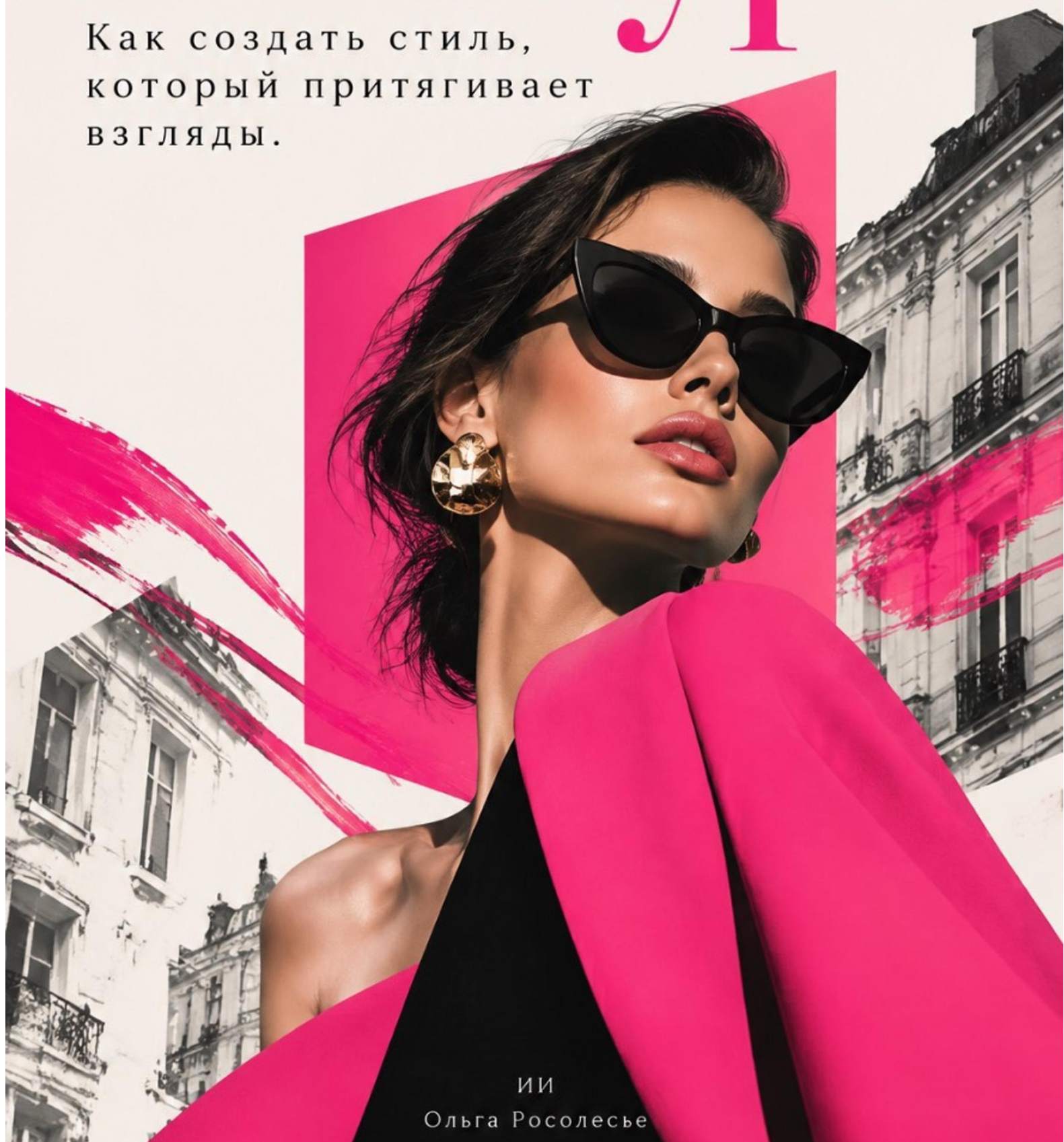


# Формула Гламюра:

Как создать стиль,  
который притягивает  
взгляды.



ИИ

Ольга Росолесье

Ольга Росолесье

**Формула гламура. Как  
создать стиль, который  
притягивает взгляды**

«Автор»

2026

## **Росолесье О.**

Формула гламура. Как создать стиль, который притягивает взгляды  
/ О. Росолесье — «Автор», 2026

Вы добавляете ещё одну эффектную деталь — и вещи начинают спорить между собой? Гламур не измеряется блеском и количеством украшений: он рождается из цельного образа и впечатления, которое вы хотите произвести. «Формула гламура» поможет найти стиль, подходящий вашему характеру, фигуре и реальной жизни. Вы разберётесь в силуэтах и посадке, цветах и фактурах, научитесь выбирать главный акцент, сочетать аксессуары и собирать образы для дня и вечера. А ещё — покупать осознанно, ухаживать за гардеробом и завершать образ макияжем, причёской и уверенной подачей. Для тех, кто хочет выглядеть заметно, не превращаясь в чужую версию себя. Результат — не набор нарядов «на особый случай», а личная формула стиля: выразительная, удобная и узнаваемая. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

## Содержание

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Формула гламура: из чего складывается стиль, который притягивает взгляды | 6  |
| Ваша версия гламура: характер, образ жизни и визуальные ориентиры        | 11 |
| Основа образа: пропорции, силуэт и посадка одежды                        | 16 |
| Цвет, который работает на вас: палитра, контрасты и акценты              | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                        | 22 |

**Ольга Росолесье**  
**Формула гламура. Как создать**  
**стиль, который притягивает взгляды**  
**Формула гламура: Как создать стиль, который притягивает взгляды**  
*Ольга Росолесье*

## **Формула гламура: из чего складывается стиль, который притягивает взгляды**

Перед выходом Лена уже трижды переоделась. На кровати лежали две блузки, рядом поблёскивали серьги, которые она обычно берегла «на особый случай». Особый случай как раз наступил: вечером её ждали на открытии выставки, где она хотела выглядеть заметно — но не так, будто пришла открывать ювелирный магазин.

Она надела чёрное платье, добавила золотой пояс, длинные серьги и туфли с блестящей пряжкой. Посмотрела в зеркало. Сняла серьги, взяла крупные клипсы, накинула жакет с выразительными плечами. В зеркале возникла новая версия прежней проблемы: каждый предмет старался сказать что-то важное, и все говорили одновременно.

Лена не ошибалась в желании. Хотеть произвести впечатление — не пустое тщеславие, а нормальное стремление быть замеченной и запомниться. Ошибка была лишь в предположении, что впечатление складывается из количества эффектных вещей. На деле образ похож не на витрину, а на фразу: важны не только яркие слова, но и то, как они связаны друг с другом.

Гламур начинается не с ценника. Он начинается с ясного замысла.

### **Почему одни вещи звучат вместе, а другие спорят**

Представьте два образа для одного и того же вечера.

В первом — дорогая сумка с крупным логотипом, блестящее платье, модные босоножки, заметные серьги и яркая помада. Все вещи по отдельности хороши. Но платье собирается складками в талии, жакет заканчивается в неудобном месте, сумка перетягивает внимание, а обувь словно приглашает на другой вечер. Взгляд перескакивает с одной детали на другую, не понимая, где остановиться.

Во втором образе — лаконичное платье глубокого оттенка, которое хорошо сидит в плечах и не требует бесконечных поправлений. Ткань красиво движется, серьги повторяют цвет обуви, а сумка не спорит с силуэтом. Вещи могут быть недорогими, но вместе создают впечатление цельности. Человек в таком образе выглядит не «дорого одетым», а собранным.

Это не значит, что выразительные бренды, блеск и тренды неуместны. Они могут быть прекрасными инструментами. Вопрос в том, кто управляет впечатлением: вы — вещами или вещи — вашим образом.

Зрительное восприятие сначала схватывает крупные элементы: общий контур, светлые и тёмные пятна, направление линий, контраст. Мелкие детали мы замечаем позже. Поэтому образ может оказаться эффектным вблизи, но невыразительным в целом: отдельные украшения красивы, а общая композиция не складывается. Когда же повторяются цвет, форма или настроение, глазу легче соединить элементы в единое целое. Это не строгий закон моды, а удобное наблюдение: согласованность помогает образу читаться.

У гламура есть несколько опор. Их можно настроить — почти как свет в комнате: не обязательно менять всё, иногда достаточно повернуть один источник.

### **Опора первая: основа, которая держит образ**

Основа — это не обязательно платье и не обязательно вещь, которую первым заметят. Это сочетание силуэта и посадки, на котором строится весь образ. Силуэт — общая форма, которую создаёт одежда: прямой, приталенный, мягкий, архитектурный, объёмный. Посадка — то, как вещь работает именно на вас: не тянет ли, не перекручивается ли, не требует ли постоянного одёргивания.

**До:** эффектная блуза с объёмными рукавами, узкие брюки, слишком длинные рукава и жакет, который стягивается на груди. Каждый предмет может быть модным, но вместе они создают ощущение суеты.

**После:** те же брюки, но с более спокойной рубашкой, аккуратно обозначенной талией и жакетом нужной длины. Внимание теперь не застревает на отдельных проблемных местах: оно считывает цельный силуэт.

Хорошая посадка не требует «идеального» тела. Она требует подходящей вещи или небольших изменений у портного. Иногда подшить брюки, укоротить рукав или переставить пуговицу полезнее, чем купить ещё один наряд. Если одежда заставляет вас постоянно втягивать живот, придерживать вырез или поправлять плечо, образ отнимает внимание у вас самой. Гламурная вещь должна помогать присутствовать, а не выдавать бесконечное техническое обслуживание.

Проверьте основу в движении. Сядьте, поднимите руки, сделайте несколько шагов. Посмотрите, где образ меняется: ткань тянет, подол уходит вверх, пояс поворачивается? Зеркало показывает статичный кадр; жизнь — весь фильм.

### **Опора вторая: палитра, у которой есть настроение**

Цвет действует быстрее многих деталей. Он задаёт эмоциональный тон образа и помогает связать вещи между собой. Палитра не обязана быть сложной. Для начала достаточно выбрать один основной цвет, один поддерживающий и небольшой акцентный.

**До:** яркая юбка, контрастная блузка, сумка третьего активного оттенка и обувь, которая добавляет четвёртый. Ни один цвет не повторяется, и образ распадается на отдельные зоны.

**После:** юбка остаётся яркой, но верх и обувь становятся нейтральными, а сумка поддерживает один из оттенков юбки. Вещи не стали скучнее — просто появилась иерархия.

Можно построить палитру на близких оттенках: например, кремовый, карамельный и шоколадный. Можно соединить нейтральную основу с одним ярким цветом — графит и алый, тёмно-синий и серебристый. Можно выбрать контраст, но тогда полезно повторить один из цветов в небольшой детали, чтобы композиция не выглядела случайной.

Не существует обязательного набора «ваших» цветов, который раз и навсегда установит тест в интернете. Важнее наблюдать: какой оттенок освежает лицо, какой подчёркивает усталость, какой помогает вам чувствовать себя уверенно? Примеряйте цвет у лица при дневном свете. Если оттенок нравится, но кажется слишком активным, оставьте его в сумке, обуви или украшении.

### **Опора третья: фактура, которая добавляет глубину**

Фактура — это поверхность и поведение материала: матовая или блестящая, гладкая или рельефная, плотная или текучая. Она делает образ интересным даже тогда, когда цветовая палитра сдержанна.

**До:** чёрные брюки, чёрный топ и чёрный жакет из материалов, которые одинаково блестят и одинаково облегают. В итоге образ может выглядеть плоским, будто собранным из одного большого чёрного пятна.

**После:** к гладким брюкам добавлен мягкий трикотаж, а сверху — структурный жакет с матовой поверхностью. Цвет тот же, но свет играет по-разному, и образ приобретает глубину.

Фактура особенно полезна, когда вы не хотите делать ставку на яркий цвет или крупные украшения. Сатин рядом с шерстью, кожа рядом с мягким трикотажем, кружево под строгим жакетом — контраст материалов создаёт выразительность без визуального крика. Но контраст тоже требует меры: если в одном комплекте одновременно присутствуют лаковый блеск, пайетки, меховой объём, крупный рельеф и прозрачность, глазу трудно выбрать главное.

Ищите не просто «интересную ткань», а материал, который соответствует задаче. Текучая ткань поддерживает движение и мягкость; плотная помогает держать форму; матовая часто выглядит спокойнее, блестящая притягивает свет. Один заметный контраст фактур обычно работает лучше, чем соревнование всех фактур сразу.

### **Опора четвёртая: акцент, который знает свою роль**

Акцент — это место, где взгляд должен остановиться. Им может стать серьга, губы, необычный воротник, цветная обувь, линия плеча, сумка или даже открытая шея. Акцент не обязан быть дорогим, крупным или блестящим. Его задача — обозначить характер образа.

**До:** крупные серьги, массивное кольцо, яркий пояс, принтованная сумка и контрастная обувь. Каждая деталь претендует на роль главной.

**После:** выразительные серьги остаются, а остальные украшения становятся деликатными. Теперь акцент звучит отчётливо — именно потому, что рядом есть пауза.

Полезное правило: перед выходом назовите одну главную деталь. Если вам трудно выбрать, это сигнал, что образ, возможно, перегружен или в нём нет ясного центра. Не обязательно снимать всё остальное; попробуйте убрать один элемент и снова посмотреть в зеркало. Иногда именно отсутствие детали делает заметной ту, которую вы хотели подчеркнуть.

У акцента есть и практическая сторона. Выбирайте место, к которому хотите привлечь внимание, не из тревоги о том, что нужно «что-то скрыть», а из интереса к тому, что хочется выразить. Это может быть линия шеи, руки, талия, обувь, улыбка. Стиль становится убедительнее, когда он не маскирует человека, а помогает ему проявиться.

#### **Опора пятая: подача — то, чего не купишь в коробке**

Лена в конце концов сняла тяжёлые клипсы и оставила простые золотые серьги. Затем она сменила туфли на более удобные — и внезапно расправила плечи. Платье не изменилось, но изменилось то, как она в нём стояла.

Подача — это не позирование и не обязанность весь вечер держать спину как балерина. Это то, как вы входите в пространство, двигаетесь, смотрите на собеседника и обращаетесь с одеждой. Вещь, которую вы всё время дёргаете, выдаёт беспокойство; обувь, в которой вы боитесь сделать шаг, меняет походку; комфортная посадка освобождает внимание для разговора.

**До:** красивый наряд, но человек всё время проверяет вырез, прячет руки, смотрит вниз и старается не наступить на подол.

**После:** тот же уровень нарядности, но вещь заранее проверена в движении, обувь не требует героизма, а осанка остаётся естественной. Образ не просто виден — в нём живут.

Подача не заменяет одежду, как одежда не заменяет личность. Но она соединяет все элементы. Можно быть в самом лаконичном комплекте и выглядеть выразительно, если вы чувствуете себя в нём на своём месте. И можно надеть безупречную вещь, но весь вечер пытаться стать человеком, которому она якобы подходит.

#### **Формула первого впечатления: шесть пунктов для проверки**

Перед выходом не нужно устраивать разбирательство перед зеркалом длиной в час. Достаточно пройти короткую диагностику. Важно оценивать не собственную внешность, а работу образа.

**1. Силуэт.** Какую общую форму создаёт одежда? Выглядит ли она намеренной — например, прямой, мягкой, подчёркнуто структурной, — или кажется случайным набором объёмов?

**2. Посадка.** Удобно ли вам стоять, сидеть и двигаться? Есть ли место, которое тянет, сползает, перекручивается или требует постоянного внимания?

**3. Цвет.** Есть ли у образа понятная палитра? Повторяется ли хотя бы один оттенок или цветовой акцент?

**4. Фактура.** Добавляют ли материалы глубину и интерес? Не конкурируют ли между собой слишком много блеска, рельефа и прозрачности?

**5. Акцент.** Понятно ли, куда смотреть в первую очередь? Не пытаются ли несколько деталей одновременно быть главными?

**6. подача.** Можете ли вы свободно двигаться и дышать? Чувствуете ли себя в этом образе собой, а не человеком, которого нужно весь вечер изображать?

Есть ещё один вопрос, который проходит через все шесть пунктов: **уместен ли образ для места, времени и события?** Это не требование подчиняться чужому вкусу. Это способ

сделать впечатление точным. Драматичный наряд на камерном ужине может быть прекрасен, если драматизм — ваш осознанный выбор. Но если вы хотели выглядеть непринуждённо, а чувствуете себя переодетой, стоит изменить хотя бы одну опору.

Проверку лучше делать в таком порядке: сначала отойдите от зеркала и оцените общий силуэт; затем подойдите ближе и проверьте посадку и детали. Так вы не позволите мелочам заслонить главное. Если образ не складывается, не начинайте автоматически добавлять украшения. Сначала спросите, чего именно не хватает: ясной основы, цветовой связи, выразительной фактуры, одного акцента или уверенности в движении.

### **Как быстро определить, что усиливать**

Представьте, что вы собрались на вечер, но результат кажется «почти тем самым». Не переделывайте всё. Найдите слабое звено.

Если образ выглядит бесформенным — начните с силуэта: смените один верхний слой, обозначьте линию талии или скорректируйте длину. Если всё вроде бы сидит хорошо, но комплект кажется разрозненным, проверьте цветовые связи. Если цвет собран, но образ плоский, добавьте контраст фактур. Если он аккуратный, но безличный, выберите акцент, который говорит о вас. Если комплект красив на вешалке, но неубедителен на вас, проверьте посадку и подачу: возможно, дело не в ещё одной вещи, а в комфорте, обуви или том, как одежда ведёт себя в движении.

Здесь помогает правило одного изменения: поменяйте за раз только один элемент и снова посмотрите на образ. Если заменить одновременно обувь, сумку, украшения и верх, вы не поймёте, что именно сработало. Маленький эксперимент учит стилю лучше, чем импульсивная закупка.

### **Упражнение: соберите собственную формулу**

Выберите комплект, в котором вы хотели бы чувствовать себя особенно выразительно: для работы, свидания, праздника или обычного дня, когда хочется чуть больше собранности. Возьмите заметки и ответьте на четыре вопроса.

**1. Какое впечатление я хочу производить?** Выберите два-три слова: например, «спокойная и уверенная», «свежая и творческая», «элегантная, но доступная».

**2. Что в моём нынешнем образе уже поддерживает это впечатление?** Возможно, цвет, линия жакета, любимая пара обуви или мягкая ткань.

**3. Что ему мешает?** Назовите конкретную вещь: не «я выгляжу не так», а «обувь слишком официальная для этого платья» или «три детали конкурируют за внимание».

**4. Какой один элемент будет отвечать за нужное впечатление?** Выберите только один: выразительный силуэт, определённый цвет, фактура, украшение, обувь или ваша подача.

Например: «Хочу выглядеть спокойно и уверенно. Мой тёмно-синий костюм уже поддерживает это. Мешает слишком блестящий топ. Главным элементом будет жакет с чёткой линией плеч». Это и есть личная формула, а не универсальный список покупок.

Через неделю можно повторить упражнение с другим комплектом. Постепенно вы заметите, что ваши решения становятся быстрее: вы начинаете понимать, какую задачу выполняет каждая вещь. Одна отвечает за силуэт, другая связывает палитру, третья добавляет характер. Если предмет не делает ничего из этого и не приносит вам радости, возможно, ему не обязательно участвовать в образе.

### **Гламур как согласованность**

Лена остановилась на платье, простых сергах и туфлях, в которых могла пройти через весь зал, не думая о каждом шаге. Перед выходом она больше не спрашивала себя: «Достаточно ли здесь эффектных вещей?» Она спросила: «Понятно ли, какое впечатление я хочу оставить?»

Это более точный вопрос. Стиль, который притягивает взгляды, не обязательно громче окружающих. Он может быть спокойным, блестящим, строгим, мягким, ироничным — раз-

ным. Но в нём есть согласованность между силуэтом, посадкой, цветом, фактурой, акцентом и человеком, который всё это носит.

Гламур не требует превращать каждый выход в премьеру. Он начинается с внимания к себе и с умения выбирать. Не больше — а точнее. Не дороже — а выразительнее. Не набор вещей, которые стараются произвести впечатление, а образ, в котором они работают вместе, оставляя место вашему присутствию.

## **Ваша версия гламура: характер, образ жизни и визуальные ориентиры**

Папка на телефоне Марины называлась «Вдохновение», но уже давно напоминала переполненный шкаф. В ней соседствовали актрисы в строгих костюмах, певицы в сияющих платьях, девушки в безупречных тренчах и женщины, чьи имена Марина даже не помнила. Образы были красивыми. Некоторые — завораживающими. И всё же, когда Марина покупала похожие вещи и надевала их, возникало странное ощущение: будто она пришла на собственную жизнь в чужом костюме.

Особенно ей нравился один образ: чёрный брючный комплект, высокие каблуки, гладко убранные волосы, крупные серьги. Марина собрала почти такую же версию. Но в ней нужно было осторожно спускаться по лестнице метро, весь день думать о каблуках и поправлять жакет, который мешал свободно двигать руками. Вечером она посмотрела на себя в зеркале и подумала не «как эффектно», а «когда это закончится?».

Дело было не в том, что Марине «не шёл» гламур. Она просто примерила не свою формулу. Её будни состояли из поездок по городу, встреч и внезапных дел после работы. Ей нравились выразительные детали, но не хотелось, чтобы одежда первой входила в комнату, а она — следом. Марина ценила свободу движения и спокойную элегантность: ощущение собранности без скованности, заметность без необходимости постоянно поддерживать эффект.

Когда она поняла это, папка вдохновения перестала быть каталогом для копирования и стала материалом для исследования. И именно здесь начинается работа над собственным стилем: не с вопроса «Что сейчас выглядит гламурно?», а с более точных вопросов — «Что я хочу сообщать? В каких обстоятельствах? И каким способом я могу это выразить, оставаясь собой?».

### **Не типаж, а система приоритетов**

Легко поверить, будто стиль нужно вывести из готового описания личности: романтическая, драматичная, классическая, авангардная. Такие слова могут быть полезны как подсказки, но становятся тесными, если превращаются в ярлыки. Человек не обязан целиком помещаться в одну эстетическую категорию. Вы можете любить чёткие линии и нежные оттенки, чувствовать себя уверенно в лаконичном костюме и обожать необычные украшения. Противоречие здесь не ошибка, а ваш собственный набор акцентов.

Характер важен не потому, что каждому темпераменту якобы положен определённый фасон. Он важен потому, что подсказывает, какие качества вы хотите подчеркнуть и какие решения вам действительно близки. Одной женщине нравится быть заметной через цвет; другой — через безупречную посадку и осанку. Кому-то важно ощущение мягкости, кому-то — ясности и силы. Гламур может говорить громко, а может звучать почти шёпотом. Важна не громкость, а точность.

Одежда, в свою очередь, влияет на опыт дня. Исследование, известное как *enclothed cognition*, показало, что в лабораторном эксперименте на внимание значение имело не только то, что участники носили, но и смысл, который они приписывали одежде. Это не означает, что жакет автоматически делает человека увереннее или что одежда меняет характер. Скорее, вещи могут поддерживать определённое состояние — особенно если связаны с личным смыслом и не мешают действовать. Если вы постоянно одёргиваете юбку, переживаете из-за обуви или мёрзнете, одежда отнимает внимание, которое могло бы принадлежать встрече, прогулке или самой жизни.

Поэтому личный стиль складывается не только из того, кем вы себя ощущаете, но и из того, как устроены ваши реальные дни. Климат, транспорт, рабочие правила, доступный бюд-

жет, уход за детьми, чувствительность к тканям, привычка много ходить — не досадные помехи на пути к красивой картинке. Это часть вашей дизайнерской задачи. Образ, который требует каждый день бороться с собственной жизнью, редко становится убедительным.

### **Упражнение «Три слова о себе»**

Отложите на несколько минут чужие фотографии и закончите три фразы. Не ищите идеальные формулировки — записывайте первое честное, а не самое красивое.

#### **1. В обычной жизни я хочу чувствовать себя...**

Например: свободно, собранно, легко, уверенно, спокойно.

#### **2. Когда меня замечают, мне хочется, чтобы во мне видели...**

Например: вкус, энергию, компетентность, мягкость, смелость, иронию.

#### **3. Мне особенно нравится в одежде...**

Например: чёткая линия плеча, текучая ткань, заметное украшение, благородный блеск, чистый цвет.

Теперь выберите три слова, которые лучше других описывают ваше направление. Желательно, чтобы они не повторяли друг друга. Если все три означают «красиво», они пока ничего не подсказывают для выбора. А сочетание «свободная, выразительная, собранная» уже задаёт разные ориентиры.

Превратите каждое слово в наблюдаемое решение. «Свободная» может означать ткань, в которой удобно двигаться, подходящую длину и обувь для ваших маршрутов. «Выразительная» — один заметный акцент: серьги, цвет, необычная фактура или интересная форма сумки. «Собранная» — ясный силуэт, аккуратные сочетания и вещи, которые не нужно поправлять каждые десять минут.

Слова не должны диктовать вам конкретные предметы гардероба. Они помогают сформулировать намерение, а дальше вы выбираете его подходящий язык. Если «смелая» для вас означает яркую помаду, незачем автоматически покупать леопардовое пальто. Если «элегантная» — это спокойствие и точность, необязательно носить каблуки или одеваться в бежевое.

Полезно также проверить слова на прочность: **смогу ли я узнать их в своём обычном дне?** Если «роскошная» означает только платье для редкого торжественного вечера, возможно, это приятная фантазия, но не основа повседневного стиля. А если вам хочется ощущения роскоши каждый день, спросите, в чём именно оно для вас: в приятной ткани, в ухоженной обуви, в точном сочетании оттенков, в удобстве и свободном времени на себя?

### **Карта обычной недели**

Теперь наметьте свою типичную неделю. Не ту, которую вы хотели бы прожить после отпуска, а ту, в которой действительно живёте. Вспомните работу, учёбу, поездки, прогулки, встречи, отдых дома. Выделите несколько повторяющихся сценариев и для каждого ответьте на три вопроса:

- Что я обычно делаю и как долго?
- Что в одежде помогает или мешает?
- Какое впечатление я хотела бы производить именно здесь?

Марина, например, заметила, что ей не нужен отдельный эффектный образ на каждый день. Ей важнее, чтобы одежда выдерживала разный ритм и при этом сохраняла выразительность.

### **Сценарий недели**

#### **Практическая потребность**

#### **Желаемое впечатление**

Дорога в офис и несколько встреч

Удобно идти, легко менять слои из-за погоды

Собранная, но не строгая

Видеозвонки из дома  
Комфорт, аккуратная верхняя часть образа  
Ясная, внимательная, современная

Ужин с подругой после работы  
Не переодеваться полностью, добавить один акцент  
Живая, выразительная

Выходной в городе  
Много ходить, не зависеть от капризной погоды  
Непринуждённая, со вкусом

У каждого читателя карта будет своя. У кого-то центральным сценарием окажется офис с дресс-кодом, у кого-то — работа дома, поездки или уход за близкими. Нет более или менее «гламурного» образа жизни. Есть одежда, которая помогает быть собой в конкретных обстоятельствах, и одежда, которая требует притвориться человеком с другими маршрутами.

Добавьте в карту ограничения без самообвинений: климат, необходимость стирать вещи часто, чувствительность к шерсти, небольшой бюджет, запрет на открытые плечи на работе. Ограничение — не приговор вкусу, а условие, которое можно учесть. Например, любовь к блеску можно выразить не платьем из пайеток, а серьгами или металлической фактурой на обуви. Желание выглядеть нарядно не обязательно означает покупку нового комплекта: иногда достаточно продуманного сочетания уже имеющихся вещей.

### **Смотрите на решения, а не на чужую жизнь**

Теперь можно вернуться к папке вдохновения. Но на этот раз не спрашивайте, нравится ли вам образ целиком. Разберите его на составляющие. Возможно, вам нравится не одежда знаменитости, а сочетание матовой ткани и яркого украшения. Не её фигура и не марка платья, а открытая линия шеи, монохромность, контраст крупных и мелких деталей или спокойная палитра с одним насыщенным цветом.

Выберите примерно пятнадцать-двадцать изображений. Пусть там будут люди разного возраста и телосложения, разные бюджеты и источники: журнальные съёмки, уличные фотографии, кино, знакомые, собственные образы из прошлого. На этом этапе полезно временно не смотреть на бренды и подписи. Ваша задача — увидеть повторяющиеся визуальные решения, а не выяснить, кто их создал.

Для каждого изображения отметьте, что именно вас притягивает:

- форма: чёткая, мягкая, свободная, прилегающая;
- цвет: контрастный, монохромный, приглушённый, с одним ярким акцентом;
- фактура: гладкая, матовая, блестящая, объёмная;
- детали: украшения, воротник, ремень, необычная обувь, игра слоёв;
- общее впечатление: лёгкость, собранность, чувственность, драматичность.

Через несколько наблюдений часто обнаруживается закономерность. Например: «Мне нравятся простые основы, чистые цвета и одна неожиданная деталь» или «Я сохраняю образы с мягкими тканями, но чёткой линией плеч». Это и есть ваши визуальные ориентиры — не готовая инструкция, а набор элементов, между которыми есть внутренняя связь.

Затем выберите три-пять изображений и опишите, что вы хотите перенести в свою жизнь. Формулируйте через решение, а не через покупку: «добавить контраст у лица», а не «купить такую же блузку»; «искать серьги заметного масштаба», а не «найти бренд с фотографии». Так

вдохновение становится применимым, даже если у вас другой климат, бюджет, фигура или распорядок.

Не менее важно составить список «не моё». Марина записала: «обувь, в которой нельзя быстро идти», «вещи, которые требуют постоянной коррекции», «слишком много эффектных деталей одновременно». Это не отказ от моды и не декларация на всю жизнь. Это информация о том, что сейчас не поддерживает её ритм и ощущение себя. Для другого человека туфли на высоком каблуке могут быть источником удовольствия, а блеск с ног до головы — любимой игрой. Указатели личного стиля не обязаны совпадать.

### **Карта своей версии гламура**

Соберите результаты в одну заметку — короткую карту, к которой можно возвращаться перед покупками и разбором гардероба.

#### **Элемент карты**

##### **Что записать**

Три слова-ориентира

Качества, которые хочется ощущать и проявлять

Сценарии недели

Где, как долго и в каких условиях вы носите одежду

Визуальные решения

Повторяющиеся цвета, формы, фактуры и акценты

Что не подходит

Не вкусовой приговор, а практические и личные границы

Ближайшие направления

Три решения, которые стоит исследовать дальше

Для Марины карта постепенно сложилась в три направления: **свобода движения, выразительная деталь, спокойная элегантность**. Теперь перед новой покупкой она может спросить: удобно ли мне будет в этом пройти обычный маршрут? Есть ли здесь акцент, который действительно радует? Поддерживает ли вещь ясное, собранное впечатление, которого я хочу? Если ответа нет, красота сама по себе уже не становится достаточным аргументом.

Выберите три собственных направления и сделайте их максимально практичными. Например:

**1. Больше мягкого цвета.** Замечать оттенки, которые освежают лицо, и вводить их в привычные сочетания.

**2. Чётче линии и посадка.** Искать вещи, которые выглядят собранно, но не сковывают.

**3. Один личный акцент.** Использовать украшение, цвет обуви, фактуру или необычную форму как узнаваемую деталь.

Или ваши ориентиры могут быть совсем другими: яркость, чувственность, непринуждённость, строгость, игра. Не выбирайте их потому, что они «правильные» или модные. Выберите те, которые хочется проверять в жизни.

Завершите карту личным манифестом из двух-трёх предложений. Это не обещание всегда выглядеть одинаково, а короткий способ напомнить себе, на что опираться. Например: «Мой стиль — свободный, выразительный и собранный. Я выбираю вещи, в которых могу дви-

гаться и чувствовать себя естественно; заметность создаю через одну точную деталь. Мне не нужно копировать чужой образ, чтобы выглядеть гламурно».

Можно подставить собственные слова:

«Я хочу выглядеть , и . В моих обычных обстоятельствах мне важны . Я буду искать , а отказываться от .»

Пусть этот текст остаётся рабочим. Со временем меняются роли, города, климат и даже представление о том, что именно заставляет вас чувствовать себя красивой. Карту можно пересматривать, как маршрут: не потому, что прежняя версия была неправильной, а потому, что жизнь движется.

Гламур начинается не с превращения в кого-то другого. Он начинается с внимательного наблюдения за собой: что вас радует, куда ведут ваши дни, какой след вы хотите оставлять и что помогает вам чувствовать себя свободно в собственной одежде. Когда эти ответы становятся яснее, фотографии перестают быть чужими сценариями и превращаются в источник полезных подсказок. А следующая задача — научиться переводить ваши ориентиры в линии, пропорции и посадку, которые будут работать именно на вас.

## Основа образа: пропорции, силуэт и посадка одежды

В примерочной пахло новым денимом и горячим светом. На крючке висел жакет, который в витрине выглядел безупречно: длинная прямая линия, точные плечи, рукава, будто нарисованные по линейке. На бирке стоял привычный размер. Но стоило застегнуть пуговицу, как ткань натянулась на спине, у талии собралась складками, а плечевой шов упрямо съехал туда, где ему не полагалось быть.

— Наверное, со мной что-то не так, — подумала героиня.

Через несколько минут она примерила другой жакет — тоже своего обычного размера. Он был всего на пару сантиметров короче и чуть свободнее в груди. Ничего волшебного: ни новая фигура, ни внезапное преображение. Просто другая конструкция. Шов плеча пришёлся на своё место, ткань легла ровно, а силуэт стал собранным и лёгким.

Именно здесь часто рождается важное открытие: одежда может не подходить телу — но это не значит, что тело должно подходить одежде.

Размер на бирке — ориентир для примерки, а не оценка внешности и не приговор. Он помогает найти вещь, с которой начать, но ничего не обещает о посадке. У разных марок отличаются лекала; у одной вещи задумана прилегающая форма, у другой — свободная; плотная ткань ведёт себя иначе, чем мягкая. Даже две модели одного размера могут по-разному располагать плечевой шов, талию, вытачки и линию бёдер. Бирка сообщает условную цифру. Посадка сообщает правду.

### Силуэт — это не тип фигуры

Силуэт — общий контур образа: то, как одежда очерчивает фигуру, где создаёт объём, где оставляет воздух, как соотносятся верх и низ. Пропорции — это отношения между частями этого контура: длина жакета относительно брюк, ширина рукава относительно плеча, высота талии относительно длины верха.

Это не экзамен по геометрии и не поиск «правильного» тела. Нам не нужно подгонять себя под готовую схему. Важно понять, какие линии создаёт одежда и какое впечатление они поддерживают.

Зрительное восприятие быстро улавливает направление линий, контраст, границы и крупные формы. Поэтому мы часто замечаем не отдельную пуговицу или сантиметр ткани, а целое: жакет кажется строгим или расслабленным, образ — вытянутым или компактным, собранным или текучим. Одежда работает как рамка для впечатления. И рамку можно выбирать.

Например, укороченный жакет и брюки с высокой посадкой создают одно соотношение верхней и нижней частей образа. Длинный жакет поверх брюк с низкой или средней посадкой — другое. Ни одно не лучше само по себе. Первое может казаться энергичным и графичным, второе — спокойным и непрерывным. Выбор зависит не от универсальной инструкции «кому что можно», а от замысла: что вы хотите сообщить этим образом и удобно ли вам в нём жить.

### Почему похожий размер выглядит по-разному

Представим две пары брюк с одинаковой цифрой на бирке. У одних пояс расположен выше, у других ниже; у первых штанины прямые, у вторых заметно расширяются от колена. Даже если обе пары застёгиваются одинаково легко, они создают разные линии. Посадка по талии меняет точку, от которой начинается линия ног. Ширина брючин влияет на движение ткани при ходьбе и на то, насколько плотным или свободным выглядит низ образа.

То же происходит с верхом. У одного жакета линия плеча чёткая и собранная, у другого — мягко спущенная. Один заканчивается на уровне талии, другой перекрывает верх бедра. Если соединить разные длины и объёмы, получится разный силуэт — даже при неизменных параметрах человека.

Полезно думать об одежде как о конструкции, а не как о ткани, которая должна «что-то скрыть». В конструкции есть опорные точки: плечи, грудь, талия, бёдра, колени, край изделия. Если вещь задумана сидеть на плечах, плечевой шов становится ориентиром. Если она свободная и спущенная, этот шов может быть намеренно смещён. Вопрос не в том, где шов «должен быть у всех», а в том, выглядит ли выбранная линия осознанной и сохраняет ли вещь нужную форму.

### **Примерка: сначала замысел, потом зеркало**

Прежде чем снять вещь с вешалки, сформулируйте её задачу. Не «сделать меня стройнее» и не «спрятать то, что не нравится», а, например: «хочу выглядеть собранно и современно», «ищу мягкий образ для встречи», «мне нужна свобода движения и ясная линия плеч». Такая формулировка помогает оценивать одежду по делу, не превращая примерку в суд над телом.

Потом сравните два предмета, похожих по назначению и размеру, но разных по крою. Например, два жакета: один укороченный и более прилегающий, другой — длиннее и свободнее. Наденьте их по очереди с теми же брюками и обувью. Смотрите не на то, какой вариант «правильнее», а на то, какой лучше выражает ваш замысел и в каком вы чувствуете себя естественно.

Для честного сравнения важны условия. Если вы примеряете платье для конкретного события, по возможности наденьте бельё, с которым планируете его носить, и обувь близкой высоты. Это не требование к телу, а способ увидеть вещь в реальном контексте. А если нужной обуви нет, просто учитывайте, что длина брюк и платья может выглядеть иначе с другой высотой каблука или подошвы.

### **1. Посмотрите спереди**

Отойдите на шаг от зеркала. Сначала оцените образ целиком, не выискивая несовершенства. Где заканчивается жакет? Где проходит пояс? Есть ли ясная линия плеч? Соединяются ли верх и низ в цельный образ или каждый элемент как будто живёт отдельно?

Затем подойдите ближе и проверьте посадку. Плечевой шов не должен болезненно тянуть или явно провисать, если только такая форма не задумана кроем. Застёгнутая вещь не обязана быть обтягивающей: между телом и тканью обычно нужно пространство для дыхания и движения. Но если пуговицы расходятся, а ткань натянута веером от места застёжки, вещь, вероятно, тесна в этой зоне или скроена не под вашу посадку.

Обратите внимание на карманы, вытачки и швы. Они могут зрительно направлять взгляд и формировать контур. Если карман оттопыривается или шов всё время съезжает, дело может быть не в теле, а в конструкции либо размере вещи.

### **2. Посмотрите сбоку**

Повернитесь к зеркалу боком. Именно здесь часто заметно, как ткань взаимодействует с телом: не образует ли она натяжение, не отходит ли излишне, не задирается ли край. Проверьте, совпадает ли положение талии в одежде с тем эффектом, который вы хотите получить. Высокая посадка может создавать собранную вертикаль; низкая — более непринуждённую линию. Ни одна из них не является обязательной для определённой фигуры.

Посмотрите и на длину изделия. Край жакета, свитера или юбки становится видимой горизонтальной линией. Если вам нравится, где он проходит, и образ выглядит цельно, не требуется искать некий универсально «идеальный» уровень. Но если край словно случайно обрывает композицию, попробуйте модель на несколько сантиметров длиннее или короче. Иногда именно длина, а не размер, меняет всё впечатление.

### **3. Проверьте соотношение верха и низа**

Не существует магического правила, по которому верх непременно должен быть короче низа, а брюки — определённой ширины. Есть только сочетания и их эффект.

Свободные брюки с мягким верхом могут дать плавный, расслабленный силуэт. Те же брюки с более коротким жакетом создадут чётче обозначенную границу между верхом и низом. Узкие брюки и длинный свободный жакет дадут иной баланс объёмов, чем узкие брюки с прилегающим топом. Если один элемент становится объёмным, можно оставить второй более структурным — но это не обязательная формула, а способ управлять впечатлением.

Попробуйте менять по одной детали. Сначала оставьте тот же верх, но наденьте брюки другой ширины. Потом — те же брюки с верхом другой длины. Так легче понять, что именно меняет силуэт. Если заменить всё сразу, сравнение будет менее точным.

### **Тест пяти движений**

Одежда, которая хорошо выглядит только в неподвижной позе, похожа на красивую декорацию без двери. Она может впечатлить на мгновение, но не всегда пригодна для жизни. Поэтому после зеркала нужна проверка в движении. Выполните пять действий — спокойно и без рывков.

**1. Пройдитесь.** Сделайте несколько шагов. Не цепляются ли брюки за обувь? Не закручивается ли юбка? Не тянет ли жакет в спине? Ткань должна сопровождать шаг, а не заставлять вас думать о каждом движении.

**2. Сядьте.** Проверьте, не впивается ли пояс, не поднимается ли край изделия чрезмерно, не натягивается ли ткань в коленях или на спине. Одежда не обязана сохранять безупречный вид в каждой складке, но сидеть в ней должно быть спокойно.

**3. Поднимите руки.** Поднимите их вперёд и вверх. Если вместе с руками резко уходит весь жакет или топ, а ткань тянет под мышками, возможно, не хватает свободы в пройме или длины. Для вещи с намеренно свободным кроем смещение будет естественным, но оно не должно мешать выполнять обычные действия.

**4. Наклонитесь.** Немного наклонитесь, будто поднимаете сумку или завязываете шнурок. Проверьте, остаётся ли одежда на месте, не раскрывается ли там, где вам это некомфортно, и не перетягивает ли ткань поясицу или плечи.

**5. Застегните вещь.** Если у неё есть пуговицы, молния или пояс, застегните их и снова вдохните, сядьте или слегка повернитесь. Застёжка должна закрываться без борьбы. Слишком свободное прилегание тоже заметно: вещь может сползать, перекручиваться или терять задуманный контур.

Во время этой проверки обращайте внимание на складки, но не объявляйте каждую из них проблемой. Складки — естественная часть движения ткани. Важен их характер. Мягкие складки при сгибании локтя или колена обычно говорят о том, что одежда движется вместе с вами. Резкие натянутые линии от пуговицы, кармана или шва могут указывать на напряжение. Избыточная ткань, собирающаяся там, где вы хотели бы видеть гладкую линию, иногда означает, что вещь велика или её крой не совпадает с вашей задачей.

И всё же последнее слово — не у складки, а у вас. Если одежда выглядит именно так, как задумано, и не мешает жить, небольшая складка не отменяет хорошую посадку.

### **Когда помогает портной**

Иногда вещь почти идеальна, но край брюк слишком длинный, рукава закрывают кисти или талия нуждается в небольшой корректировке. В этом случае может помочь портной. Укоротить брюки или рукава, подогнать пояс, скорректировать длину юбки часто проще, чем искать модель, совпадающую с вами по всем параметрам сразу.

Но не всякую вещь стоит спасать. Если при примерке тянет в нескольких местах, плечи не совпадают с конструкцией, а для комфорта приходится постоянно поправлять одежду, переделка может оказаться сложной или дорогой. Сначала оцените, что именно нужно изменить, и уточните у мастера, реально ли это сделать. Хорошая посадка не должна быть проектом, который вы обязаны довести до совершенства любой ценой.

Полезно также разделять две мысли: «эта вещь мне не подходит» и «со мной что-то не так». Первая — конкретное наблюдение. Вторая — несправедливый вывод. Жакет может быть скроен для другой линии плеч; брюки — иметь неудобный подъём; платье — сделано из ткани, которая не даёт нужной свободы. Это свойства вещи, а не дефекты человека.

**Упражнение: ваша карта силуэта**

В следующий раз, когда будете примерять одежду, выберите две вещи, которые решают одну задачу, но отличаются длиной или кроем. Перед примеркой запишите три слова о желаемом впечатлении — например, «уверенно, спокойно, современно». Затем примерьте каждый вариант, выполните тест пяти движений и ответьте на три вопроса:

- Какая линия в этой вещи кажется наиболее выразительной?
- Что меняется, когда я двигаюсь?
- Совпадает ли ощущение от одежды с тремя выбранными словами?

Не обязательно фотографировать себя, если это некомфортно. Можно просто записать наблюдения: «короткий жакет — собраннее», «длинный — мягче», «широкие брюки удобны при ходьбе, но требуют другой длины верха». Такие заметки постепенно превращаются в личную карту предпочтений. Она точнее любых жёстких схем, потому что основана на вашем опыте.

Силуэт — не попытка исправить фигуру и не соревнование с манекеном в витрине. Это язык линий, длины, объёма и движения. Размер помогает начать поиск, пропорции помогают увидеть композицию, а посадка показывает, работает ли вещь в реальной жизни. Когда одежда свободно сопровождает ваши движения и поддерживает выбранное впечатление, образ становится убедительным без усилия.

Гламур здесь не в безупречной неподвижности. Он — в точности: жакет лежит там, где ему задумано лежать, брюки двигаются вместе с вами, длина поддерживает композицию, а вы перестаёте поправлять одежду и возвращаетесь к тому, ради чего вообще вышли из примерочной.

## **Цвет, который работает на вас: палитра, контрасты и акценты**

Утром перед зеркалом лежали две блузы почти одного оттенка: обе синие, обе любимые, обе когда-то казались удачной покупкой. Но стоило приложить первую, как отражение будто собиралось: взгляд легко переходил от ткани к лицу и обратно. Вторая перехватывала всё внимание. Казалось, в комнате появлялась сначала блуза — и только потом человек.

Разница была не в фасоне и не в качестве ткани. Она была в цвете: первая — чуть мягче и светлее, вторая — ярче и холоднее. Но почему это замечалось только утром, а в магазине обе выглядели прекрасно? Потому что цвет никогда не существует в одиночестве. На него влияют освещение, фактура, соседние оттенки и впечатление, которое вы хотите произвести. Даже любимый цвет может звучать по-разному — как голос в пустой комнате и как голос в шумном зале.

Задача не в том, чтобы найти универсальную палитру «разрешённых» оттенков. Задача — научиться замечать, как цвет работает именно в вашем образе: поддерживает его, меняет его настроение, помогает расставить акценты или, наоборот, тянет внимание на себя.

### **Цвет меняется вместе со светом**

Цвет предмета кажется нам постоянным, но это отчасти иллюзия. Ткань отражает свет, а мы воспринимаем отражение. Утренний свет у окна, золотистые лучи заката и холодное освещение магазина различаются по составу, поэтому одна и та же вещь может выглядеть теплее, бледнее или ярче. Важна и сама поверхность: матовая шерсть поглощает свет иначе, чем блестящий атлас; бархат меняет глубину оттенка при движении, а гладкая синтетическая ткань может давать резкие блики.

Есть даже специальное название для ситуации, когда два материала кажутся одинаковыми при одном освещении и разными при другом: метамеризм. Для покупок это не отвлечённая научная подробность. Именно поэтому платье, которое в магазине выглядело насыщенным сливовым, дома может оказаться почти коричневым. А два «одинаковых» чёрных предмета в одном комплекте вдруг начинают спорить: один отливают синим, другой — бурым.

Вывод практический: цвет важно проверять в условиях, близких к тем, где вы будете носить вещь. Если большая часть вашей жизни проходит в офисе с тёплыми лампами, полезно взглянуть на комплект и при таком свете. Если вы собираете образ для дневного мероприятия, оцените его у окна. И не полагайтесь исключительно на экран: камера телефона автоматически корректирует цвет, а дисплеи передают его по-разному. Фотография помогает сравнить впечатление, но не заменяет живого наблюдения.

### **Четыре характеристики, которые помогают выбирать**

Чтобы описывать цвет точнее, достаточно обращать внимание на четыре свойства. Не нужно превращаться в художницу-колориста. Достаточно освоить несколько слов, которые заменят смутное «что-то не то».

**Температура** — ощущение тепла или прохлады. Оттенки с заметной примесью жёлтого, красного или оранжевого часто воспринимаются теплее; с синей — прохладнее. Это не строгий паспорт цвета, а способ сравнения. Красный может быть томатным и тёплым или малиновым и прохладным. Белый бывает сливочным, почти золотистым, а бывает ледяным. Важно и окружение: тёплый серый рядом с холодным может показаться ещё теплее.

**Насыщенность** — насколько цвет чистый и интенсивный. Кобальтовый синий звучит громко; дымчато-синий — тише. Высокая насыщенность часто создаёт ощущение энергии, заметности, торжественности. Приглушённый цвет может казаться спокойным, интеллектуаль-

ным, камерным. Ни один из этих эффектов не лучше другого: вопрос в том, какое впечатление вам нужно.

**Светлота** — насколько цвет близок к светлому или тёмному. Пудровый розовый и винный могут принадлежать к одной цветовой семье, но выглядят совершенно по-разному. Светлые оттенки обычно легче и заметнее на тёмном фоне; тёмные могут создавать ощущение глубины и собранности. Светлота особенно важна, когда вы соединяете вещи: если все оттенки одинаково средние, комплект порой выглядит плоским, даже если цвета подходят друг другу.

**Контраст** — степень различия между цветами рядом. Чёрный и белый дают сильный контраст, а сливочный и светло-бежевый — мягкий. Контраст может возникать не только между одеждой, но и между отдельной вещью и остальными элементами образа. Он помогает привлечь взгляд, обозначить структуру, сделать комплект выразительнее. Однако высокий контраст не обязателен для гламура. Иногда наиболее убедительное впечатление производит тонкое различие оттенков и фактур.

Эти характеристики полезны не как экзамен, а как язык наблюдений. Вместо «мне не идёт» можно сказать: «этот оттенок слишком яркий для впечатления, которое я хочу», «здесь не хватает контраста» или «матовая поверхность делает цвет спокойнее». Так появляется пространство для выбора, а не вердикт.

### **Цветовая проба у окна**

Вернёмся к двум синим блузам. Чтобы понять, почему одна поддерживает образ, а другая перетягивает внимание, устройте небольшой эксперимент. Он займёт десять минут и избавит от многих покупок наугад.

**1. Выберите ровное естественное освещение.** Встаньте у окна в пасмурный день или в момент, когда прямое солнце не падает на лицо и ткань. Не смешивайте в этой пробе дневной свет с лампой: разные источники усложнят сравнение.

**2. Поставьте рядом два оттенка.** Держите ткань или вещь на одинаковом расстоянии от лица. Если вы сравниваете блузы, не меняйте одновременно макияж, украшения и фон. Чем меньше переменных, тем яснее наблюдение.

**3. Сформулируйте впечатления, а не оценки.** Не спрашивайте себя: «В какой я красивее?» Отметьте, что происходит с образом. Куда взгляд направляется первым? Кажется ли цвет вещи громче или тише, чем вы ожидали? Возникает ли ощущение цельности, свежести, строгости, мягкости? Не нужно оценивать черты лица — достаточно зафиксировать, какое впечатление создаёт сочетание.

**4. Сделайте снимки в одинаковых условиях.** Расстояние до окна, положение тела и угол камеры должны быть примерно одинаковыми. Снимок полезен для сравнения рядом, но помните об автоматической коррекции телефона: он может менять баланс белого. Поэтому записывайте наблюдение сразу, а не только после просмотра экрана.

**5. Повторите тест позже.** Утренний свет и вечерний дают разные результаты. Если вещь предназначена для повседневной носки, проверьте её в том освещении, в котором вы чаще всего будете её видеть.

Для заметок можно использовать три коротких вопроса: «Что замечаю первым?», «Какое настроение у всего образа?», «В каких обстоятельствах я хочу это носить?» Например, одна блуза может оказаться идеальной для вечернего выхода — именно потому, что она заметна. Другая лучше поддержит спокойный деловой комплект. Это не означает, что одна «правильная», а вторая «неправильная». Они просто решают разные задачи.

## **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.