



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

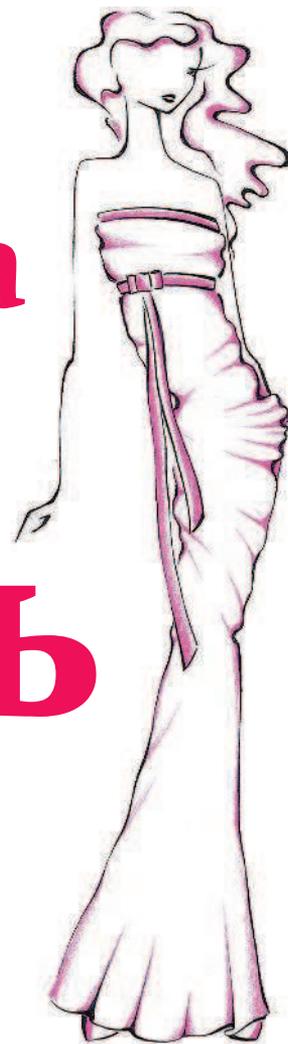




Наталия Найденская • Инесса Трубецкова

Как стать иконой стиля  
за 10 дней

Мне всегда  
есть, что  
надеть



---

*Удобная система  
капсульного гардероба*

---

Издательство «АСТ» • Москва

УДК 646.4  
ББК 37.279  
Н12

**Найденская, Наталия**  
Н12 Как стать иконой стиля за 10 дней.  
Мне всегда есть, что надеть / Наталия Най-  
денская, Инесса Трубецкова. — Москва:  
Издательство «АСТ», 2016. — 160 с.: ил.  
ISBN 978-5-17-099336-9

**УДК 646.4**  
**ББК 37.279**

*Издание для досуга*  
12+

*Найденская Наталия Георгиевна,  
Трубецкова Инесса Александровна*

Как стать иконой стиля за 10 дней  
**Мне всегда есть, что надеть**

Заведующая редакцией *Е. Ларина*  
Ответственный редактор *А. Амеликина*  
Дизайн и макет *Л. Ковальчук*  
Технический редактор *Н. Лисицына*  
Корректор *И. Мокина*

Подписано в печать 25.07.2016.  
Формат 84 × 108/16.  
Усл. печ. л. 16,8. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции  
ОК—005—93, том 2; 953000 — книги и брошюры  
ООО «Издательство АСТ».  
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, ком. 5

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

ISBN 978-5-17-099336-9

## Содержание

### Введение

Гардероб — мечта.....	5
Что такое капсула?.....	20
Пример капсулы «база гардероба» .....	24
Стильные комплекты.....	28
Расставляем акценты .....	30
Пример оценки внешнего вида .....	32
Ваш идеальный гардероб .....	34

### Деловые капсулы

Деловой гардероб.....	38
Виды деловых капсул.....	40
Пример капсулы для офиса.....	42
Деловой костюм.....	44
Пример расчета коэффициента консервативности .....	48
Деловые цвета и ткани круглый год.....	50
Сила цвета .....	52
Деловой костюм. Расставляем акценты.....	54
Верхняя одежда весной — тренкот.....	60
Верхняя одежда — пальто .....	70
Аксессуары.....	76



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*

## Повседневные капсулы

Повседневный гардероб .....	80
Особенности повседневных капсул.....	84
Пример повседневной капсулы.....	86
Джинсы .....	88
Сила аксессуаров .....	90
Сочетание принтов.....	94
Повседневные комплекты.	
Расставляем акценты .....	96
Городской look .....	100
Выбираем колготки .....	104
Загородный look .....	106
Look для отдыха.....	114
Выбираем очки .....	118
Домашний look.....	122

## Вечерние капсулы

Вечерний гардероб.....	130
Виды вечерних нарядов .....	132
Виды вечерних капсул .....	134
Пример капсулы «маленькое черное платье» .	136
Маленькое черное платье .....	138
Магия украшений .....	140
Жемчуг всегда прав .....	142
Нарядные комплекты. Расставляем акценты .....	148
Аксессуары.....	150

## Приложение: 3 шага к идеальному гардеробу

Шаг 1 — порядок в голове .....	152
Шаг 2 — порядок в гардеробе .....	154
Шаг 3 — порядок в бюджете.....	156



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.

---

**К**ак 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 по данным его «внутригардеробной» 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

**Р**еально 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, выбросьте 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.