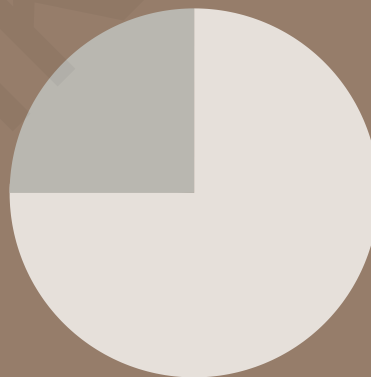


КАК МЫШЛЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ТО,  
**КАК ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ**



---

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ,  
ЧТО ЛЮДИ, КОГДА ИМ ЗАДАЮТ  
ВОПРОС "О ЧЁМ ОНИ ЖАЛЕЮТ?",  
ЧАЩЕ ВСЕГО ОТВЕЧАЮТ, ЧТО  
ОНИ НЕ ОБРЕЛИ СМЕЛОСТЬ  
СОХРАНИТЬ ВЕРНОСТЬ СЕБЕ



"НЕ ОБРЕЛИ СМЕЛОСТЬ  
СОХРАНИТЬ ВЕРНОСТЬ СЕБЕ"

"НЕ СТРАШНО БЫТЬ СОБОЙ,  
ПОТОМУ ЧТО ТЕ, КТО ТЕБЯ СУДЯТ  
ДЛЯ ТЕБЯ НИЧЕГО НЕ ЗНАЧАТ. А  
ТЕ, КТО ЗНАЧАТ ИКОГДА НЕ  
ОСУДЯТ"





YESDRESS  
*noStress*

СТРАХИ

ШАБЛОНЫ

РАМКИ

ОГРАНИЧЕНИЯ

1. БЕЗОПАСНЫЙ  
ГАРДЕРОБ

2. СТРАХ  
ОЦЕНКИ

5. СТРАХ  
НЕСООТВЕТСТВИЯ

3. СТРАХ  
ВНИМАНИЯ

4. СТРАХ  
ПРОЯВЛЯТЬСЯ

6. ОТСУТСТВИЕ  
БАЛАНСА В ГАРДЕРОБЕ

7. КОПИРОВАНИЕ  
ЧУЖОГО СТИЛЯ

10. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЯКОРЬ

8. СИНДРОМ  
ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

9. НЕСООТВЕТСТВИЕ  
ГАРДЕРОБА И ОБРАЗА ЖИЗНИ

# БЕЗОПАСНЫЙ ГАРДЕРОБ

---

БЕЗОПАСНЫЙ ГАРДЕРОБ – ОДНОТИПНЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПРОШЛИ ПРОВЕРКУ НА КРИТИКУ ОКРУЖАЮЩИХ. СПОКОЙНАЯ ПАЛИТРА, ВСЕ ВЕЩИ ОДИНАКОВОГО ДИЗАЙНА: 10 ОДИНАКОВЫХ ФУТБОЛОК, 5 ОДИНАКОВЫХ БРЮК, 3 ОДИНАКОВЫХ ПЛАТЬЯ.



## СТРАХ ПРОЯВЛЯТЬСЯ

ПРОСТОЙ ГАРДЕРОБ И МНОГО ЧЕРНОГО (НЕ ПОТОМУ ЧТО ЧЕЛОВЕК ДРАМАТИК, А ПОТОМУ ЧТО БОИТСЯ ПРОЯВИТЬСЯ И ВЫДЕЛИТЬСЯ). НАПРИМЕР:

Я БОЮСЬ ПОКАЗАТЬ СВОЮ ФИГУРУ, Я НИКОГДА НЕ ОТКРЫВАЮ НОГИ. МНОГО ВСЯКИХ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ ИСТОРИЙ, КОТОРЫЕ ХРАНИТ НАША ГОЛОВА. ЧАСТО ПРИХОДИТСЯ РАБОТАТЬ С БОЛЬЮ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРАЯ ИДЕТ ИЗ ПРОШЛОГО.



## СТРАХ НЕСООТВЕТСТВИЯ

ОЧЕНЬ ЧАСТО В ГАРДЕРОБЕ  
ВСТРЕЧАЮТСЯ ФЕЙКИ, ЛЮДИ  
ИЩУТ В МАСС МАРКЕТЕ ЧТО-ТО  
ОЧЕНЬ ПОХОЖЕЕ НА БРЕНДОВЫЕ  
ВЕЩИ, ОНИ УПИРАЮТСЯ В ТО,  
ЧТО ЭТОТ ГАРДЕРОБ **НЕ ПРО**  
**ЧЕЛОВЕКА, А ПРО МАСТХЭВЫ**

# ОТСУТСТВИЕ БАЛАНСА В ГАРДЕРОБЕ

ПРОБЛЕМА ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ НЕТ БАЛАНСА, У НИХ ЕСТЬ ТОЛЬКО АКЦЕНТНЫЕ ВЕЩИ. КАК ПРАВИЛО, ЭТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НЕ ПРОЯВИЛИ СВОЮ АУТЕНТИЧНОСТЬ. ОНИ НЕ ПОНИМАЮТ ЧТО ТАКОЕ БАЛАНС И ЗА СЧЕТ ЧЕГО СКЛАДЫВАЮТСЯ ОБРАЗЫ.



РЕШЕНИЕ - НАЙТИ БАЛАНС В ГАРДЕРОБЕ, НАЙТИ СВОЮ БАЗУ, КОТОРАЯ БУДЕТ КАК ФОН, КАК КЛЕЙ ДЛЯ АКЦЕНТНЫХ ВЕЩЕЙ. ЗА СЧЕТ ЭТОГО БУДЕТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КОМПЛЕКТОВ, ЗА СЧЕТ ЭТОГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОД НЕЙТРАЛИЗАЦИИ В ПОСТРОЕНИИ ОБРАЗОВ И Т.П.

- НАМ НЕ НА ЧТО  
ОПЕРЕТЬСЯ,  
ПОЭТОМУ МЫ  
ОПИРАЕМСЯ НА  
МНЕНИЕ  
ОКРУЖАЮЩИХ

ОТСУТСТВИЕ  
СТИЛЕВОЙ ОПОРЫ

- КОПИРОВАНИЕ  
ЧУЖОГО СТИЛЯ

РЕШЕНИЕ - ПОНЯТЬ КРИТЕРИЙ СТИЛЕВОЙ ОПОРЫ. ПОСЛЕ ТОГО,  
КАК ПОСТРОИМ ФУНДАМЕНТ, ТЕБЕ БУДЕТ НА ЧТО ОПЕРЕТЬСЯ.

"НАЧНУ КРАСИВО  
ОДЕВАТЬСЯ, КОГДА  
ПОХУДЕЮ"

"НАЧНУ  
ЗАРАБАТЫВАТЬ  
МНОГО ДЕНЕГ"

"ПЕРЕЕДУ В  
ДРУГОЙ ГОРОД"

"КОГДА РОЖУ  
РЕБЕНКА"



## СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ НИКОГДА-НИБУДУ!

## НЕСООТВЕТСТВИЕ ГАРДЕРОБА И ОБРАЗА ЖИЗНИ

ТАКОЙ МОМЕНТ НАСТУПАЕТ ТОГДА, КОГДА  
ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОМЕНЯЛСЯ, А ГАРДЕРОБ  
ОСТАЛСЯ ПРЕЖНИЙ



ПРОБЛЕМА:  
НЕКУДА ВЕШАТЬ И  
НЕЧЕГО НОСИТЬ

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЯКОРЬ

ЭТО ВСЕ ТВОИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ НЕ НОСИШЬ, НО ОНИ ЗАБИВАЮТ ГАРДЕРОБ И ТЫ НЕ МОЖЕШЬ НА НИХ РАССЧИТЫВАТЬ.



ПЛАТЬЕ С ВЫПУСКНОГО  
СЧАСТЛИВЫЙ КОСТЮМ  
КОФТА, В КОТОРОЙ ВСТРЕТИЛА МУЖА

# СТИЛЕВАЯ ОПОРА

СТИЛЬ

ИМИДЖ



АУТЕНТИЧНОСТЬ

+

ЗНАНИЯ О СЕБЕ

+

ПРЕДПОЧТЕНИЯ

ЗАДАЧА

+

ВПЕЧАТЛЕНИЕ, КОТОРОЕ

ЖЕЛАЕМ ПРОИЗВОДИТЬ

НА ЛЮДЕЙ



ОСОЗНАННЫЙ  
ВЫБОР





“

УЖЕ В ДЕТСТВЕ БЫЛО  
ПОНЯТНО, ЧТО Я  
ДРАМАТИК:) ТОЛЬКО  
ПОСМОТРИ НА МОЮ  
РУБАШКУ И ЖИЛЕТКУ

“

ЯВНО ВИДНО, В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ Я ПОДРАЖАЛА КРИСТИНЕ АГИЛЕРЕ. СВОБОДНЫЕ БЛУЗЫ С ВОЛАНАМИ, ОТКРЫТЫЙ ЖИВОТ И ТД. ЭТО ЕСТЬ ДО СИХ ПОР, ПРОШЛО МНОГО ВРЕМЕНИ, НО ЭТО ПРИСУТСТВУЕТ В МОЕМ СТИЛЕ И СЕГОДНЯ.



## ЕСТЬ СТИЛЬ И ИМИДЖ



СТИЛЬ ЭТО КОНСТАНТА  
ЭТО ТО, ЧТО ПОСТОЯННО

ИМИДЖ – ЭТО ТО, ЧТО МЫ МЕНЯЕМ ПОД ЗАДАЧУ. КОГДА МЫ ГОВОРИМ ПРО АУТЕНТИЧНОСТЬ – ЭТО СТИЛЬ.

КОГДА МЫ ГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО МЫ ХОТИМ ПОДСВЕЧИВАТЬ ЧТО-ТО КОНКРЕТНОЕ В СЕБЕ – ЭТО СТИЛЬ.

КОГДА МЫ ГОВОРИМ, ЧТО МЫ ЧЕРЕЗ ВНЕШНЕЕ РЕШАЕМ КАКУЮ-ТО ЗАДАЧУ – ЭТО ИМИДЖ.

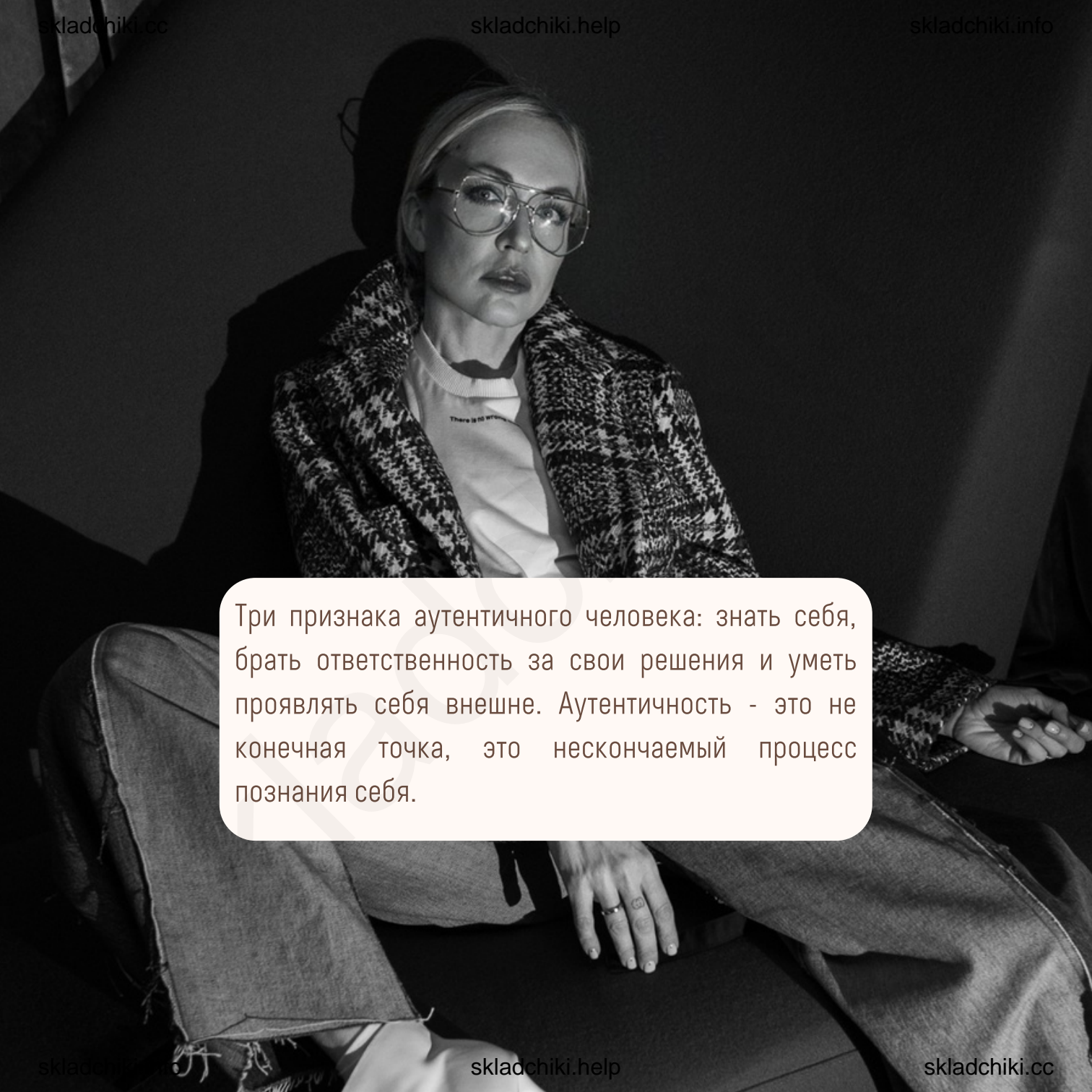




АУТЕНТИЧНОСТЬ – ЭТО ТО, ЧТО ОТЛИЧАЕТ НАС ОТ ДРУГИХ



ЧЕРНАЯ ВОДОЛАЗКА И ДЖИНСЫ  
БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ ДЛЯ СТИВА  
ДЖОБСА В РАМКАХ ИМИДЖА



Три признака аутентичного человека: знать себя, брать ответственность за свои решения и уметь проявлять себя внешне. Аутентичность - это не конечная точка, это нескончаемый процесс познания себя.

**ВАЖНО** ОПРЕДЕЛИТЬ СВОИ **ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ**. ПОНИМАТЬ ТО, **ЧТО ПОВЛИЯЛО** НА ТВОЙ СТИЛИСТИЧЕСКИЙ ПСИХОТИП, НА ТВОИ ПРЕДПОЧТЕНИЯ.

**ЗАДАНИЕ:** ПО МОЕМУ ПРИМЕРУ НАЙДИ СВОИ ДЕТСКИЕ ФОТОГРАФИИ, ВСПОМНИ О ТОМ, КТО ТЕБЯ ОДЕВАЛ, КТО ПОВЛИЯЛ НА ЭТОТ СТИЛЬ, КТО БЫЛ ТОГДА СТИЛИСТИЧЕСКИМ ПРИМЕРОМ.

ЭТО СЛОЖНО С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ. **ПОЧЕМУ** Я **ВЗРОСЛЫЙ** ЧЕЛОВЕК, А НА МЕНЯ **ВЛИЯЕТ** ТО, КАК Я ВЫГЛЯДЕЛА В **ДЕТСТВЕ**? ЭТО РЕШАЕТСЯ ПОШАГОВО, ИМЕЕТСЯ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.



НАЙДИ И ВЫПИШИ СВОИ  
ОГРАНИЧЕВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ,  
СТРАХИ, УСТАНОВКИ



ЭТО МОГУТ БЫТЬ ФРАЗЫ ИЗ ДЕТСТВА ПО ПОВОДУ ТОГО, КАК ТЫ  
ВЫГЛЯДИШЬ, КРИТИКА ЗНАЧИМЫХ ВЗРОСЛЫХ.



ОПРЕДЕЛИ СВОЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП  
ПО ТИПУ ПРЕДПОЧТЕНИЙ  
В ОДЕЖДЕ



БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!

YESDRESSNOSTRESS