

# Сама себе стилист

**Автор:**

[Диана Госс](#)

Сама себе стилист

Диана Госс

#ОДРИ.STYLE

Чтобы одеваться стильно, не обязательно покупать вещи в дорогих магазинах и штудировать модные журналы. Диана Госс, стилист и модный Instagram-блогер с аудиторией более 470 000 человек, создала свою формулу безупречного стиля, которая базируется на трех основных элементах. Одежда должна: подчеркивать природный колорит, акцентировать достоинства фигуры, скрывая недостатки, соответствовать вашему характеру и ситуации, для которой предназначена. Ее книга «Сама себе стилист» поможет вам по-новому взглянуть на свою внешность и превратить одежду в главный фактор успеха.

Диана Госс

Сама себе стилист

Пошаговый план трансформации от известного fashion-блогера

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

1494, Africa Studio, Alena Vezza, AlenKadr, Alexander Supertramp, anakondasp, Ander5, andersphoto, anetta, aniarenard, Anton Zabielskyi, artcasta, Bruno Arena Fotografie, cepera, Cookie Studio, Creatikon Studio, Creative Lab, DenisNata, DiPetre, DKSSStyle, DTM Media, Dzha33, Elena Rostunova, ET Drone Home, etonastenka, Everett Collection, eversummerphoto, Featureflash Photo Agency, Ferruccio Dall'Aglio,

Food1.it, freya-photographer, helena0105, HUANG Zheng, iconogenic, Imagentle, immfocus studio, Irina Bg, Jan Zahradka, Jarva Jar, Jet Cat Studio, JG Fotografia, JL-Pfeifer, Joe Seer, JStone, Kathy Hutchins, Katrina Era, Kiselev Andrey Valerevich, kiukson, Idutko, lev radin, lev radin, Liam Goodner, Luchino, Mauro Del Signore, miami beach forever, Mikhail Turov, Milcho Petrov Milev, MillaF, Morozova Oxana, Mott Jordan, MS\_studio, NataLT, Natalyon, Nik Merkulov, Ola-ola, Olena Yakobchuk, Olga Ekaterincheva, One bird, Photoongraphy, Pierre Teyssot, Pixel-Shot, Piyawat Nandeenopparit, popcorner, popular business, PRILL, Ruslana Chub, s\_bukley, sama\_ja, Samil TUNC, sanneberg, Serg Zastavkin, Sofi photo, Sofia Zhuravetc, Songquan Deng, sss615, Star\_O, Street style photo, Sveta Aho, Svyatoslava Vladzimirska, Sylvie Corriveau, taniavolobueva, taniavolobueva, Tatyana Mi, The Style Stalker, Tinseltown, Tinxi, tuulijumala, Ukki Studio, Vadim Belovodchenko, Valery Baretta, Valua Vitaly, Vasilisa Petruk, Victoria Chudinova, Vladimir Prusakov, WAYHOME studio, worldswildlifewonders, yod67, yotily, YuriyZhuravov, LifetimeStock / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com Дизайн обложки – Ирина Картвелишвили

© Диана Госс, текст, фото, 2020

© Мария Гневуш, иллюстрации, 2020

© Белова Д., иллюстрации, 2020

© Дмитрий Шуклин, Косабуко С.Э., Елена Галант, Виктория Колотова, Ksenia Gaillard, Анна Перезолова, Шилец Христина, Захарова Е.В., фото, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

“Не бывает некрасивых женщин, бывают ленивые”.

Коко Шанель

Я искренне верю в то, что любая женщина может – и достойна! – быть привлекательной. Что необходимо? Желание, вера в себя и знания, которые помогут достичь идеального образа. Этот путь я когда-то прошла сама. Когда в 16 лет из небольшого периферийного города переехала в Санкт-Петербург, самооценка резко упала. Не было возможности угнаться за столичными модницами и каждый день менять наряды, внешностью я вряд ли смогла бы выделиться из толпы – словом, мне нечем было компенсировать жгучий комплекс провинциалки. Быть «серой мышью» не хотелось, а именно так я чувствовала себя на фоне ярких и стильных столичных штучек. Пришлось пересилить неуверенность и страх перемен – и начать поиск себя. Я экспериментировала с прическами, цветом волос, стилем одежды, макияжем, работала над своей фигурой. Пока не пришла к тому образу, в котором наконец почувствовала себя уверенно: яркая стильная женщина, вызывающая интерес. Собственный опыт, личный и профессиональный, и желание им поделиться вдохновили меня на создание книги «Сама себе стилист».

Цель этой книги – помочь вам, дорогие читательницы, стать красивее и обрести уверенность в себе. Мой секрет привлекательности заключается в умении преподнести себя, то есть показать достоинства так, чтобы о недостатках никто не догадался. В наше время сложно удивить: кругом манящие картинки восхитительных девушек с идеальными фигурами и прекрасными лицами. Невозможно угнаться за стандартами современной красоты и тенденциями моды. Единственное, что не подвластно ни времени, ни моде, ни общепринятым представлениям, – индивидуальность. Индивидуальность – а не идеальность! – становится козырем в работе над собственным имиджем и стилем.

Чтобы одеваться стильно, не обязательно покупать вещи в дорогих магазинах и штудировать модные журналы. Моя формула безупречного стиля базируется на трех основных элементах. Одежда должна: подчеркивать природный колорит; акцентировать достоинства фигуры, скрывая недостатки; соответствовать вашему характеру и ситуации, для которой предназначена. Этим аспектам и посвящен курс «Сама себе стилист», изучив который вы не только по-новому оцените свою внешность, но и превратите одежду в главный фактор успеха.

Желаю приятного изучения!

## Часть 1

### Цвет

“Цвета рожают форму предмета”.

Поль Сезанн

Я работаю в индустрии моды более десяти лет. За это время пришлось создавать коллекции для модных брендов и заниматься подбором индивидуального стиля – как для отдельных клиентов, так и для компаний. Этот опыт позволил осознать одну простую вещь: цвет играет первостепенную роль в моде и является основой личного стиля. Почему?

Во-первых, именно цвет – первое свойство, воспринимаемое глазом. Если вы пришли на вечеринку в красном, желтом или синем платье, то именно его цвет, а не силуэт запомнится окружающим. Вспомните вопрос: «В чем она была одета?» В ответ чаще всего услышите: «На ней было черное платье». Вряд ли кто-то воспроизведет в памяти другие детали наряда. Цвет – это первое, на что обращает внимание большинство людей, то, что запоминается в первую очередь.

Во-вторых, цвет обладает уникальной способностью отражать свет или тени. Если характеристики цвета максимально приближены к натуральному колориту, он отражает больше света: черты лица вырисовываются ярче, кожа выглядит гладкой и свежей. Если же он не совпадает с природной пигментацией, то проецирует на лицо множество теней. Это делает черты более резкими, кожу – тусклой и болезненной, недостатки – более заметными. Цвет может сделать старше или моложе, подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки, сделать вас яркой – или превратить в «серую мышь». Пример на фото демонстрирует влияние цвета на одну и ту же внешность.

Цвет – главный инструмент оптической иллюзии. Важно знать, какие именно характеристики цвета влияют на наше представление о размере и форме предмета. Известно, что светлые оттенки увеличивают, темные – уменьшают. Помимо светлоты, важную роль играет «температура» цвета: теплые оттенки, подобно светлым, увеличивают и привлекают внимание, холодные – скрадывают объем и являются менее заметными. Эти качества цвета используются в основных приемах камуфляжа фигуры. Для частей тела, которые хочется сделать менее заметными, используем холодные и темные оттенки; достоинства фигуры подчеркиваем теплыми и светлыми. С помощью цвета можно казаться высокой или миниатюрной, стройной или полной; можно создать иллюзию объема или, наоборот, скрыть его; можно сделать фигуру более пропорциональной – или... исказить идеальные параметры. Так вот, чтобы не произошло обратного эффекта, важно понимать, какой цвет или гамму лучше применить – и в каких частях комплекта.

И последнее: не стоит забывать о психологическом аспекте. Цвет – один из инструментов невербальной (бессловесной) коммуникации, который оказывает значительное влияние на формирование нашего мнения об окружающих. А разве не это является конечной целью работы над имиджем? Строгость, авторитет и дистанция – в рабочей среде, открытость и доверие – в неформальных ситуациях. Эти стороны личности можно прекрасно продемонстрировать через цвета и колористические сочетания одежды. Светлые и теплые тона делают вас более открытым для собеседника; яркие, насыщенные оттенки – в первую очередь красный – добавляют уверенности в стрессовых ситуациях. Цвет, который вы выбрали для романтического ужина с любимым, вряд ли подойдет для родительского собрания в школе или собеседования при устройстве на работу.

Подробно о значении и психологических характеристиках цветовой гаммы вы узнаете из главы «Психология цвета».

Задачи, которые я ставлю в части «Цвет»

- Научиться определять характеристики цвета: светлоту, контраст, температуру.
- Определить свой цветотип.
- Научиться правильно выбирать цвета и сочетания для одежды, аксессуаров и макияжа – в зависимости от вашего цветотипа.
- Научиться работать с цветом и контрастами, уверенно сочетать различные оттенки.
- Изучить и не бояться применять психологические характеристики цвета в разных жизненных ситуациях.

Основные характеристики цвета

Цвет – это наука. И будет совершенно справедливым вопрос: «А нужно ли мне знать характеристики цвета, различать температуру, оттенки и контрасты?» Да, нужно. Ибо без знания основ невозможно грамотно составить палитру гардероба, в котором цвета будут идеально сочетаться между собой. Моя книга нацелена на то, чтобы дать базовый набор знаний. Используя их, вы сможете самостоятельно формировать и совершенствовать индивидуальный образ. Формирование стиля, как и любой навык, предполагает знание теории и практический опыт. Невозможно в первый раз сесть за руль и выехать в город – сначала изучаем теорию, затем отрабатываем ее на практике. То же с умением формировать индивидуальный стиль: овладев элементарным набором знаний о цвете, форме и различных направлениях, вы сможете стать для себя успешным личным стилистом.

Каждый цвет обладает тремя основными характеристиками:

- Светлота: цвета бывают темными (глубокими) или светлыми.
- Температура: цвета могут быть холодными или теплыми.
- Контраст (насыщенность): цвета могут быть контрастными (насыщенными) или приглушенными

Светлота определяет, насколько цвет темный или светлый. Понаблюдайте на различных цветовых примерах вариации тонов – от темного к светлому.

Некоторые цвета, такие как зеленый и синий, обладают очень широким тональным диапазоном и могут быть практически приближены к черному. Другие – к примеру, красный или желтый – имеют очень узкий спектр; разница тонов здесь практически не заметна.

Следующая характеристика цвета – температура. Здесь потребуется наблюдательность и тренировка глаза, ибо этот параметр не столько объективный, сколько психологический. Так, голубой ассоциируется с холодом, красный и желтый – с теплом. Оттенок без присутствия желтого компонента можно назвать холодным.

Холодные оттенки

Без присутствия голубого – теплым.

## Теплые оттенки

Любой цвет может иметь как теплый, так и холодный оттенок. Внимательно изучите цветовой круг – и вы увидите переход каждого от теплого оттенка к холодному.

## Цветовой круг

Последняя важная для нас характеристика – контраст. Контраст определяет, насколько ярким, мягким или приглушенным может быть цвет. Чистые насыщенные цвета не имеют в составе серого компонента. Приглушенные и спокойные оттенки достигаются за счет добавления серого.

## Контраст

Подведем итоги основных характеристик цвета

### 1. СВЕЛОТА

- Цвет становится темнее при добавлении в его состав черного.
- Цвет становится светлее при добавлении белого.



## 2. ТЕМПЕРАТУРА

- Цвет становится холоднее, если в его состав добавить синий или голубой.
- Цвет становится теплее, если в его состав добавить желтый или оранжевый.

## 3. НАСЫЩЕННОСТЬ (яркость)

- Цвет становится приглушенным при добавлении серого.
- Цвет считается ярким, если в его состав не добавлен серый.

Чтобы научиться распознавать цвета и оттенки, предлагаю выполнить практическое задание. После того как проделали это задание, можете сопоставить свои ответы с правильными – в конце книги.

Проверь себя! Задание

1. Какой топ имеет теплый, а какой холодный оттенок?

2. Какое платье обладает более насыщенным, а какое более приглушенным оттенком?

3. Брюки в каком оттенке будут придавать объем, а в каком его камуфлировать?

4. Какой жакет имеет теплый оттенок, а какой – холодный?

5. Сумка в каком цвете лучше всего подойдет в качестве яркого акцента?

Правильные ответы вы найдете в приложении в конце книги.

## Психология цвета

Психология цвета вызвала интерес с давних времен. На эту тему написано множество статей и исследований. Я же хочу поделиться своими наблюдениями из практики общения с клиентами. Я заметила, что определенные цвета оказывают одно и то же воздействие на разных людей. Некоторые – к примеру, голубой и черный – являются бесспорными фаворитами; они излучают доверие и безопасность. Другие – такие, как желтый и фиолетовый, – вызывают недоумение, недоверие и даже неприязнь. Безусловно, каждый воспринимает тот или иной цвет по-разному, ассоциативный ряд индивидуален. Однако нельзя отрицать тот факт, что синий цвет практически у всех людей – независимо от возраста, статуса и национальности – ассоциируется с холодом, а красный и оранжевый – с теплом. Зеленый символизирует спокойствие и комфорт, а желтый не самым благоприятным образом влияет на деятельность вестибулярного аппарата. Помимо социального, есть фактор подсознательный и даже физиологический. Зная, каким образом тот или иной цвет влияет на восприятие вас окружающими, можно превратить его в один из инструментов

невербальной коммуникации. Проще говоря – заявить о себе, не говоря ни слова. Итак, рассмотрим язык цвета.

## Черный

Черный – бесспорный фаворит. Он свидетельствует об авторитете, определенном статусе – и является одним из принятых официальных цветов деловой среды. Однако, одеваясь в черный с головы до ног, вы не только рискуете выглядеть дистанцированно и недоступно, но и показываете отсутствие воображения и творческого начала. Поэтому в определенных профессиях, где ценится неординарность и креативный подход, этот цвет не имеет шанса стать вашей визитной карточкой. Он также может быть интерпретирован как некий камуфляж, за которым скрывается истинное лицо. Черный не рекомендуется надевать на собеседование, если речь идет о креативной позиции (дизайнер, архитектор, организатор мероприятий и т. д.) или о должности среднего или низкого звена. Если же вы приглашены на собеседование на должность топ-менеджера, черный – особенно в сочетании с другими насыщенными цветами: красным, лиловым, белым, синим – заявит о вашей амбициозности, уверенности в себе и готовности занять лидерскую позицию.

Черный без цветовых вкраплений выглядит скучно и траурно. Я рекомендую носить его в количественном контрасте (смотри главу «Цветовые контрасты») – и дополнять маленькими цветными аксессуарами: брошью, браслетом, шарфом. Также рекомендую сочетать его с любым светлым оттенком: от белого и кремового до бледно-розового и пастельного желтого.

Если же вы используете более контрастный цвет в сочетании с черным, разбавьте его нейтральным, иначе комплект будет выглядеть грубо и даже вульгарно. Например, черный в сочетании с красным, синим, зеленым, желтым можно дополнить нейтральным белым, бежевым или светло-серым.

Существует стереотип, что черный цвет идет всем без исключения. Однако чисто черный может позволить себе лишь один цветотип – «Зима». Всем остальным он увеличивает возраст и придает излишнюю строгость. Бытует миф, что черный визуально удлинняет силуэт и уменьшает объем, за счет чего фигура кажется стройнее. Безусловно, он обладает способностью камуфлировать недостатки – но не более чем любой другой темный. Темно-синий, темно-зеленый или темно-серый цвета уменьшают объем, любые светлые – визуально увеличивают.

## Серый

Серый – один из самых нейтральных и неэмоциональных цветов цветовой палитры, поэтому идеально подходит для деловой и рабочей среды. Он свидетельствует о внутреннем спокойствии, сосредоточенности и порядке – и не заменим в ситуациях, когда вам необходимо занять нейтральное положение наблюдателя либо найти компромисс и продемонстрировать гибкость. Обратная сторона медали – меланхоличность серого. Поэтому если вы часто выбираете эту гамму для рабочего гардероба, может сложиться впечатление, что вы безликий, безынициативный и замкнутый человек. Серый идеален для собеседования на административную, финансовую или юридическую вакансию: он свидетельствует об аналитическом складе ума, логике и зрелости. Однако для большей убедительности его необходимо дополнять другими цветами. Например, белым и черным, если речь идет о строгом дресс-коде, и яркими: желтым, розовым, бирюзовым – если ситуация предполагает менее формальный костюм.

Серый сочетается с любыми яркими и пастельными оттенками: красным, синим, розовым, желтым – и хорош для того, чтобы нейтрализовать слишком яркие, кричащие сочетания.

Одежду серых тонов не рекомендуется носить представителям профессий, предполагающих постоянное общение с детьми: учителям, воспитателям. У детей, как выяснили психологи, этот цвет вызывает недоверие и настороженность.

## Красный

Красный – самый яркий и доминирующий цвет! Он свидетельствует об уверенности в себе, лидерском начале, настойчивости и активной жизненной позиции. Красный заряжает энергией и драйвом, стимулирует активность, поэтому часто используется в качестве призыва к действию. Он особенно рекомендуется в качестве детали одежды для тех, кто занимается продажами и работой с клиентами. Но с этим цветом стоит быть осторожным – и выбирать его лишь в определенных ситуациях. Например, когда в центре внимания должны быть именно вы: вечеринка по случаю вашего дня рождения, презентация книги или нового бизнеса. В ситуациях, где вы выступаете в качестве рядового участника или гостя, красный не уместен, ибо может психологически подавлять присутствующих. Он ассоциируется с агрессией и бунтарским духом – поэтому является самым неудачным цветом для собеседования. На романтическое свидание красный стоит надевать лишь тогда, когда вы всерьез решили развивать отношения. Безусловно, он имеет множество оттенков; теплые – томатный, бурый и бордо – выглядят спокойно и располагают к себе. А вот алый стоит оставить для «ярких» ситуаций.

Красный, как и любой яркий цвет, идеально подходит в качестве акцентного для украшений и аксессуаров. Если вы выбрали его для юбки, блузы или платья, можно дополнить комплект нейтральными тонами: кремовым, бежевым, белым. Или добавить другой яркий цвет: синий, черный, фиолетовый или оранжевый. Эффектно смотрится сочетание красного с пограничными на цветовом круге цветами: розовым, лиловым, оранжевым и фуксией, а также с золотым и бронзовым.

## Зеленый

Зеленый цвет приятен для зрительного восприятия, излучает комфорт, надежность и спокойствие. Выбрав оттенок зеленого: хаки, лайм или оливковый для деловой встречи, вы демонстрируете хорошее воображение и креативность. Зеленый также олицетворяет мудрость, открытость и гибкость – и идеален для задач, требующих коллективного решения. Этот цвет символизирует преданность и постоянство – как по отношению к людям, так и к делам, и привычкам. Поэтому если вы хотите представить себя как инноватора и революционера, зеленый может сработать против выбранного имиджа. Он имеет самое большое разнообразие оттенков – и впечатление, которое вы производите на окружающих, во многом зависит от этого. Темные тона более консервативны и зрелы, светлые и насыщенные олицетворяют молодость и непринужденность. Зеленый отлично сочетается с голубым, синим, фиолетовым, золотым, бронзовым, бежевым и коричневым. А любителям яркой палитры я рекомендую воспользоваться комплиментарным контрастом: зеленый с розовым, красным, бордо или лиловым.

## Голубой/синий

Голубой – самый консервативный цвет; часто используется в качестве официального в бизнес-среде. Он символизирует логику и активизирует работу мозга. Этот цвет излучает доверие, надежность, безопасность и спокойствие – потому преобладает в униформе военных и полиции. Темно-синий ассоциируется с порядком, респектабельностью, авторитетом и законностью. Согласно социологическим опросам, у вас больше шансов получить желаемую работу, если на интервью вы пришли в костюме синего цвета. Однако синий, как любой холодный, создает дистанцию и своего рода недоступность в неформальных ситуациях. В этих случаях лучше сочетать его с более теплыми цветами. Голубой подавляет аппетит – причем не только в еде, но и в сексе. Выбрав платье синего цвета для романтического свидания, вы рискуете отдалить партнера и «приглушить» его романтический настрой. Голубой, как любой нейтральный, достаточно просто сочетается с другими цветами. Темно-синий всегда элегантно смотрится с оттенками белого, золотого и красного. Светло-голубой можно комбинировать с зеленым, желтым, персиковым и бирюзовым.

Кінець ознакомительного фрагмента.

----

Купити: [https://tellnovel.com/goss\\_diana/sama-sebe-stilist](https://tellnovel.com/goss_diana/sama-sebe-stilist)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)