

Если бы ваш гардероб мог заговорить, что бы он поведал о вас?

«Здесь хранятся тонны одежды, которую она ни разу не надела. Даже ценники не сняты!»

«Эту замшевую юбку цвета фуксии она купила не подумав. Почему она до сих пор от нее не избавилась?»

«Да в эти джинсы она не могла влезть еще десять лет назад!»

«Разве она не понимает, что синие брюки вдохнут новую жизнь в эти блузки?»

Давайте смотреть правде в глаза: наш гардероб – это ограниченное пространство. Одежда, обувь и аксессуары достойны того, чтобы иметь собственные галактики! Так почему же многие вещи уныло висят без дела?

Независимо от того, любите ли вы ходить по магазинам и следуете ли моде, сегодня вы сможете навести порядок в своем гардеробе. Данная книга – это не просто руководство по организации гардероба, в ней изучается суть таких важных вопросов, как «импульсивные» покупки, учет пропорций тела, одежда будущего. Вы научитесь правильно подбирать одежду, обувь и аксессуары, выгодно подчеркивать свои достоинства и скрывать недостатки, по максимуму использовать имеющиеся в вашем гардеробе вещи в различных стилях на работе.

В книге вы найдете много полезных советов, касающихся выбора одежды и ее комбинирования. Они помогут вам ежедневно чувствовать себя привлекательной, сильной и обворожительной!

## ***Выражение благодарности***

---

Мы выражаем искреннюю признательность нашим агентам Стэдману Мэйсу и Мэри Таган за понимание, поддержку, тактичность и неизменное чувство юмора. Спасибо Мики Ньюдинг, нашему редактору, за ее проницательность, колоссальный редакторский опыт и острый ум, а также Шерри Хатчинсон, чудесному художнику, за то, что всегда умела настроиться на наши частоты.

Джуди хотела бы выразить признательность:

Биллу Блассу, Ральфу Лорену, а также всем модельерам и дизайнерам, с которыми я имела честь общаться, беседовать, кто помог мне развить вкус, создать карьеру в области мерчандайзинга и в качестве редактора отдела моды журнала «Тампа Tribune»; Джей Стейн, Джеку Уильямсу и Майку Фишеру за то, что оказали мне честь представлять ваши компании и общаться с сотнями женщин в двадцати восьми штатах. Об этих утонченных, состоявшихся женщинах я буду рассказывать на страницах данной книги. И наконец, спасибо тебе, Джеки, за неуываемый оптимизм, поддержку, глубокие знания и дружбу.

Джеки хотела бы выразить признательность:

Всем наставникам, а особенно родителям, – за слова вдохновения и мудрости; Энди и Ирэн Кац – за дельные советы и дружбу; Шэрон Каммельман – за ее невероятное спокойствие; Бэрдин – за то, что помогла мне сделать первый шаг к созданию собственной компании «Option Dressing»; Беверли Мартин – за возможность выступать на женских конференциях; Джуди, моему соавтору, – за то, что всегда была рядом со мной. Я ценю и уважаю всех вас. Наконец, спасибо всем женщинам, для которых и с которыми я работаю: вы подарили мне столько счастья и знаний!

В завершение мы выражаем особую благодарность Д. Кевину Томпсону, доктору философии и психологии, Доре Бич, доктору философии и психологу-консультанту, а также Йоханнесу А. Д. Родину, доктору медицины и философии, – за то, что поделились с нами профессиональными знаниями и опытом.

## ***Введение***

---

Путешествуя по стране и общаясь с сотнями женщин, мы постоянно слышим один и тот же крик души: «Мне совершенно нечего надеть!» «Почему?» – интересуемся мы. Никто не знает. Это утверждение можно назвать скорее эмоциональной реакцией, чем проблемой скудного гардероба, потому что женщины зачастую признавались, что их платяные шкафы полны одежды. Мы выяснили, что каждый гардероб представляет собой коллекцию их жизненного опыта, отношений, впечатлений, амбиций и надежд на будущее. Ваш внешний вид – это отражение вашей души. Считайте, что одежда – в качестве вспомогательного материала – необходима для самоуважения и образа. Любой предмет одежды, который вы для себя выбираете, является вашим продолжением. Выбор одежды обусловлен тем, что внутри вас, а не снаружи.

Каждая глава нашей книги будет побуждать вас к изучению своих мотивов моделей поведения при выборе одежды. Осознав психологию своего гардероба и привычки одежды, вы лучше познаете не только себя, но и окружающих вас женщин – подруг, коллег и членов семьи.

Какие-то разделы книги найдут у вас более живой отклик, затронут самые сокровенные струны вашей души; вы сделаете для себя множество удивительных и необычных открытий. Возможно, совершенно по-иному станете смотреть на себя и на окружающий мир, благодаря новым знаниям приобретете больше уверенности в себе, ощутите дух азарта и приключений и станете лучше, чем вы есть, – такой, какой желаете быть в своих тайных мечтах.

## Глава 1

# Семейная жизнь, бизнес, развлечения и романтика

---

Воображение и романтичность играют в моде колоссальную роль. Я наблюдал, как женщины, выбирая одежду, замечали: «Этот костюм отлично подойдет для поездки в Эскот», – даже если шансы подобной поездки были весьма и весьма ничтожны. Это всё воображение и любовь к фантазированию.

Билл Блас, модельер

Привычная сцена. Восемь часов утра, и Кей как всегда опаздывает. Сегодня ей предстоит важный деловой обед. Стоя перед зеркалом, она лихорадочно натягивает одну вещь за другой, отбрасывает их в сторону, вытаскивая из шкафа все новые и новые предметы в стремлении создать идеальный ансамбль. Все попытки заканчиваются неудачей. Вот она пробует оливковую юбку, безжалостно обтягивающую бедра. Не пойдет. Затем наступает черед клюквенного брючного костюма – слишком броско, слишком вызывающе. Зеленый габардиновый костюм когда-то смотрелся неплохо, но где же к нему блузка? Серые брюки слишком коротки. («Ведь сколько уже собиралась удлинить их!») Вот эта блузочка с узором пейсли роскошна – слов нет, но не наденешь же ее с серыми или зелеными брюками. (По правде говоря, она вообще ни к чему не подходит.) Кей начинает злиться и раздражаться.

В этом ворохе деловой одежды затерялись несколько ярких лыжных свитеров. Кей отбрасывает их и лыжные брюки, вспомнив при этом, что с тех пор, как она начала учиться, она ни разу не каталась на лыжах.

# **Содержание**

---

<b>Выражение благодарности .....</b>	<b>4</b>
<b>Введение .....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1 Семейная жизнь, бизнес, развлечения и романтика .....</b>	<b>7</b>
«Круг жизни» .....	9
Почему вам нечего надеть .....	12
Одежда на будущее .....	14
Изменения в жизни и гардеробе .....	15
Изменение веса .....	15
Смена работы .....	16
Смена климата .....	16
Жизненные перемены.....	17
Ваши неправильные покупательские привычки.....	18
Одежда-клон .....	19
Дневник контролирования одежды .....	20
Ваш план .....	22
<b>Глава 2 Давайте определим ваш тип .....</b>	<b>24</b>
Тест на самопознание .....	24
Знания о себе – главный ключ.....	35
Следите за изменениями .....	37
Вопрос уважения .....	38
Сегодня возраст – это совсем не то, что раньше.....	40
Отношение, интересы и психография[1] .....	42
Финансы и размер вашего гардероба.....	44
<b>Глава 3 Психология вашего гардероба .....</b>	<b>47</b>

Ежедневный поиск самоуважения .....	48
Секреты и откровения .....	49
Если честно – какой процент одежды вы носите? .....	50
Зеркало и неуверенность .....	51
Как прошлое может лишить вас уверенности .....	54
Анализ воспоминаний может сделать вас свободными .....	58
Ваш гардероб раскрывает вашу истинную сущность .....	60
Забудьте о прошлом! Сегодня вы совсем другая .....	61
<b>Глава 4 Определите свою стиль-персону – внутреннее самовыражение .....</b>	<b>62</b>
Семь доминирующих стиль-персон .....	63
1. Классический тип – строгая и консервативная .....	64
2. Естественный тип – непосредственная, простая, нетребовательная .....	66
3. Модернистский тип – современная, утонченная, безупречная .....	67
4. Романтический тип – традиционная, ностальгическая, женственная .....	70
5. Охотница за модой – всегда в курсе событий .....	72
6. Женщина настроения – божемная, творческая, артистичная .....	74
7. Драматический тип – всегда готова для съемки крупным планом .....	78
Предупреждение .....	82
Влияние тенденций моды на стиль-персону .....	83
Кривая тенденций моды .....	84
Определение стиль-персоны .....	86

<b>Глава 5 Основы гардеробологии. План по наведению порядка.....</b>	<b>95</b>
Страх, возможности и воспоминания – причина хаоса в вашем гардеробе .....	98
Тест на изучение содержимого гардероба.....	100
Как настроиться на нужный лад .....	101
Трудности расставания .....	102
Одежда на будущее, ностальгический уголок, уцененные ошибки и прочее.....	103
Организационный план.....	105
Организация обуви и аксессуаров .....	107
Полезные советы по организации гардероба .....	111
<b>Глава 6 Политика пропорций. Горизонтальные линии .....</b>	<b>112</b>
Типы пропорций и что они для вас значат .....	115
Использование линий для создания необходимого визуального эффекта.....	118
Небольшое упражнение .....	131
<b>Глава 7 Создаем гардероб, начиная с самого низа.....</b>	<b>133</b>
Как правильно подобрать низ .....	138
Основные элементы низа – брюки, джинсы, шорты .....	139
Забудьте об этих юбках!.....	146
Учитесь, делая вид, что вы владелица магазина .....	147
Домашнее задание – посетите торговый центр.....	148
Что можно узнать в собственном гардеробе .....	149
<b>Глава 8 Темная сторона делового неформального стиля .....</b>	<b>151</b>
Из окопов семинаров .....	153



Разграничивайте одежду для работы и отдыха .....	154
Новый образ мышления.....	156
Эффективная система.....	158
Заключительный анализ .....	161
Характерные детали.....	162
Индивидуальные элементы.....	162
<b>Глава 9 Отправляемся по магазинам! .....</b>	<b>164</b>
«Ненавижу ходить по магазинам!» .....	167
Атака на торговый центр .....	169
Абсолютная монархия размеров.....	172
Правдивые истории о скидках и успехе .....	174
Важен каждый доллар.....	176
Сезонный календарь моды .....	176
Как вернуть товар.....	178
Шесть советов, позволяющих вам стать эффективным покупателем.....	179
Ловушки для приезжих и спираль модных стилей.....	180
Покупки по каталогам и интернету: опасности и преимущества .....	181
Отправляемся за покупками. Небольшой тест .....	183
<b>Глава 10 Обувь и аксессуары. Завершающие штрихи.....</b>	<b>185</b>
Почему вы их носите .....	186
Проблема шарфиков.....	189
Украшения рассказывают о вас миру .....	190
Размер и симметрия .....	193
Расчет стоимости и выбор украшений .....	194
Часы и ваше внутреннее «я» .....	196

Самовыражение в сумочке.....	196
Начальный этап .....	200
Становимся на каблучки .....	201
Пояса – это центральный элемент .....	204
Очки – воплощение вашей личности .....	206
Обувь и аксессуары привлекают и соблазняют .....	207
Завершающие штрихи для каждой стиль-персоны.....	207
<b>Глава 11 Путешествия. Чемодан – это мини-гардероб .....</b>	<b>209</b>
Наиболее распространенные ошибки.....	210
Генеральный план.....	213
Пять ключевых вопросов, касающихся упаковывания чемодана .....	214
Вы занимаетесь тяжелой атлетикой?.....	214
Начинаем с азов .....	215
Упаковочная пирамида.....	217
Сборы на свадьбу, церемонию вручения дипломов и другие важные мероприятия .....	218
Проведите генеральную репетицию.....	219
Что куда положить? .....	220
Подбор цветов.....	221
Базовые элементы вносят разнообразие .....	222
Советы по упаковыванию .....	224
Что взять с собой в поездку на выходные.....	224
Что взять с собой в поездку на две недели .....	225
<b>Пятьдесят дополнительных полезных советов .....</b>	<b>226</b>
<b>Об авторах .....</b>	<b>232</b>
<b>Примечания.....</b>	<b>234</b>