет МОЕЙ жизни... Вот тут и пришло осознание происходящего. Я написала заявление об уходе.

Так завершилась моя юридическая карьера и началась настоящая жизнь! Обстоятельства складывались по-разному, не всегда благополучно, сложные периоды бывали и бывают до сих пор. Найти *свой* путь не означает найти легкий путь. Развитие не происходит исключительно в комфортных условиях, почему-то так устроен человек. Несколько лет искала свое предназначение, свое дело, которому хотела посвящать себя без выходных и отпусков. Оказалось, я не отношусь к тем людям, которые изначально знают, чувствуют, чем хотят заниматься в жизни. Долго искала: задавала вопросы себе и окружающим, пространству, пробовала себя в разных направлениях, пока однажды не наткнулась на статью «Кто такой имиджмейкер?». В то время само слово было мне незнакомо. Помню первое впечатление от статьи: оказывается, можно проводить время с удовольствием и при этом получать доход! И вторая мысль: у меня хороший вкус, хорошо разбираюсь в моде, в одежде, могу создавать красивые вещи. Достаточно будет прочитать какую-нибудь книжечку по теме, и я уже специалист!

Универсальной книжечки не нашлось. Тогда я стала искать курсы. Покороче, чтобы не тратить время и деньги. В тот момент даже представить не могла, что мое обучение затянется на годы и так и не остановится, а стиль – это не про платица и сумочки, а про человека, его личность.

Сначала я познакомилась с теорией цветотипов и способами визуальной коррекции фигуры. Постепенно перешла к изучению стилей в искусстве, способам визуального восприятия, искусству управления впечатлением через внешность. Затем к физиогномике и коучингу. Все эти направления, на первый взгляд, не связанные напрямую со стилистикой, необходимы для качественной помощи клиенту в создании его уникального стиля, который раскрывает индивидуальность, влияет на самоощущение, облегчает взаимодействие в социуме. Ведь работа стилиста состоит не только в том, чтобы найти неповторимый образ для клиента и суметь воплотить его в гардеробе. Необходимо понять истинный запрос клиента, его цели на текущий момент, чтобы создаваемый образ не только подчеркивал внешность человека, но и помогал реализовываться в жизни. Часто возникает ситуация, когда нужно помочь принять новый облик, так как бессознательно мы порой боимся перемен, которых на самом деле желаем. А изменения гардероба волшебным образом влекут изменения в жизненных обстоятельствах.

Итак, год за годом я углубляла свои познания в стилистике и смежных направлениях, пробовала себя в различных сферах: вела рубрики стильных советов, создавала образы для фотосессий, одевала ведущих, проводила мастер-классы и целые курсы, писала статьи, консультировала, разбирала гардеробы и помогала на шопинге. Попутно оттачивала свой внешний образ.

Когда изменения происходят постепенно, мы их не замечаем. Но однажды, когда я вспоминала трансформацию своего стиля, вдруг поняла, что стиль дал мне не только новый гардероб, он дал мне... *себя*. Дал ту естественную и спокойную уверенность в себе с правом на ошибки, правом следовать своему мнению. Он научил меня говорить «нет» всему, что не соответствует моим ценностям. Я стала спокойно реагировать на мнения других людей, которые могут принимать или избегать меня, восхищаться или оставаться равнодушными. И самое главное – поняла, что можно общаться со всеми этими людьми, видеть их красоту, уникальность, их право думать и жить, как они считают нужным, не навязывая им свои ценности и

не пытаюсь их изменить. Стиль дал мне понимание своей ценности, которая не может быть больше или меньше ценности других людей.

К таким результатам я шла много лет, прокладывая дорожку по нехоженой местности. Училась в нескольких школах, проходила мастер-классы у разных преподавателей, посещала тренинги, изучала тематическую литературу, разбиралась в различных подходах в стилистике, набиралась опыта, работая с клиентами и студентами. Обобщение и анализ собранной информации, применение ее на практике позволили создать простую и логичную методику, которая за достаточно короткий срок дает возможность понять и начать воплощать свой стиль. А это в свою очередь ведет к желаемым переменам в жизни. Ведь вместе с одеждой мы выбираем себе и роли, и происходящие с нами события.



На одном из семинаров мне запомнилась фраза: если вы хотите, чтобы к вам относились, как к богине, начните вести себя, как богиня, выглядеть, как богиня, и все будут к вам относиться, как к богине! Окружающие воспринимают то, что мы транслируем своим внешним видом, поведением. А одежда, аксессуары являются самым простым инструментом, помогающим нам сыграть желаемую роль и рассказать свою историю.

Введение

Лет двадцать назад я читала интервью с одной художницей, работавшей в кино. Я забыла ее имя, фильм, для которого она создавала костюмы. В памяти осталась только рассказанная история, которая произвела на меня сильное впечатление. Уже тогда я увлекалась пошивом одежды, и меня взволновал вопрос: смогла бы я создать такое платье, которое требовалось по сюжету для съемок?

Детали рассказа не помню. Запомнилось, что фильм снимался в девяностые годы, когда сложно было что-либо достать, и бюджет был очень ограничен. Когда по сюжету главного героя в фильме спрашивают, что у него в жизни было самое важное, он сразу же вспоминает девушку, которую видел несколько мгновений один раз в жизни. Больше они не встречались, но она произвела на него такое впечатление, что это воспоминание осталось с ним на всю жизнь! Режиссером была поставлена задача одеть героиню так, чтобы зрители поверили в эту историю.

Как это бывает, «случайно» художнице встретился фиолетовый шелк с эффектом деграде по безумной цене. Она поняла – это именно то, что нужно, и купила материал под свою ответственность.

Все, что осталось в моем воспоминании, – это история про какой-то фильм, талантливого художника и волшебную-красивую девушку в фиолетовом платье, мимолетная встреча с которой оказала неизгладимое впечатление на всю жизнь человека.

Спустя примерно пятнадцать лет я собирала рюкзак в поход, фоном работал телевизор. Кадры из жизни совершенно разных людей сменяли друг друга. Подобные съемки увлекают, затягивают – словно становишься свидетелем чужих жизней. И вот один из героев погружается в воспоминания, и... в кадре появляется девушка в фиолетовом платье. Через какое-то время другой герой вспоминает свое детство – и опять она. Из глубин памяти всплыло то интервью и история создания незабываемого образа... Не может быть, чтобы такое совпадение! Оказалось, может. В конце фильма пожилой человек рассказывает историю о том, как увидел девушку в фиолетовом платье, она постояла мгновение и ушла. Больше он ее не встречал...

Теперь я знаю, что это потрясающий фильм Карена Шахназарова «День полнолуния». А талантливый художник-постановщик – Людмила Кусакова. Эта история подтверждает: можно создать образ, который, будучи увиденным однажды, будет впечатлять всю жизнь. А можно выглядеть так, что всю жизнь оставаться невидимкой, одной из многих.

По-настоящему стильный образ всегда впечатляет, он не может остаться незамеченным. Потому что индивидуальный стиль – это не просто хорошо подобранный комплект, это гармония личности человека с его внешним образом, который создается в том числе с помощью одежды. Стильная личность всегда вызывает интерес и уважение, даже если ее качества нам не очень симпатичны. В чем же секрет этой стильности и как ее обрести? Есть мнение, что кому-то просто повезло, и они обладают врожденным чувством стиля. Возможно. Но стильный визуальный образ можно создать. И этому искусству вполне реально научиться.

Существуют объективные законы зрительного восприятия и достаточно четкие правила построения художественных образов. Понимая, как именно действуют эти законы и с помощью каких средств достигается то или иное впечатление, можно создать свой неповторимый стиль, научиться производить желаемое впечатление.

Данная книга является своеобразной инструкцией по созданию персонального стильного образа. Для достижения желаемого результата необходимо выполнять все рекомендации на практике в той последовательности, в которой они изложены. Ведь сама по себе информация ничего не меняет, изменения происходят только благодаря действиям!

В первой части книги рассмотрим общие понятия. Это стиль и мифы, с ним связанные, мода и имидж, сходство и различие этих терминов. А также изучим структуру визуаль-

ного образа, из каких элементов она состоит и что определяет наш выбор при создании своего стиля. Например, почему одна женщина выигрышнее смотрится в черной узкой юбке и красном жакете, а другая – в голубом воздушном платье и балетках. И самое главное, подробно разберем и опишем базу своего стиля, то, что лежит в основе любого образа – идею. Ее можно сравнить с целью на пути. Если не знаем, к какой цели движемся, каковы шансы ее достигнуть?

Вторая и третья части полностью посвящены практике. В них шаг за шагом по специальной методике вы опишете элементы стиля, которые сделают ваш образ незабываемым и подчеркнут внешность с самой выгодной стороны. Также изучите правила формирования гардероба, в котором всегда есть, что надеть (а дверцы шкафа при этом легко закрываются). В завершение поговорим о том, как ходить по магазинам, не тратя безумное количество денег и времени на шопинг, и приобретать только нужные вещи.

Тема позиционирования себя, проявления индивидуальности, как и сам термин «стиль», сегодня очень популярны. Но быть стильным человеком – это не значит облачиться в модный оригинальный костюм, быть внешне ярким и заметным. Стильность человека – область более глубокая, имеющая отношение к разным сферам жизни. И порой смена гардероба может повлечь за собой перемены в работе или личной жизни. Это не мистика и не просто случайность. В книге я объясню, почему происходят подобные метаморфозы. И не забывайте, как выразительный стильный образ одного человека может оказывать влияние на жизни других людей. Помните «женщину в фиолетовом»?

В сфере визуального искусства существуют разные уровни. От привлекательного имиджа до художественного образа. И мы сами выбираем, что нам интереснее в тот или иной период. В следующих главах немного подробнее коснемся теоретических вопросов стиля, но основной акцент будет сделан на практическую реализацию желаемого образа. Методика, описанная в книге, позволяет индивидуально выбирать вещи, цвета, фасоны, аксессуары, подходящие именно вашей внешности и характеру, а не просто группе людей с одинаковым цветом волос, типом фигуры и схожим образом жизни.

Желаю чудесных открытий и желанных перемен на пути к своему неповторимому стилю! И помните, что стать настоящей иконой стиля можно, только оставаясь собой.

Часть I

Глава 1

Индивидуальный стиль. иллюзии и реальность

«Что такое стиль для вас?» – этот вопрос задаю студентам на первой лекции. И получаю порой очень разнообразные ответы.

Под стилем в современном мире понимаются достаточно разноплановые явления: стиль одежды, стиль художника, стиль исторической эпохи, индивидуальный стиль человека, стиль деятельности и т. д. Тем не менее все эти явления схожи в одном: каждое из них имеет определенные, только для него характерные черты, выделяющие его образ среди других. Наличие стиля позволяет не затеряться среди подобных явлений, предметов, людей. В контексте книги мы целенаправленно сузим данное понятие. Речь будет идти об индивидуальном стиле отдельно взятого человека.

Итак, чем же стильный человек отличается от не стильного? У каждого есть свой неповторимый стиль от рождения или его нужно специально создавать? А если создавать, то как именно?

Под стилем понимается выражение личности человека, его уникальности и неповторимости через внешние средства выразительности. Это совокупность сигналов внешнего вида, которые обеспечивают человеку личную привлекательность и непохожесть на остальных людей. К этим сигналам можно отнести: одежду, аксессуары, прическу, макияж, походку, осанку, манеру поведения. Все то, что рассказывает о нас гораздо больше, чем слова, которые мы произносим.

Мы все носим одежду, как-то двигаемся, ведем себя. Каждый человек посылает определенные сигналы в пространство. И все же далеко не обо всех людях мы можем сказать, что они обладают своим собственным неповторимым стилем. Почему? Есть принципиальный нюанс. Чтобы создавать впечатление стильности, эти сигналы должны ярко и интересно рассказывать цельную гармоничную историю именно про нашу личность. Не про соседку или какую-то публичную персону. И тем более не про несколько человек одновременно.

Стиль – это всегда гармония внешнего и внутреннего. Внутренние изменения провоцируют внешние. И, наоборот, внешние изменения ведут к внутренним. Очень часто в моей практике изменения в облике клиентов, в их гардеробе влекли за собой изменения в жизни, в отношении к себе, понимании себя. Открывались неизвестные ранее качества личности, обнаруживались скрытые ресурсы. Вроде бы такие простые действия, как смена прически или одежды, влекут за собой серьезные изменения во внутреннем мире человека, в отношении к себе. Стилистика показала мне, что путь от внешних изменений к внутренним бывает более эффективным и быстрым. Хотя и не настолько быстрым, как покупка нового платья или сумочки.

Сегодня имидж-стилистика далеко ушла за рамки просто хорошо подобранных фасонов, оттенков и модных тенденций. Эти услуги могут выполнять и программы. К стилисту все чаще обращаются с запросом выразить в одежде индивидуальность, привлечь внимание к себе как к уникальной личности, усилить желаемые качества. Слепое копирование публичных персон уходит в прошлое. В современном мире актуально выделяться из массы, можно сказать, это стало настоящей необходимостью. Мода является зеркалом, отражающим процессы в обществе. Поэтому быть похожей на какого-то кумира – просто даже не модно. Копия, какой бы она

ни была прекрасной, никогда не станет оригиналом, а, следовательно, всегда будет на запасных ролях. Современные тенденции все больше уделяют внимание реальному человеку с его чувствами, слабостями и несовершенствами. Идеальные, безупречные «сверхчеловеки» остались в девяностых и двухтысячных. Быть собой, раскрывать себя миру, привлекать внимание к своей личности, а не носить чужие маски – более счастливая и выигрышная стратегия сегодня.

В наше время стремительных скоростей недостаточно просто привлечь к себе внимание. Ярких и смелых образов много, они мелькают на улицах, в социальных сетях, в блогах. Их стремительно сменяют следующие. Сложно удерживать внимание, производить незабываемое впечатление длительное время. Это возможно, прежде всего когда есть цельность, понимание и принятие своих разнообразных качеств, а следовательно, уверенное транслирование своей уникальности и своих ценностей. Такое отношение к себе позволяет подчеркивать свою внешность, а не перекраивать ее под стереотипы.

Получается, что потенциально стилем может обладать каждый человек, так как каждый из нас уникален и неповторим. Но на практике далеко не у всех получается ярко выразить себя, рассказать собственную историю. Кто-то даже не делает попыток. Кто-то не знает, как. Кто-то пробует, но результаты не устраивают. Если вы сталкивались с подобными сложностями, хочу вас обрадовать: искусству создания стильного образа можно научиться! Именно этому и посвящена данная книга. Ни один из впечатляющих стильных образов известных персон, так называемых икон стиля, не был основан только на врожденном чувстве гармонии. Все они создавались профессионалами и базировались на специальном образовании, а также глубоко изучении особенностей конкретной личности. Если вы в кино или в жизни встречаете стильный, вызывающий восхищение образ, можете быть уверены: на его создание было затрачено немало усилий. Возможно, есть исключения, но в своей практике я пока не встретила ни одного.

Зачем нужен индивидуальный стиль

Многие люди просто не задумываются, почему они выбирают себе ту или иную одежду. Часто выбор продиктован исключительно удобством и ценой вещей, сиюминутным настроением или воздействием рекламы. В результате мы имеем в гардеробе очень разрозненные вещи, часть из которых не носится, а просто занимает место на полках. Как решить конкретно эту проблему, будем рассматривать в главе «Мой индивидуальный гардероб».

Сейчас подробнее остановимся на вопросе, что дает человеку наличие своего индивидуального стиля. С одной стороны, может показаться: какая разница, во что мы одеты? Как вообще наш внешний вид может оказывать какое-то влияние на события в жизни? С другой стороны, то, как мы выглядим, определяет и наше внутреннее состояние, и поведение окружающих по отношению к нам. Не хочу сказать, что вещи, которые мы носим, являются смыслом жизни. Скорее, они являются средством, причем весьма эффективным.

Современный мир дает множество возможностей для всех. Огромное количество курсов, на которых можно легко получить новую профессию. Новые специальности и виды деятельности. Разнообразные пути заработка, позволяющие не проводить две трети жизни в офисе и посещать любые уголки мира. Даже если взять моду: в каждом сезоне дизайнеры предлагают достаточное разнообразие трендов, чтобы можно было выбрать подходящие образы для своей внешности и возраста.

Тем не менее в таком разнообразном и быстро меняющемся мире намного проще затеряться, стать одной из многих современных, модных, красивых, пытающихся все успеть... одной из всех. Попробуйте понаблюдать за людьми на улицах, в кафе, в общественном транспорте. Много ли найдется выделяющихся из общей массы, привлекающих к себе внимание, не

похожих на остальных? А ведь каждый человек обладает уникальным набором качеств, особенной внешностью, характером.

Итак, **индивидуальный стиль позволяет:**

1. Стать узнаваемым, запоминающимся.

Создание и воплощение своего индивидуального стиля позволяет не затеряться в толпе. В профессиональной сфере обладание собственным стилем дает возможность выделиться среди конкурентов, стать заметной в общей массе сотрудников в офисе или фрилансеров в своей сфере деятельности, создать свою лояльную целевую аудиторию.



2. Легко выстраивать комфортное общение.

Благодаря проявленному индивидуальному стилю становится легче и комфортнее общаться с людьми и достигать целей. Наши внешние сигналы: одежда, прическа, походка, осанка, аксессуары несут окружающим людям определенную информацию. Существуют целые науки, расшифровывающие транслирующиеся сигналы. Но даже ничего об этом не зная, каждый человек бессознательно считывает транслируемую визуальную информацию и на основании этого формирует определенное отношение к другому человеку.

В качестве примера вы можете выбрать любого незнакомого человека на улице и описать его социальное и семейное положение, состояние здоровья, возраст, сферу деятельности и так далее. Вы удивитесь, как много можно рассказать о человеке, даже не разговаривая с ним. И это не полет вашей фантазии. Вы просто считали визуальные сигналы, заложенные во внешности человека, и вербализировали их. Безусловно, на интерпретацию влияют наши субъективные качества. Но не тотально. Если вы попробуете поиграть в такую игру с подругами, например, сидя в кафе и рассматривая посетителей, вы убедитесь, что выводы у всех будут во многом совпадать. Только оценивать следует не с позиции «нравится – не нравится»,

так как здесь у каждого свои вкусы и симпатии, а стараться более объективно и полно описать, что это за человек, какое впечатление оставляет.

Итак, если мы выглядим не в соответствии со своим стилем, играем какие-то чужие роли, то вводим в заблуждение окружающих. Они формируют о нас определенное мнение и, исходя из этого, ожидают определенного сценария взаимодействия. На практике же сталкиваются с другим человеком, так как в общении мы проявляем свои истинные качества. Совсем не обязательно, что это приведет к конфликту. Но, как вы понимаете, подобные ситуации не способствуют взаимному пониманию и быстрому налаживанию контакта.

Если же мы и в поведении стараемся быть не собой, а воплощать чужой для нас образ, то на какой-то период, возможно, окружающие нам поверят. Но длительных комфортных отношений не получится, так как играть всю жизнь чужую роль человек не может. Это касается и личной сферы, и деловой. Однажды наступает этап, когда все тайное становится явным, и отношения рушатся, люди расходятся. Либо приходится все перестраивать заново, если участники отношений готовы прикладывать усилия, чтобы остаться вместе.

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.