

# ИРИНА ПРОСКУРИНА

---

## КАК СТАТЬ МОДЕЛЬЮ В АМЕРИКЕ



**Как поверить в себя | Сделать карьеру модели**  
Практические советы, включая список модельных  
и актерских агентств в Нью-Йорке

# Ирина Проскурина

## Как стать моделью в Америке

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50282874](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50282874)*

*ISBN 9785449812087*

### Аннотация

Мечтаете о карьере модели? Хотите покорить подиумы Нью-Йорка? Вам снится красная дорожка? Помните, что карьера модели – это тяжелый труд и никогда ничего лишнего! Чтобы вписаться в модельный бизнес, надо знать правила взаимоотношений, законы страны, быть обязательной и исполнительской. Есть и хорошая новость: это в ваших силах. Автор книги «Как стать моделью в Америке?» смогла добиться успеха, начав с нуля. Читайте книгу, берите на заметку – и у вас появится шанс построить карьеру модели в США.

# Содержание

Вступление	5
Работа моделью – это для меня?	10
На что индустрия/агентства смотрят?	14
Как начать?	18
Агент или менеджер?	24
Встреча с агентом/менеджером	29
Вера в себя	36
Контракт	40
Вы приняты, что дальше?	45
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# **Как стать моделью в Америке**

**Ирина Проскурина**

© Ирина Проскурина, 2020

ISBN 978-5-4498-1208-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

Волшебные истории о том, как девушку заметили на кастинге, на улице или на пляже, и потом она стала супермоделью и вышла замуж за богатого лорда – не про меня... Мой хлеб доставался мне годами и тяжким трудом.

Я переехала в Нью-Йорк из России 12 лет назад, мне было 19 лет, и я была полна надежд стать моделью! Но сначала тяжести иммиграционной жизни волной нахлынули на меня, и порой даже хотелось вернуться назад, но меня держало обещание самой себе, что я смогу! Вы подумаете, что такими вещами должно заниматься материнское агентство, но в Ставрополе, откуда я прилетела, такого агентства не было, как и любого другого. В маленьких городах это направление умерло, не родившись. Без знания английского, без особых знаний индустрии моды я пыталась втиснуться в этот недоступный мир. Живя в Бруклине, я столкнулась с тем, как сложно каждый день тратить по несколько часов на дорогу для кастингов и встреч с агентами, которые в основном находились в Манхэттене, но это было только одной из трудностей.

Первой ошибкой было сотрудничество и доверие к людям, которые имели слабое отношение к *fashion* (фэшн) или не имели отношения вовсе. От незнания я потратила драгоценное время впустую. Бесконечные тестовые съемки с аб-

солютно непрофессиональными позами, одеждой и макияжем заняли еще больше времени, мне некому было помочь и подсказать... И так прошел год.

Простого внимания на улице от мужчин с вопросами: «Ты модель?» или «Наверное, ты модель, да?» было недостаточно, учитывая, что это слышит здесь каждая девушка славянской внешности из-за недостатка красивых девушек в США, и это только раздражало... Мне хотелось стать моделью высокого уровня, получить настоящий контракт с агентством. Подступило отчаянье, я решила смириться с тем, что ничего не выходит, и пошла учиться в колледж. Подрабатывала в офисе и думала, что меня ждет судьба всех наивных студенток из России, которые прилетели покорять столицу мира.



Нью-Йорк – очень дорогой город. Здесь дорого все: проезд, проживание, еда и одежда... А еще дороже твое время, потому что в Нью-Йорке оно пролетает со скоростью самого быстрого метеорита, и я решила его не терять. Я взяла свои унылые фото и вновь пошла по агентствам. На пятой встрече, после того как меня снова послали, я ворвалась в дверь главного агента и потребовала объяснить, что со мной не так!!! С ростом 176, весом 50 килограмм, параметрами 90х60х90, длинными русыми волосами и светлой кожей... что может быть не так с двадцатилетней русской девочкой?



Он посмотрел на меня, вздохнул и заговорил. Не так было все: фото, стиль, подача себя, отсутствие документов и опыта... И мои очки самого розового цвета на свете вдруг испа-

рились, и я взглянула на себя со стороны, с профессиональной стороны умного и опытного модельного агента!

Я начала работу над собой, изменила стиль одежды, питание и стала уделять спорту больше времени. Самое главное, что я изменила свои мысли, снова поверила в себя и свою мечту, продолжая рассылать фото. И тут мне ответили из одного маленького агентства...

Я подписала заветный контракт. Началась моя волшебная история. Я принимала участие в шоу, съемках в каталогах, журналах, фотосессиях, промоакциях, работала в шоурумах, набиралась опыта.

Уже потом у меня появилось материнское агентство в Бразилии, и меня ждали контракты в Бангкоке, после него – в Милане и снова в Нью-Йорке.

Сейчас я живу и работаю здесь, в Нью-Йорке.

Я помогаю другим девушкам осуществить мечту стать моделью и надеюсь, что эта книга изменит чью-то жизнь и поможет поверить в себя!

# Работа моделью – это для меня?

Многие задают мне вопросы: «Для меня ли работа моделью?», «Смогу ли я стать моделью с моими параметрами?».

И мой ответ чаще всего: «ДА!»

В индустрии более 25 типов моделинга!

- High fashion
- Commercial
- Promotional
- Spokesmodel
- Trade Show
- Высокая мода
- Реклама
- Промоакции
- Спикер
- Представитель бренда
- Plus Size
- Runway
- Print
- Underwear
- Alternative/Art
- Petite
- Part
- TV/Advertising



- Fitness
- Kids
- Hair/Make up
- Shoes
- Lingerie
- Catalogue
- Editorial
- Showroom
- Glamour/Boudoir
- Mature
- Other type
- Размер плюс
- Подиум
- Журналы/Билборды

- Нижнее белье
- Тату/Искусство
- Миниатюрные размеры
- Части тела
- ТВ/Реклама
- Фитнес
- Дети
- Прическа/Макияж
- Обувь
- Купальники/Нижнее белье
- Каталог
- Глянec
- Гламур
- Опытные модели
- Другие типы

Здесь не весь список, и подробнее про все модельные типы мы поговорим в другой части этой книги. Поэтому если вы загорелись желанием стать моделью, то совсем не обязательно быть высоким и худым, с идеальными параметрами человека. Для высокой моды – да, но, как вы успели заметить, помимо высокой моды, существуют множество, повторяю, множество других направлений моделинга!

Ко всему прочему, занятие модельным бизнесом как карьерой или хобби повышает самооценку, дает неплохой заработок, множество знакомств с интересными людьми и уча-

стие в интереснейших проектах!

Очень важно чувствовать себя уникальным, ощущать уверенность в себе! Но прежде чем вы приступите к достижению цели, вы должны задать себе несколько вопросов и ответить на них честно самому себе: «Могу ли я позировать?», «Боюсь ли я камеры?»; «Путешествия в одиночестве в большие города пугают меня?»; «Активна ли я в жизни?»; «Позволяет ли моя работа уделять время кастингам?»; «Открыта ли я для общения с большим количеством разных людей?».

Если на большинство вопросов ответ «ДА», то затея модельной карьеры будет иметь большой успех!

# На что индустрия/ агентства смотрят?

*Почувствуйте, что вы прекрасны! Когда вы уверены в себе, вы как будто светитесь! Вы идете иначе, ведете себя иначе, а все вокруг становится сказочно прекрасным – причем абсолютно не важно, идете вы по подиуму или просто по улице!*

*Карли Клосс*

Агентства всегда рассматривают новые лица и типажи. В каждом агентстве есть различные отделы, это легко проверить, зайдя на сайт того или иного агентства. Существуют такие отделы, как мужские, женские, детские, модели размер плюс, отдел для новых лиц, актеров, рекламы и прочее. Поэтому, в зависимости от того, к какому типуажу вы относитесь, выбирайте агентство – обращаться нужно именно в то, в котором есть отдел подобного профиля.



Вы должны понять, что кастинги происходят постоянно, в больших городах – по несколько тысяч кастингов в день. И пока вы читаете эту книгу, где-то проходит прослушивание или отбор. Для какого-то дизайнера нужны рыжеволосые художавые девушки, для другого – блондинки среднего размера. Для рекламы сока ищут целую семью, а для детского шампуня младенца с голубыми глазами. То есть работа в модельном мире найдется для каждого человека любой национальности, цвета волос или глаз. Самое главное – желание эту самую работу получить!

Также очень важно ухаживать за собой. Если ваш типаж подошел продюсеру или агенту, но у вас плохая кожа или зубы, вас не наймут на работу. Поэтому запомните и возьми-

те за правило, что нужно на кастинг идти в чистой одежде с вымытыми волосами, у вас должен быть маникюр и педикюр, и не забудьте посещать регулярно дантиста и спортзал. Подробнее об уходе за собой мы поговорим позже.

Очень важную роль играет фотогеничность. Вы можете не обладать идеальной внешностью, но уметь позировать и получаться красивой на фото необходимо! Будьте позитивно настроенными, открытыми, общительными, умеете расположить агента или кастинг-директора к себе. Иногда, даже если вы не обладаете тем типажом, который искали на отборе, но сумеете понравиться команде, которая отбирает таланты, у вас есть все шансы получить работу.

Посмотрите на людей, которые снимаются в ТВ-программах, проектах и передачах, насколько раскрепощенные, дружелюбные, общительные и яркие эти люди! Поэтому если вы не обладаете такими качествами, то вам будет сложнее, чем тем, кто ими обладает. Агент моментально почувствует, есть ли в вас что-то особенное, ведь через него в день проходят сотни людей. Если вы придете и с трудом выдавите из себя улыбку, не будучи на самом деле дружелюбным человеком, то ничем хорошим это в конце концов не закончится. Вы приобретете плохую репутацию, а это опасно, потому что все в индустрии по большей части знают друг друга.

Подумайте, если вас выбрали на работу, где требуются общительные люди, компания потратила кучу денег на персонал, состав,

оборудование, помещение и прочее, для этой работы нужны три съемочных дня или более, а вы не сможете в какой-то момент притворяться и покажете себя совсем не тем человеком, которого они искали... это будет фиаско!

Особо важно, что вы должны любить эту профессию ради себя самих! Не ради партнера или родителей, или одноклассников, которым вы хотите что-либо доказать, а ради себя.

Когда вы видите свое фото в журнале или себя в рекламе, у вас должны бегать мурашки по коже от гордости за свои достижения, тогда и вся индустрия будет чувствовать то же самое. Полюбить себя и гордиться собой – основные задачи перед началом карьеры.

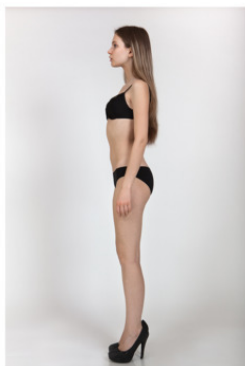
# Как начать?

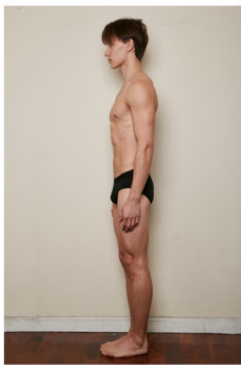
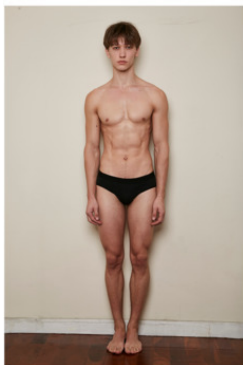
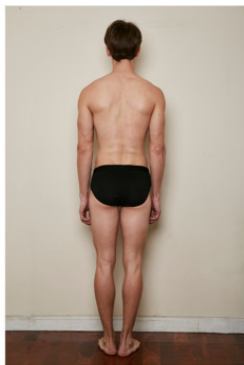
Вы точно решили, что модельная или актерская карьера для вас. У вас есть кое-какие сбережения на первое время, пока вы будете ходить по кастингам. И тут вы начинаете задавать себе вопросы: «Куда идти?»; «Куда звонить?»; «С кем контактировать?» и прочие.

Первое, что приходит на ум, это, конечно же, интернет и советы знакомых.

И первое, и второе является хорошей идеей, но не на 100%! Вы должны очень внимательно процеживать информацию.

Если вы нашли список агентств в интернете, то, прежде чем контактировать с ними, вам стоит прочитать отзывы об этих агентствах, изучить их сайты, узнать, кто их клиенты, модели, сколько лет они в индустрии. Сейчас очень много информации предоставляют соцсети. Такие блогеры, как я, имеют каналы на YouTube и подробно рассказывают про то, как начать, куда идти, что с собой иметь, как быть одетым и прочее. Это как поход к доктору, которому вы доверяете свое здоровье, только в данном случае вы доверяете свое драгоценное время.





Что касается знакомых, то не стоит полагаться целиком на их мнение, прислушайтесь, но поступите по-своему. Не потому, что вы не доверяете своим знакомым, а лишь по-

тому, что у вашего друга могло просто не сложиться с этим агентством. Напоминаю, что типажи разные и требования к разным талантам также разные.

Предположим, вы справились с задачей найти именно тех агентов и менеджеров, которые представляют для вас наибольший интерес. Что дальше?

Нужно отправить свои фото, подать заявку. Естественно, фото должны быть определенного характера. Не там, где вы на выпускном вечере или на даче у бабушки, а именно конкретного стандарта. Вам потребуются полароиды или, как их еще называют, снэпы (snapshots). На фоне белой стены в черном купальнике, без макияжа \* (см. пример).

Для начала обычно этого достаточно, но, если у вас есть возможность потестировать (посотрудничать) с профессиональным фотографом или несколькими и составить свое первое портфолио, это тоже плюс. После чего составляется композитная карта (composite card), визитная карточка модели, на которой изображено ваше портретное фото с именем (или псевдонимом), а на обратной стороне ваши дополнительные фото с параметрами, такими как рост, вес, размер груди, талии и бедер, цвет глаз и волос и контактной информацией. Затем вам стоит разослать эту карту по всем агентствам, которые вам удалось разыскать. Если у агентства есть open call день, когда оно смотрит и ищет новые лица, вам следует сходить туда, чтобы лично вручить карту. У многих агентств нет таких приемных дней, поэтому просто заполни-

те анкеты на сайте и ждите ответ.

Отвечать они могут в течение трех или четырех недель, наберитесь терпения, заявок, как правило, много. Если вам не ответили вовсе, значит, на данный момент им не нужны новые лица или такой типаж, как у вас. Поэтому к отправлению своих фото подойдите с полной ответственностью.

Возможно, это будет ваш единственный шанс!

Не ожидайте, что, если вы будете звонить или писать туда, вам будут долго и вежливо объяснять, почему вы не подошли. Этого не случится, поэтому просто не тратьте время, а подождите полгода и вышлите новые фото, которые смогут подойти, а может, к тому времени найдется место в агентстве именно для вашего типажа.

Очень важно назначить встречу или прийти именно в тот день, когда проходит open call. Агенты не приветствуют людей, которые просто взяли и пришли к ним. Они очень заняты и планируют каждый свой день очень плотно.

По поводу того, цветные должны быть фото или черно-белые, мой ответ: и то, и другое. Главное – не отправлять целиком весь свой семейный альбом или громадные портреты в рамках. Внимательно изучите требования на сайте агентства, которому вы посылаете материал. Не отправляйте фото эротического характера, это может стать большим минусом для вашей карьеры.

Также вам стоит понимать, что, если вы отправили фото по обычной почте, а не по электронной, вам никто не при-

шлет их обратно, поэтому запаситесь копиями тех фото, которые посылаете по почте, и отправьте лучшие копии, сохранив ценный оригинал для себя.

# Агент или менеджер?

*Подумаешь, не нравишься ты кому-то, но ведь кому-то и нравишься. Надо быть выше этого и не переживать по таким пустякам.*

*Ирина Шейк*

Кто такой агент? Кто такой менеджер? Необходимо ли иметь агента? Как насчет менеджера? Подобные вопросы вы, возможно, задавали себе не раз.

Менеджер обычно зарабатывает от 10% до 20% от того, что заработает талант. Работа менеджера заключается в том, чтобы отыскать талант, промоутировать, давать правильные и нужные советы, направлять, создавать интерес клиента к таланту и его профессиональной карьере.



Агент получает 10% от заработка таланта за телевизионные рекламы, фильмы, программы и сериалы. Это правило, потому что актеры обычно состоят в профсоюзе (Actors Guild) актеров, в котором существует норма оплаты агента в размере не более 10%.

Касаясь (print work) печатных работ, съемки в журналах, каталогах, билбордах, на упаковках продуктов питания, косметики и т. д., то никакого контроля над процентами заработка агента или менеджера нет.

За печатные работы агенты обычно берут комиссию от 15% до 25%. Главная работа агента будет заключаться в том, чтобы найти работодателя таланту. Если вы хотите сэкономить время и средства, не прибегая к услугам менеджера, «обойтись без его советов» и обратиться напрямую

к агенту, вы сэкономите на комиссии менеджера, но при этом лишитесь возможностей, которые менеджер предоставляет. У менеджера, как правило, больше связей в индустрии, в том числе менеджеры знают множество агентов. Агент найдет вам несколько определенных, проверенных клиентов, в то время как менеджер многократно приумножит ваши шансы на успех.



Если вы попали в агентство, о котором мечтали, или пошли на кастинг, и вас приняло какое-то другое агентство, оба они, скорее всего, попросят подписать эксклюзивный контракт. Будем называть его эксклюзивом. Эксклюзив предполагает, что вы не можете сотрудничать с другими агентствами, ходить на кастинги как фрилансер (то есть на кастинги,

которые вы нашли сами, без чьей-либо помощи) или от других агентств, или работать где-то еще, кроме агентства, с которым вы заключили эксклюзив. По этой причине вы можете месяцами сидеть и ждать работы без права работать где-то еще. Агентству поступают запросы на определенные типажи, и запрос именно на вас может поступить через неопределенное количество времени после подписания эксклюзива.

С менеджером по-другому: вероятно, вы отдадите повышенные комиссионные, но зато увеличите свой потенциал. Вы сможете сотрудничать и ходить по кастингам от различных агентов вместо того, чтобы быть на эксклюзиве с одним, который, вероятно, не сможет обеспечить вас полной занятостью. Если у вас темные волосы и голубые глаза, но вы подписаны с агентством, которому часто приходят запросы на моделей-блондинов с карими глазами, то вы попросту потеряете время и за целый год сходите всего на пару кастингов, подходящих именно вашей внешности.

Менеджер же будет искать различные способы и пути показать клиентам именно вашу внешность. Хороший менеджер получает электронные письма и звонки из множества различных компаний и агентств.

Конечно, вам решать, с кем именно работать, кому отдавать процент от заработка и кому доверить будущее своей карьеры.

На сегодняшний день я не работаю в каком-либо агентстве как агент, а являюсь персональным менеджером и даю

различные классы и консультации.

# Встреча с агентом/менеджером

Вам улыбнулась удача, вас заметили! Пригласили на интервью, и у вас, конечно же, возникли вопросы.

Какие фото взять с собой? Как произвести впечатление? Как мне одеться на интервью? Сколько процентов они будут забирать? Хватит ли мне заработанных денег на жизнь? И множество других...

Задавать вопросы правильно и тактично – основное правило на первом интервью, так как работу получаете вы, а не агент, потому постарайтесь не показаться чересчур назойливым и не выказать подозрительность относительно агентства, в которое пытаетесь попасть. Первое впечатление всегда самое верное!

Вы должны выглядеть ТАК ЖЕ, как на фото, которое вы послали! Если в портфолио вы со светлыми волосами, нельзя поменять цвет волос на темный! Выглядеть нужно чисто и опрятно. Пожалуйста, запомните эти советы.

Чем натуральнее ваша внешность, тем больше шансов. Вымыть волосы, сделать маникюр. Вы, возможно, усмехнетесь и подумаете, что это само собой разумеющееся, но, поверьте, на интервью очень часто приходят странные модели. Цвет волос натуральный, желательно неокрашенные волосы, но если вы уже окрасили когда-то свои волосы, то никаких отросших и неухоженных корней! Кончики волос аккурат-

но подровнять и освежить! Для парней освежить стрижку! Маникюр должен быть свежий, лак должен быть либо прозрачный, либо светло-бежевого цвета, никаких ярко-красных агрессивных оттенков, никаких накладных ногтей! Никаких накладных ресниц! Все это признаки дурного вкуса, и повторяю, что вся ваша внешность должна быть натуральной! Вы как чистое полотно, из которого работодатель сможет создать тот образ, который ему нужен!



Макияж минимальный, немного блеска на губах, румяна для свежести лица.

Хорошенько позавтракайте или пообедайте перед встречей! Еда – залог нашего настроения и энергии (о питании мы поговорим попозже) Избегайте кофе и крепкого чая. Пейте больше воды! Обезвоживание делает нашу кожу су-

хой и бледной. Старайтесь не употреблять мучного, острого и сладкого. Такие виды продуктов заметно ухудшат здоровый вид любого типа кожи. А нам нужно произвести впечатление, не забывая!

Ваши размеры и параметры должны соответствовать тем, что вы указали в анкете, когда подавали заявку! В США система мер иная: inch (in) – дюйм = 2.54 см; foot (ft) – фут = 12 in = 30.48 см; yard (yd) – ярд = 3 ft = 91.44 см (почти метр). Переведите свои параметры из см и кг самостоятельно с помощью таблицы мер, никто в агентстве этим заниматься не будет, но измерят они вас обязательно, чтобы убедиться в размерах наверняка.

Одеться лучше всего в черные легинсы или обтягивающие джинсы, черный обтягивающий топ, чтобы подчеркнуть стройность и рост! Сверху можно накинуть черный блейзер либо кожаную куртку! Чем более стильно вы будете смотреться, тем больше у вас шансов подписать контракт! Одежда должна быть простой, без рюшечек и бархата. Для парней джинсов и поло будет достаточно. Все должно быть чисто и выглажено. Туфли черного и бежевого цвета должны быть в арсенале у каждой модели! Туфли на высоком каблуке лучше возьмите с собой, по городу передвигаться на высоких каблуках достаточно сложно, и есть вероятность, что агенту на глаза вы покажетесь уже с весьма утомленным видом!



Украшения лучше оставить дома, серьги, кольца и браслеты стоит надеть на вечеринку или прогулку с друзьями, а при встрече с агентом ничто не должно отвлекать от вашей натуральной внешности!

С собой нужно иметь отдельный черный купальник, на случай если агент захочет сделать снэпы. Все необходимые вещи для интервью (купальник, туфли, портфолио) я советую сложить в рюкзачок. Смотрится рюкзак всегда стильно и также имеет большую популярность среди моделей, которым приходится бегать, не ходить, а именно бегать по кастингам!

Зубы должны быть ровными и белыми, никто не наймет вас на работу, если впереди будут отсутствовать несколько зубов, поэтому перед интервью всей своей жизни загляните

к стоматологу! Многие задавали мне вопрос, что делать, если стоят брекеты, я не стоматолог, но уверена, что сейчас существует множество различных систем ношения брекетов, от прозрачных до тех, которые можно снимать во время интервью или съемок.

Перейдем к самой главной части – НЕ ОПАЗДЫВАТЬ!

Выйдете из дома заранее, просчитайте свой маршрут заранее, за день до интервью, некоторые модели даже приезжают на день раньше к агентству, чтобы проверить, сколько времени это займет у них. Не стоит приходить раньше за полчаса и уж тем более позже. Придите вовремя!

Если случилось что-то очень серьезное (упал метеорит), позвоните в агентство и сообщите, только не врите, а скажите правду, через агентов проходит огромное количество талантов, и они с легкостью распознают ложь, в таком случае ни о каком контракте не может быть и речи. Никому не интересны ваши оправдания (я была/был у доктора, или моя собака в больнице, или моя соседка затопила меня), у хорошего агента/менеджера время расписано по минутам!!! Будьте серьезными взрослыми людьми.

Заинтересуйте агента своей харизмой, рынок на сегодняшний день переполнен моделями с различной внешностью, национальностью, опытностью, поэтому у каждой модели должна быть своя изюминка. Если вы пытаетесь попасть в агентство, где также занимаются актерами, то, естественно, вам следует подготовить монолог.

Если у вас не сложится именно с этим агентством или менеджером, вы можете попробовать себя в другом, но ни в коем случае не грубите, эта индустрия – очень тесный мир и практически все друг друга знают, даже если это большой город! Всегда будьте вежливы, улыбайтесь, спросите у агента, как проходит его день, будьте открытым, светлым и позитивным человеком!

Еще один немаловажный аспект – это документы! Убедитесь, что с вашими документами все в порядке и вы сразу же можете перейти к работе!

В США у вас должен быть *Social Security Number (SSN)* – карта налогоплательщика, *permit* – разрешение на работу, *bank account* – счет в банке. Если вы в США по гостевой визе *B1/B2*, вы не имеете право работать, но агентство, которое заинтересуется вами, сможет изменить ваш статус и даже визу на рабочую *O1*, став вашим спонсором. В некоторых случаях вы сможете даже получить вид на жительство в США, *green card*, через программу *EBI*, если вы проходите по определенным критериям (позже мы вернемся к теме документов). Вас может проконсультировать иммиграционный адвокат. Ваш менеджер, как правило, знает хороших специалистов и должен устроить вам такую встречу.

В США говорят на английском, и, если вы хотите получить контракт, вам необходимо его знать хотя бы на бытовом уровне! Поэтому если вы не знаете английский, то начните учить его уже сегодня!

Будьте уверены в себе! Ведь если не верить в себя самому, то кто сможет поверить в вас?

# Вера в себя

*Я давно поняла: то, что дано тебе природой, и есть самое лучшее для тебя. Это твоя индивидуальность. При желании все недостатки можно превратить в достоинства.*

*Кейт Мосс*

Что значит верить в себя? Это значит не сомневаться! Не сомневаться в своих силах, своей красоте, своей фигуре, своем таланте!

Не пытайтесь быть идеальными или быть похожими на кого-то, ваша красота и уникальность – это то, чем вы должны гордиться.

Вера в себя – это особый стержень, который притягивает к вам как к сильной независимой личности, придает сил двигаться к своей цели!

Позитивный взгляд на свою жизнь дает человеку огромную силу, мощную внутреннюю энергию, которая позволяет достичь цели и не сломаться, не сдаться, не отступить от своих целей при любом натиске внешних обстоятельств или неудач. Сила уверенности в себе позволяет поставить самые высокие жизненные цели и достичь их!

Если вы верите в себя и свои силы, тогда вам без труда удастся стать моделью или актером/актрисой. Если вы сомневаетесь в своих силах или внешности, тогда придется на-

учиться любить себя, а это большой труд, работа над собой, своими мыслями и, конечно же, внешностью!

Лень и негативные мысли несут разрушающие действия. Вам отказали пару агентств, и вы думаете, что вы недостаточно красивы или стройны, или, может, ваши параметры совсем не подходят. У вас опускаются руки, вы отказываетесь от поставленной цели. А вы не думали, что пара агентств – это меньше одного процента от количества всех агентств в мире! Что, возможно, дело совсем не в вас, а в том, что команда агентства на сегодняшний день в полном составе, или они ищут совершенно иной типаж, чем у вас. Но если мысли об отказе не дают вам спокойно жить и развиваться, что же делать для того, чтобы поверить в себя и с новой силой и энергией продолжать идти к цели?



Оцените трезво ситуацию, проанализируйте свои недостатки, не бойтесь признать их, они есть у каждого человека. Все просто. При наличии лишнего веса вам нужно убрать лишний вес. Некоторые девушки жалуются, что спортзалы это дорогое удовольствие, но, дорогие мои, ведь можно заниматься бегом на улице, если на улице прохладно, то существует масса упражнений, которые можно выполнять дома, все, что вам нужно, – это ЖЕЛАНИЕ!

Если у вас плохая кожа, то идите к косметологу, если сложный случай, то к дерматологу, опять же при отсутствии средств можно обеспечить коже домашний уход, главное – регулярно следить за собой. Также это касается волос, зубов, осанки... Повторяю, что при наличии желания, отсутствии лени, вам удастся добиться невероятного результата! Если сомнения в том, что у вас получится, начинают одолевать вас, скажите себе:

«СТОП! У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! Я СЕЙЧАС ВОЗЬМУ И ВСЕ СДЕЛАЮ! ЕСЛИ Я ЭТОГО ХОЧУ, ЗНАЧИТ, Я ЭТО СМОГУ!!!»

Приведу пример русской модели, которая шла к своей цели стать Victoria's Secret Angel.

## **Екатерина Григорьева**

Теперь западные СМИ с восхищением называют ее Кейт. А ведь когда-то Катя жила в Оленегорске, маленьком город-

ке Мурманской области, в семье военного. Но в 20 лет Григорьева решает попытать удачу и проходит кастинг на «Мисс Россия». Правда, в финал девушка не попадает. Катя не сдаётся! Зато уже через два года, в 2012-м, Екатерина вновь пробует себя и уже входит в десятку финалисток. После конкурса сразу же принимает участие в шоу «Топ-модель порусски», где, блестяще пройдя большинство испытаний, становится вице-мисс конкурса вместе со своей сестрой, также моделью, Валентиной Григорьевой. Но на международном подиуме Кейт дебютировала только в 2014 году на неделе высокой моды в Нью-Йорке, открыв юбилейный показ Donna Karan.

Далее она участвовала в показах Elie Saab, Versace, Dolce & Gabbana, Oscar de la Renta, Celine, Givenchy, Gucci, Roberto Cavalli, Alexander McQueen и других известных марок. В том же году Григорьева была приглашена на итоговый показ бренда Victoria's Secret, с которым и подписала контракт в апреле 2015 года. Не скрывая радости, двадцатипятилетняя Екатерина написала на своей страничке в соцсети: «Этот день наступил! First angel of Russia!»

Несмотря на все трудности, она продолжала верить в себя и идти вперед! Вы должны сказать себе, что тоже достойны больших подиумов, признания, гонораров, вы достойны и можете осуществить свою мечту! Делюсь своим девизом с вами: МЕЧТАЙ, ДЕЛАЙ, МЕНЯЙСЯ, ПОБЕЖДАЙ!

# Контракт

Что такое модельный/актерский контракт? Это ДОКУМЕНТ (трудовой договор или агентское соглашение), заключаемый между талантом и агентством.

Если талант не достиг совершеннолетия, контракт заключают ее/его родители. Ваш менеджер может дать вам контракт на три месяца, полгода, год, два года или даже пять лет. Поэтому очень важно проверять контракт с юристом перед его подписанием, так как это ваша жизнь в следующие месяцы или годы, вам предстоит плотное сотрудничество с этим агентством. Цель контракта – обезопасить обе стороны и их интересы. Менеджер должен быть уверен, что получит свою комиссию за всю проделанную работу, талант не перейдет в другое агентство (если это эксклюзив) и сможет работать на их условиях. Талант в свою очередь хочет быть уверен в предоставлении кастингов, оплаты гонораров, развитии своей карьеры.

Существуют различные типы контрактов. Давайте поговорим о контракте, с которого начинается практически каждая модель. Это контракт с материнским агентством. Это агентство, которое занимается развитием карьеры модели, устраивает пробные фотосессии для модели, отвечает за безопасность, помогает с документами и, как правило, отыскивает заграничные контракты. Материнское агентство может нахо-

даться в любом городе (мое было в Бразилии, хотя я никогда в жизни не была не то что в Бразилии, а даже в Южной Америке). Как правило, такое агентство сможет запросить 10% от того, что вы зарабатываете.

*Exclusive* (эксклюзивный контракт). Эксклюзив значит, что вы принадлежите этому агентству полностью, у агентства исключительные права представлять вас, получать комиссию от ваших доходов, любых, даже если вы нашли работу сами. Многие агентства, особенно крупные, заключают именно такой тип контракта. Агенты не любят, чтобы один и тот же талант посещал один и тот же кастинг от разных агентств или менеджеров. Подписывая такой контракт, убедитесь, что такое агентство, привязав вас к себе, обеспечило вас плотным графиком кастингов и работы, иначе можно попросту потерять драгоценное время, для модели возраст, как вы знаете, очень важен, и каждый год, даже месяц, на счету. Обычно такие агентства забирают 20% или 30%.



*NON-Exclusive* (не эксклюзивный контракт). Как вы уже догадались, такой тип контракта обозначает, что, помимо агентства, с которым вы его заключите, вы также сможете

сотрудничать с другими менеджерами, агентствами и работать как фрилансер. Агентство, предоставившее вам такой контракт, будет забирать комиссию только с тех работ, которые они вам нашли. Вы сможете без проблем вылетать в другие страны, менять свой образ (не радикально, конечно), и расторгнуть такой контракт гораздо легче, чем эксклюзив. Обычно такие агентства также забирают 20—30%.

По поводу того, стоит ли вообще заключать контракт или нет.

Мое мнение: стоит.

Во избежание любого недопонимания, в целях обезопасить свои интересы, контракт выгоден обеим сторонам.

Заграничные контракты (чаще заключаются на три месяца) особенно важны, вы летите в чужую страну, порой без знания языка и культуры. Вы должны быть уверены, что вас встретят, поселят в модельную квартиру, некоторые агентства обеспечивают машиной и водителем, который привозит на кастинги. Карманными расходами (*pocket money*) на неделю, для покупки еды и товаров первой необходимости. Обычно такие агентства забирают 40% или 50%.

Внимательно изучите все пункты, в каждой стране агентства забирают разный процент от гонорара. Если какой-то из пунктов вас не устраивает, не стесняйтесь попросить изменить его. Если вы все же подписали эксклюзив, но никакой работы в течение многих месяцев вам не предоставили, вы вправе расторгнуть его!

Расходы на ваш перелет, жилье, портфолио агентство, как правило, берет на себя, но не спешите радоваться, это совсем не означает, что все это упало вам с неба бесплатно. В таких случаях агентство ставит модель на баланс, и все расходы модель отрабатывает! То есть если вам приобрели билет на самолет, заселили в модельную квартиру, сделали визу и т. д., то вам просто все это сделали в кредит и по окончании контракта вычтут из того, что вы успели заработать. Поэтому моя личная политика была и есть – оплачивать свои расходы предварительно и самостоятельно и в конце рабочего контракта забирать гонорар полностью, таким образом, я точно знаю, сколько потратила на билет, жилье или визу!

Обычно все контракты между талантом и агентством заканчиваются на позитивной ноте. Со всеми своими агентами я в хороших отношениях по сей день, и каждому из них я благодарна за все возможности, которые мне предоставлялись благодаря их труду. Но если все же у вас возникнут какие-то разногласия, то не бойтесь обращаться в суд! Работа моделью или актером – это такая же важная профессия, как и все остальные, у вас есть права, и если они нарушаются, вы всегда можете обратиться в суд или расторгнуть контракт!

# Вы приняты, что дальше?

Вы прошли интервью. Контракт подписан. Документы оформлены. Что вам предстоит далее?

Первым делом вам организуют тестовую съемку вне зависимости, есть ли у вас портфолио или нет (если вы, конечно, не супермодель). Многие агентства работают с профессиональными фотографами, которым доверяют и чьи работы им нравятся больше всего, если речь идет о том, чтобы послать фото таланта клиенту. О фотографах и типах фотосессий мы поговорим в следующей статье подробнее.

После тестовой съемки, или нескольких таких съемок, вам составят композитную карту и резюме. И вот вы готовы ходить по кастингам для получения работы. Приготовьтесь к тому, что кастингов в день может быть различное количество, может быть один, а может быть и пять. Если это неделя моды, то и десять! «Как успеть обойти все кастинги?» – спросите вы. Лучше всего посоветоваться со своим агентом, но, скорее всего, вы услышите, что нужно постараться обойти их все! В большом городе иногда это нереально, поэтому составьте план! Выберите те кастинги, которые более престижны, если вы только начали свою карьеру, вам необходимо сотрудничать с известными дизайнерами, журналами, блогерами, косметическими брендами, поэтому даже если за эту работу вам ничего не заплатят, то вам все рав-

но стоит попасть на такой кастинг в первую очередь. Также, не буду таить греха, я выбирала тот кастинг, где бы оплата была более высокой, да простят меня мои агенты и молодые дизайнеры.



Когда вы получите работу, вы не перестанете ходить по кастингам. НЕ РАССТРАИВАЙТЕСЬ, если какое-то время ваше хождение будет напрасным: вы набираетесь опыта и изучаете профессию.

На кастинг нужно приносить портфолио, композитную карту, каблучки, отдельный купальник ВСЕГДА!

Если вы получили работу, ваш агент пришлет все детали на электронную почту. Там будет указано место, время, день

работы, контактное лицо и сумма гонорара. Иногда агент просит принести с собой какие-то дополнительные личные вещи по просьбе клиента. ВСЕГДА имейте с собой ваучер для получения чека (в трех экземплярах: для клиента, агента и себя). Такой ваучер вам должно предоставить агентство.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.