

Оглавление

Предисловие **7**

Глава 1. КТО Я И КАКАЯ ОДЕЖДА НУЖНА ИМЕННО МНЕ? УЧИМСЯ
ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ И ДАВАТЬ ПРАВДИВЫЕ ОТВЕТЫ **12**

Глава 2. КАК УЧЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО НЕОБХОДИМОЕ,
НО И ВСЕ СВОИ «ХОЧУ» **36**

Глава 3. ФОРМИРУЕМ ЗАВЕТНЫЙ СПИСОК **52**

Глава 4. «ХОЧУ ВЫГЛЯДЕТЬ КАК КТО?» ПРОТОТИПИРОВАНИЕ —
САМЫЙ ЛЕГКИЙ ПУТЬ ПРИМЕРИТЬ НОВЫЙ ОБРАЗ **68**

Глава 5. РЕВИЗИЯ ГАРДЕРОБА. МЕТОДЫ СОРТИРОВКИ
ОДЕЖДЫ **74**

Глава 6. ЧЕМУ СКАЗАТЬ «ПРОЩАЙ!», А ЧЕМУ «СНОВА
ЗДРАВСТВУЙ!». ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ РЕВИЗИИ
ГАРДЕРОБА **84**

Глава 7. КАК НАЙТИ В ШКАФУ МЕСТО
ДЛЯ «НАЙДЕНЫШЕЙ» **94**

Глава 8. СОСТАВЛЯЕМ ШОПИНГ-ЛИСТ. ПОДГОТОВКА
К ПРОДУКТИВНОМУ ШОПИНГУ **104**

НАТАЛЬЯ ТРИФОНОВА

Глава 9. «БЮДЖЕТ НЕ РЕЗИНОВЫЙ», ИЛИ КАК ПРАВИЛЬНО
РАСПРЕДЕЛЯТЬ СРЕДСТВА **112**

Глава 10. КАК НЕ СОЙТИ С ПУТИ ИСТИННОГО.
СОСТАВЛЯЕМ МАРШРУТ ШОПИНГА **122**

Глава 11. ШОПИНГ — ЭТО ТЕРАПИЯ ИЛИ СТРЕСС? ПРОСТЫЕ
ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ СБЕРЕГУТ НЕРВЫ, ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ **128**

Глава 12. РАСПРОДАЖИ: КАК УДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ.
СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ **142**

Глава 13. ПРО НЕНУЖНЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ
СНОВА И СНОВА. КАК ТАК И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ? **148**

Глава 14. КАК СОХРАНИТЬ ОДЕЖДУ НАДОЛГО **152**

Заключение **168**

Благодарности **171**

Предисловие

В 2001 году, поварившись после университета в политконсалтинге, отработав несколько лет руководителем PR-отдела в банке, отдав три года жизни госслужбе и пережив трудный развод с первым мужем, я оставила все и взяла тайм-аут на полгода, чтобы задать себе такой простой вопрос: как мне дальше жить?

Скрывшись ото всех на берегу Индийского океана, я стала искать ответы.

Я оказалась в месте, где никого не знала и никто не знал меня, ходила по улицам, прокручивая в голове свое прошлое и размышляя о будущем. В один из вечеров я случайно забрела в нищий портовый район Хуа-Хина и заблудилась. Без телефона. Без навигатора. На меня смотрели как на космонавта, но никто не посягал ни на мой кошелек, ни на мою жизнь. Ко мне подошел пожилой мужчина, покрытый татуировками, и на ломаном английском сказал: «Леди, вам здесь не место, следуйте за мной, я отведу вас». Кривыми грязными улочками он вывел меня на площадь к отелю. Я спросила, как он узнал, что я здесь живу. Он усмехнулся и ответил: «Вы выглядите как гость этого отеля».

НАТАЛЬЯ ТРИФОНОВА

После этого случая я много раз мысленно возвращалась в одну и ту же ситуацию: я складываю вещи, съезжая из нашей квартиры после развода. Это была первая в моей жизни ревизия гардероба. Я доставала вещи с полок и не понимала: КАК и ЗАЧЕМ все это оказалось в моем шкафу?! Почему так много серого? Серые юбочки ниже колена, серые кофточки на пуговках, строгие серо-черные костюмы, бежевые невнятные платья. Где мои цветные радостные вещи?! Мне же всего 25 лет! Кто забрал все мои белые футболки и нежных цветов платья? Где мои мини-юбки?! Почему нет обтягивающих мои стройные бедра джинсов и топов, в которых заметно, какая тонкая у меня талия?! Что это?! Неужели это все МОЕ? Вот ЭТО?!

Тогда я разрыдалась перед шкафом. Разрыдалась от понимания того, что Я САМА так изуродовала свой гардероб и свой образ. Под влиянием окружающих я из юной, стройной, радостной и модной девушки превратилась в «добропорядочную» (читайте «скучную») жену-курицу. В серую мышь. С серыми буднями и серыми одеждами. Как я могла такое с собой сотворить? Почему не заметила этого раньше?

Прокручивая это воспоминание в голове, я поняла причину: у меня не было СОБСТВЕННОГО МНЕНИЯ о своем образе. Я одевалась, исходя из мнения окружающих. Моими критериями были «одеваться так, как нравится мужу» (а он хотел спрятать меня ото всех) и «одеваться так, как считают правильным другие люди» (например, бухгалтер банка, дама 50 лет, которая ненавидела молодых женщин). Я позволила решать другим, как мне выглядеть и что носить. И забыла спросить себя.

Случайная встреча с татуированным мужчиной была не случайной. Он «прочитал» меня по одежде — а я даже не стара-

МЕТОД ПИЦЦЫ

лась. Хотя у меня было образование психолога и невероятная любовь к моде, которая, правда, куда-то пропала, когда я вышла замуж. Я изо всех сил захотела помочь другим избежать этого опыта: идти на поводу чужих желаний и представлений. Я решила, что хочу помогать людям находить свои, радующие и дающие силу вещи. Вещи, отражающие суть человека.

Но как прийти к этому комфортному состоянию? Ведь в Сети — тонны информации про цветотипы, типы фигур, модные тенденции, сколько и чего нужно иметь в гардеробе «приличной девушке» и куча всякой ерунды. Журналы каждый сезон кричат с обложек: «Синий — новый черный!», «Эта сумка — must have!», «Только в этих туфлях ты можешь считаться It-girl!». А советы подруг? «С таким вырезом все парни будут твоими!» или «Тебе нужно носить туфли на шпильке».

А если вы не умеете или не хотите ходить на шпильках? А если вам некомфортно с глубоким декольте? А если черная юбка-футляр, про которую вам все уши прожужжали, напоминает вам образ ненавистного завуча в школе? Что же делать? С чего начать? На что ориентироваться?

Мой ответ: только на себя! На свои желания. На свои возможности. На свои цели. На свой уровень комфорта.

Об этом — моя книга. В ней собран мой опыт и опыт моих клиенток, с их ошибками, желаниями, опасениями, пробами и результатами. Эта книга — карта, которую я составила для вас, чтобы вы независимо от статуса, материального положения, занятости и возраста раз и навсегда перестали тревожиться по поводу того, «достаточно ли правильно/достойно/модно/стильно/дорого (нужное подчеркнуть)» вы выглядите. Чтобы

НАТАЛЬЯ ТРИФОНОВА

ваш гардероб стал абсолютно понятным по целям, предсказуемым по тратам и надежным как скала.

Идеален ли мой гардероб? Конечно же нет! Я живой человек со сменой настроения и предпочтений. Но я еще и та самая женщина, которой ВСЕГДА ЕСТЬ ЧТО НАДЕТЬ. Не просто прикрыть тело, а надеть то, что уместно, красиво, удобно и стильно. Утром я собираюсь за 15–20 минут. Без нервотрепки, без сомнений, без раздражения.

Как?

Мой гардероб сформирован согласно моему стилю жизни. Он — мой надежный друг, защитник и украшатель. Выстроить такие отношения с одеждой довольно просто: следуйте за главами книги. Я собрала в них опыт своей 18-летней практики «сборки» и коррекции частных гардеробов, сотен ревизий и шопинга с десятками постоянных клиентов.

Эта книга — рабочая тетрадь: после каждого теоретического блока я даю несложные упражнения и задания, призванные выработать у вас полезные привычки.

Уже после выполнения первых упражнений в вашей голове — и на полках шкафа — начнет выстраиваться порядок. К концу книги вы научитесь легко составлять шопинг-листы и превратите привычный набор платьев-туфель-брюк-юбок в свой персональный гардероб. А глава про уход и хранение одежды поможет надолго сохранить любимые вещи.

МЕТОД ПИЦЦЫ

Готовы создать
самый лучший
для себя гардероб?

Приступаем!

Глава 1

**Кто я и какая одежда
нужна именно мне?**

**Учимся задавать вопросы
и давать правдивые
ответы**

Наш мир устроен так, что каждый день один и тот же человек может играть разные роли. Иногда мы сами выбираем их, иногда нам приходится примерять их по долгу службы, но по большому счету это не так важно. Важно, что в каждой роли у человека разный образ. А у каждого образа — свой костюм, образ, впечатление. Дело в том, что мы не всегда признаем свои желания и иногда пытаемся выделить те роли, которые играем не так уж и часто. Именно так нарушается баланс в гардеробе.

Первое, что вам нужно сделать, если вы решили разобраться в своем шкафу, — это определить целевое назначение своей одежды в зависимости от стиля жизни, статуса, занятости, климата и прочих факторов.

Подумайте: *кто вы?* Какие роли у вас в жизни? Как вы хотите выглядеть в этих ролях, что транслировать в мир, а что — скрывать? Какие эмоции, чувства и какое поведение провоцировать у окружающих? Чтобы уважали? Боялись? Восхищались? Жалели? Завидовали? Чтобы хотели с вами дружить? А может, чтобы не трогали? Как вы хотите ощущать себя в этих образах?

Это самые важные вопросы. Я задаю их всем своим клиентам перед началом персональной сборки гардероба. С правдивых ответов начинается вся дальнейшая работа.

Чтобы вам было понятнее, приведу свои ответы.

НАТАЛЬЯ ТРИФОНОВА



Я — мама троих детей-подростков.

Я — жена.

Я — подруга, дочь, сестра, тетушка, крестная.

Я — стилист на фото- и видеопроектах.

Я — преподаватель в школе стилистов
и персональных шоферов.

Я — ведущая мастер-классов в Школе Первого канала.

Я — спикер российских и международных форумов.

Я — эксперт по корпоративному дресс-коду.

Я — путешественница.

Я — персональный шофер, часто работаю в Европе.

Я — женщина, в конце концов!

МЕТОД ПИЦЦЫ

Что все это значит?

Давайте разбираться по порядку.

- Я — мама троих детей-подростков, дочь, сестра, тетушка и крестная. Это значит, что я провожу время в семейном кругу: хожу с детьми в кино, кафе, езжу в путешествия, играю летом в баскетбол во дворе, хожу на школьные собрания и много времени провожу с семьей дома. Это первая роль.
- Я — жена. В этой роли мне требуется несколько специальных образов: я сопровождаю мужа на деловые обеды и ужины, езжу с ним в гости к его родителям, хожу на свидания (да-да!), выезжаю за город и так далее. Это вторая роль.
- Я — подруга. Встречи с подругами — это отдельный вид удовольствия, который требует соответствующего образа. Как правило, с ними хочется транслировать открытость и доброжелательность. Но иногда включается режим «привет из 90-х»: кожаные брюки или юбки, платья с пайетками, сапоги-ботфорты, блузки с глубоким вырезом. Это третья роль.
- Я — стилист на фото- и видеопроектах. Здесь я использую проверенную годами униформу «черные джинсы + белая футболка + белые кеды». Это четвертая роль.
- Я — преподаватель в школе стилистов и персональных шопперов. Конечно, на своих лекциях я должна быть одета за пределами стильно. Это пятая роль.
- Я — спикер российских и международных форумов. Мне нужна деловая одежда высокого качества — если я высту-

НАТАЛЬЯ ТРИФОНОВА

паю на бизнес-форуме. Модная — если на форуме о моде и одежде. Женственно — если на женском форуме. Это шестая роль.

- Я — эксперт по корпоративному дресс-коду. Конечно, мне нужен идеальный костюм: я всегда транслирую своим образом и одеждой уважение к профессиональной среде и правилам, о которых сама же и рассказываю. Это седьмая роль.
- Я — путешественница. И для меня «удобно» — это не значит «неряшливо». Это восьмая роль.
- Я — персональный шоппер. Часто езжу на шопинг в Европу. Продавцы в модных европейских бутиках виртуозно считают финансовый потенциал клиента по его виду. И если я хочу, чтобы меня быстро обслужили, то надеваю статусные аксессуары. Но также для меня важен комфорт — стилисты очень много ходят пешком. 10 000 шагов — давно не предел. Рекорд — 36 000 шагов по бутикам Рима. И это моя девятая роль.

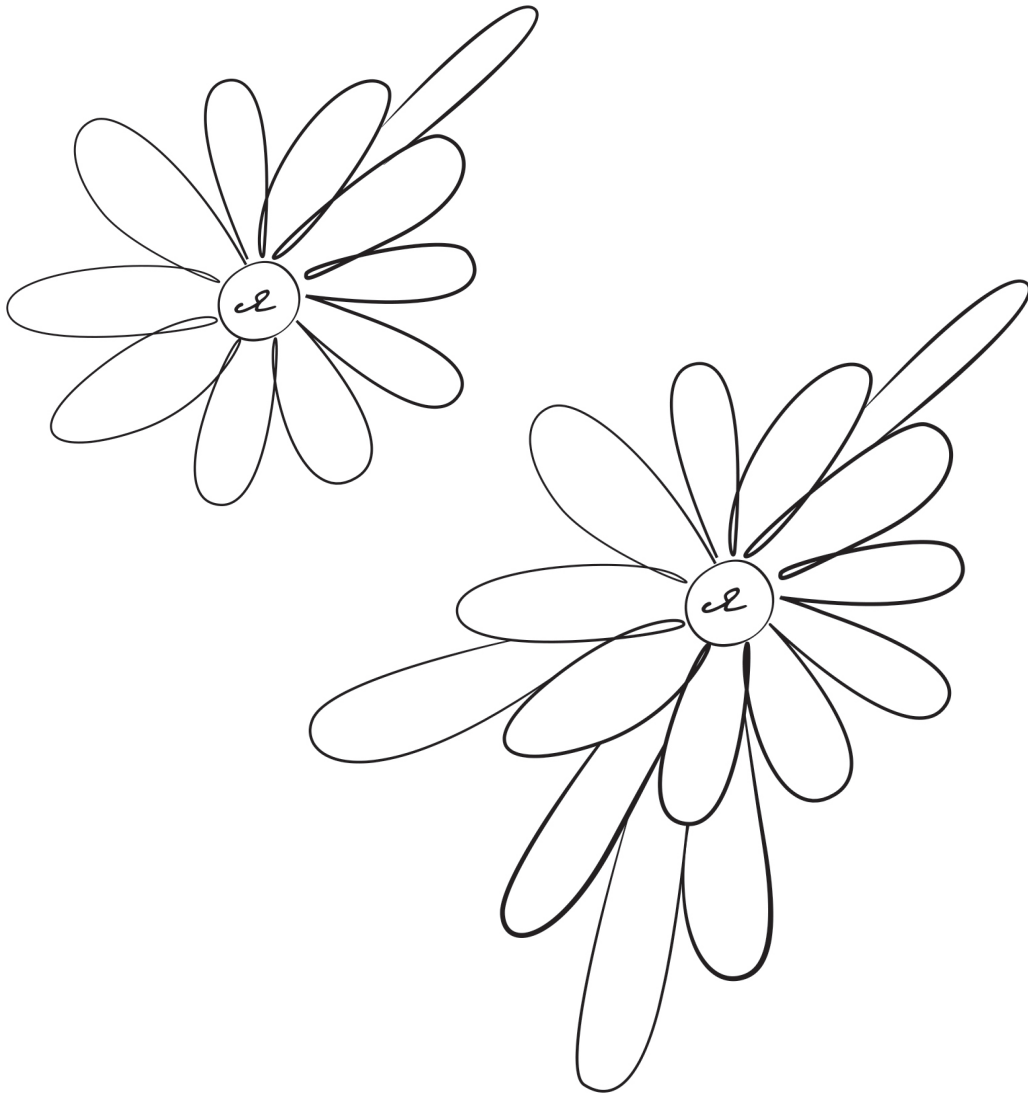
А десятая роль — женщина. И хорошо бы транслировать это во всех остальных ролях.

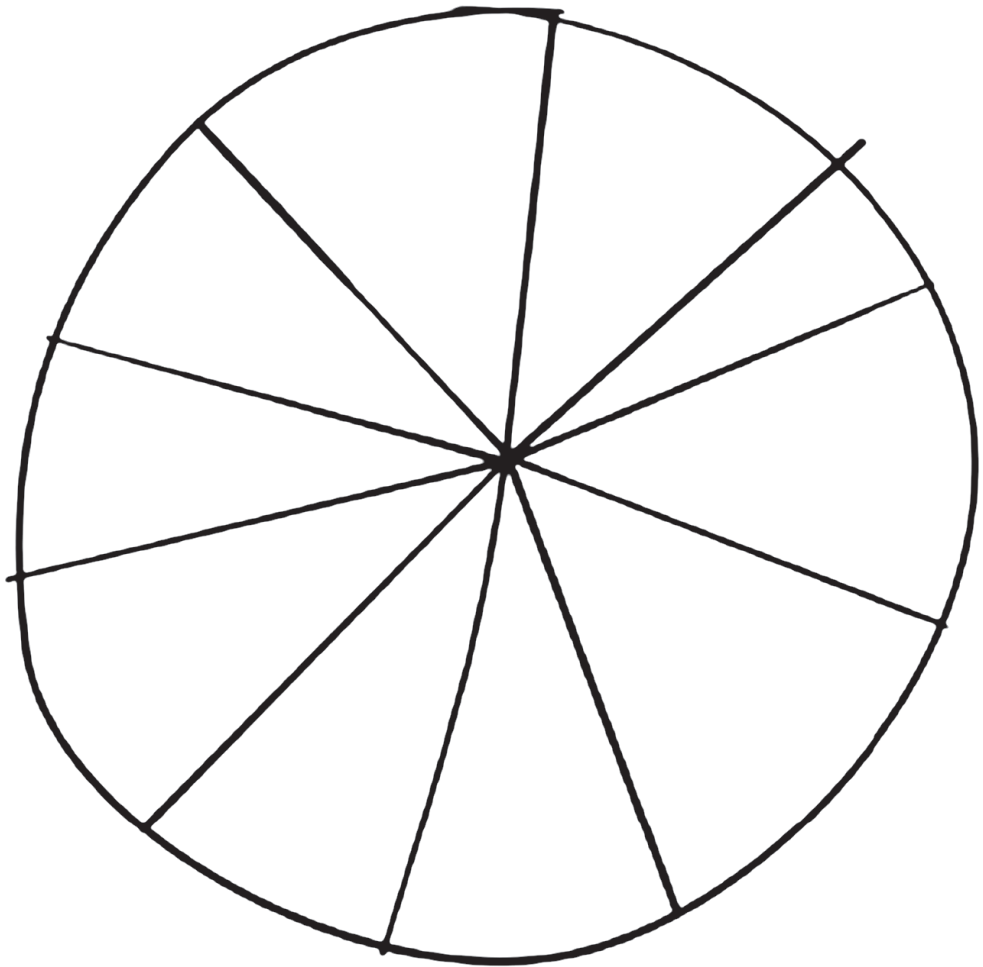
Я описала всего 10 ролей, но они могут появляться и исчезать вместе с течением жизни. Часто списки ролей становятся такими длинными, что приходится дробить их на подпункты, — увы, это делает их трудными для восприятия целостной картины. Но целостность очень важна — если вы хотите создать рациональный гардероб. С учетом всех потребностей, без дублирования вещей, а значит — без ненужных трат.

МЕТОД ПИЦЦЫ

Я много лет занимаюсь разработкой персонального гардероба и для удобства, простоты и наглядности изобрела «Метод пиццы».

Если честно, то сначала это была скорее «ромашка» и выглядела она так:





Но когда «ромашка» начала превращаться в мутанта, теряя наглядность и целостность, на помощь ей пришла любимая фигура «круг»: он целостный, его можно дробить на нужное количество частей.

У меня возникла ассоциация с пиццей — каждая часть круга напоминала аппетитный кусочек. Так и родилось название метода: