

Стиль и жизнь

Взгляд домохозяйки

ОЛЬГА МАЛЬКОВА

omale.style

От автора

Эта книга началась не с модных показов. Она началась с того утра, когда я — мама троих детей — стояла перед полным шкафом и не могла собрать себя на выход из дома.

Хотя нет. Если честно, она началась намного раньше.

В 2012 году я вышла замуж, родила сына и стала домохозяйкой. Молодая, неопытная, с новорождённым на руках и небольшим семейным доходом. Я училась строить быт и создавать наш семейный уют — с нуля. Тело после родов изменилось, надеть было нечего, и было совсем непонятно: куда двигаться, что покупать и как покупать, чтобы на всё остальное хватило. Так я начала изучать стиль. Не моду и тренды

— а то, как женщине среди всего этого разнообразия одеваться по-своему и чувствовать себя уверенно.

Забегая вперёд: на создание собственного стиля у меня ушло двенадцать лет.

За эти годы уместилась целая жизнь. Мы попутешествовали по нескольким странам, переехали из Москвы в Дубай — и живём здесь уже десять лет. Я родила троих детей. Учила английский в первый год вместе с четырёхлетним сыном, работала ассистентом учителя в детском садике, чтобы сын мог туда ходить, позже перевела детей на домашнее обучение. Первые семь лет — без няни и помощи. И всегда, при каждом переезде, я обустроивала и

организовывала наш дом.

Со временем организация пространства выросла из домашнего навыка в профессию. Я изучила метод Мари Кондо и других авторов, прошла профессиональный курс организаторов пространства и работала офлайн и онлайн — в России и в Эмиратах. Организовывала гардеробы, кухни, другие места в доме. И везде видела одну и ту же картину: захламлённые дома и захламлённые шкафы. Мы храним слишком много вещей, и они не просто занимают место — они забирают энергию и время каждый раз, когда мы с ними сталкиваемся. После организации клиенты говорили одно и то же: как гора с плеч. Уже тогда я понимала: проблема

не в том, что мы плохо наводим порядок.

Проблема в том, что мы бесконечно и бессистемно покупаем.

А потом были третьи роды — и то самое утро перед шкафом. Почему на мне ничего не сидит? Почему я выгляжу так плохо? Я винила себя: набрала, живот. Про это время — про полный шкаф, в котором «нечего надеть», про покупки, которые не носят, — я подробно расскажу в первой части.

Я обратилась к стилистам — и это был болезненный опыт. Мне подобрали дорогие трендовые вещи, которые не вписывались в мой образ жизни. Я взяла из предложенного несколько базовых —

но даже они стоили выше среднего. Теперь я знаю: качественная база — это не значит дорого. А тогда я поняла другое: стилистам, к которым я пришла, было важнее продать то, что даёт им процент с продажи.

Я снова стала разбираться сама. Покупала уже лучше — но всё ещё хаотично: я не знала свой реальный тип фигуры и не понимала, с чего начать. Думала про курсы по стилю и сомневалась: я же и так столько знаю. Я же могу сама. И вообще — мне уже 37.

А потом был ланч с подругой. Она рассказала, что недавно прошла разбор гардероба со стилистом из Санкт-Петербурга — за пятьсот долларов, у стилиста, которая была в

Дубае проездом. Я была в шоке: такие деньги за разбор гардероба. И тут же — вторая мысль: я же могу быть таким стилистом. Я организовала десятки гардеробов, и это моё любимое занятие. Как будто Вселенная подсказала: иди учись, твои знания нужны людям.

На следующий день я записалась сразу на два курса — по персональному стилю и профессиональный, для стилистов.

Сначала я разобралась с собой: определила свой реальный тип фигуры и наконец начала собирать свой базовый гардероб. На шоппинге я впервые чётко видела, что моё, а что нет, куда смотреть, а куда даже не подходить. Купила классные недорогие, но качественные базовые вещи — они в

моём гардеробе до сих пор. А фантазия заработала так, что я до усталости придумывала образы из того, что у меня уже есть.

На профессиональном курсе я сразу начала брать клиентов — за небольшую оплату или бесплатно — и вкладывать в их кейсы всю энергию и полученные знания. Это было увлекательно, сложно и заряжающе. Люди возвращались с благодарностями. И довольно быстро я упёрлась в простую мысль: персонального стилиста может позволить себе не каждая. А система, которая помогла мне, нужна многим.

Так родилась идея этой книги.

Эта книга — не про моду. Мода меняется каждый сезон, ей выгодно, чтобы ты покупала. Эта книга — про твой гардероб, который работает на тебя: удобно, статусно, без долгих сборов и без лишних трат. Я собрала здесь систему — от «почему шкаф не работает» до базы, капсул и своих цветов. Шаг за шагом, в том порядке, в котором я веду клиенток.

Поэтому у книги такой подзаголовок — взгляд домохозяйки. Я не училась стилю в модных домах. Я училась ему в настоящей жизни: между детьми, переездами и стирками — там, где у вещи нет права просто висеть. Это и есть мой взгляд: практичный, проверенный жизнью.

Я прошла этот путь сама — у меня он занял двенадцать лет. У тебя, с этой книгой, он займёт гораздо меньше. Пойдём.

Часть 1. Почему гардероб не работает

ГЛАВА 1

Полный шкаф, а надеть нечего

Мне тридцать девять, у меня трое детей. После третьих родов тело изменилось. Не «немного» — по-настоящему. Я открывала шкаф, полный вещей, и не понимала, кому они принадлежат. Той девушке, которой я была до. Для меня в этом шкафу почти ничего не было.

Вещи висели. Хорошие, не дешёвые, когда-то любимые. Но ни одна не подходила той, что стояла перед зеркалом сейчас. И каждое утро повторялось одно и то же: я перебирала всё подряд, откладывала, снова брала, в итоге надевала то же, что вчера. Не потому что нравится. Потому что

остальное не налезало или было неудобно.

Помню, как мне было сложно выйти из дома. Не могла подобрать что-то «приличное». Муж подолгу ждал меня и злился. Я тоже расстраивалась. Ещё и грудной ребёнок на руках: я почти не принадлежала себе. Потолстела после родов. Так ещё и ни одной вещи, которая бы нравилась.

Муж говорил: «В чём проблема? Сходи на шоппинг». Я ходила. Часами по торговому центру. Чтобы выбрать одно платье, которое не совсем мне подходило, но хотя бы было лучше остального. Мне хотелось быть женственной, привлекательной — а не просто одетой. Но я не понимала, что

брать и на что смотреть.

Помню, пришла на стрижку, а парикмахер говорит: «Ой, вы опять в положении?!» Неет. У меня просто большой живот.

Со старшим сыном поднялись на Бурдж-Халифу, на смотровую. А когда пошли к лифту вниз, консьерж возле лифта никого не хотел пускать с нами в кабину: «Мадам, вы же в положении?» Неет. У меня просто облегающее платье и большой живот.

Долго я думала, что дело во мне. Что мне просто нужно похудеть. Тело и правда изменилось. Но решением было не ждать, когда похудею, а одеть ту, что стоит перед зеркалом сейчас. Оказалось

— дело в том, как я покупаю вещи и на чём основано моё решение.

Покупала я так же, как покупают почти все. Бессистемно. Каждая вещь — под отдельный повод, под «надо что-то приличное прямо сейчас», лишь бы было лучше остального. Ни одна покупка не связана с тем, что уже висит в шкафу. Поэтому шкаф и был не гардеробом, а складом случайных вещей, выбранных в спешке. Каждая по отдельности неплоха. Вместе — не работают.

Вот почему «нечего надеть» — почти никогда не про пустой шкаф. Это про полный шкаф, в котором вещи не складываются друг с другом.

И масштаб тут больше, чем кажется. Мы носим в среднем двадцать–тридцать процентов своего гардероба — остальное просто висит. И почти всегда ошибаемся в свою пользу. Это показало большое международное исследование компании Movinga — восемнадцать тысяч человек в двадцати странах. Почти везде люди заметно недооценивали, сколько у них висит без дела: в самой показательной стране думали, что не носят около четверти гардероба, — а не носили почти девяносто процентов.

Этот склад берёт плату. Деньгами — за всё, что ни разу не надето. Местом — оно занято тем, что не носится. И временем: те самые минуты каждое

утро перед открытыми дверцами. Примерно каждая десятая женщина регулярно опаздывает на работу просто потому, что не смогла собрать образ. Гардероб, который должен помогать, начинает забирать силы ещё до начала дня.

Я пишу это спокойно, потому что прошла через это сама и вижу это у женщин, с которыми работаю. Полный шкаф и ощущение, что надеть нечего, — не приговор и не про тебя как про человека. Это про систему, которой в шкафу пока нет. А систему можно собрать.

С этого и начинается всё остальное в этой книге. Сначала понять, как шкаф приходит к хаосу. Потом собрать его

так, чтобы он работал на тебя: чтобы утром ты открывала дверцы и собиралась за минуты, в любой день, оставаясь собой.

Об этом — дальше.

ГЛАВА 2

Почему мы покупаем одежду, которую не носим

В прошлой главе я рассказала, как покупала бессистемно — каждую вещь самую по себе. И не я одна. Почти все мы покупаем так — потому что именно так нас и научили.

Вокруг нас работает огромная индустрия. Корпорации тратят

миллиарды на рекламу — и у этих денег одна задача: чтобы мы покупали. Не чтобы мы собрали свой гардероб и перестали думать по утрам, что надеть. Наоборот — чтобы покупали снова и снова, тянулись к новым вещам и брендам, потому что нам показывают это как картинку счастливой, успешной жизни.

Я не против красивых вещей и не против брендов. Против только одного — покупать на автопилоте, не замечая, кто на самом деле принял решение: я или реклама за меня.

Реклама работает не в лоб. Она нажимает на несколько кнопок, и каждая толкает купить не то.

Эмоция. Вещь как награда после тяжёлого дня, как утешение, как способ что-то себе вернуть. Покупка закрывает чувство — но не задачу гардероба.

Тренд. Модное прямо сейчас. Выбрано под момент, а не под тебя, — и уже через сезон лежит без дела, ты к нему не возвращаешься. Сюда же и люкс: дорогая вещь, купленная, потому что престижно, но не подходит, — это тоже не то, просто дороже.

Спешка. «Надо срочно что-то на повод». Берёшь лучшее из того, что попало, а не то, что подойдёт под твою фигуру и гардероб.

Воображаемая версия себя. Покупка для тела или жизни, которых сейчас нет.

«Похудею — надену». «Вот появится повод». Вещь ждёт другую тебя, а сегодняшней надеть нечего.

Но даже когда ни одна кнопка не нажата — когда я честно искала, старалась, ходила часами, — я всё равно покупала не то. Потому что ни одна покупка не начиналась с простого вопроса: а с чем это будет сочетаться из моего гардероба.

То самое платье из прошлой главы я выбрала именно так. Не на эмоции, не под тренд — я искренне искала подходящее. И принесла домой вещь, которая не сочеталась ни с чем из того, что уже висело в шкафу. И не подходила под мою ежедневную жизнь — на тот момент в основном домашнюю, с

маленькими детьми.

Носила я его больше из чувства вины. Я же сама его купила. Я же потратила на него деньги. Когда эмоции от покупки ушли, платье мне надоело. Оно раздражало — а злилась я на саму себя.

И круг замыкался. Я шла на шоппинг и снова покупала привычное — то, что вроде мне подходит, но не совсем нравится. Мне казалось: дело во мне, я просто толстая. У меня был размер S и животик, но я всё равно считала себя слишком толстой — и была уверена, что поэтому мне и сложно найти вещи. Я садилась на диеты, постоянно занималась спортом, бегала. И срывалась, потому что результата не было. На самом деле он был, просто не

такой, как мне показывали соцсети.

Размер был ни при чём. У меня не было точки отсчёта — того, подо что выбирать. Поэтому даже честный, старательный выбор уходил впустую. А каждая такая покупка запускала круг заново: вина, раздражение, снова шоппинг.

И платим мы не только деньгами. Лишняя одежда забирает силы каждый день после покупки. Куда это надеть. С чем сочетать. Оставлять или нет. Что докупить, чтобы заработало. Куда сложить. Каждая лишняя вещь — это не одна трата в магазине, а длинная цепочка мелких решений потом. Чем больше в шкафу случайного, тем больше энергии уходит просто на то, чтобы со

ВСЕМ ЭТИМ ЖИТЬ.

Деньги, время, место, силы — всё это уходит, потому что мы покупаем много. А много покупаем, потому что выбираем без точки отсчёта.

Перестать тратить впустую можно не запретом на шопинг и не силой воли. А когда появляется то, подо что ты выбираешь каждую вещь. Эта точка отсчёта — база. С неё начинается вторая часть книги.

*Часть 2. С чего
начинается порядок*

Вступление

В первой части мы разобрали проблему: полный шкаф, который не работает, и покупки, у которых нет точки отсчёта. Дальше — как собрать гардероб, который работает на тебя. Путь к нему я нашла задолго до того, как стала стилистом.

Я поняла это не из книг. Я поняла это, когда мы решили уехать.

В начале июня 2014 года мы с мужем и маленьким ребёнком отправились в путешествие по Юго-Восточной Азии — почти на год. Впереди было много стран, городов и перелётов. Платить за багаж на каждом и таскать его на себе мы не

хотели. Значит, ехать налегке.

Сначала пришлось расстаться с лишним дома. Оставляя свои вещи захламлять квартиры близких я не хотела. Мы провели большое расхламление: что-то раздали бесплатно и через знакомых, многое продали — и даже заработали на этом около тысячи долларов. Тогда я почти ничего не знала про минимализм. Но после этого опыта стала его сторонницей — отсюда и начался мой путь к осознанному потреблению и разумным покупкам.

В дорогу мы взяли один чемодан ручной клади и два рюкзака — техника, документы. На троих. Так, без всякой теории, я впервые собрала то, что позже назову капсулой: немного вещей,

которые работают вместе и которых хватает на всё.

За десять месяцев мы побывали в шести странах и множестве городов. Я вела travel-блог, а в голове носила мечту — онлайн-платформу по подбору одежды по типу фигуры. В октябре того же года мечта стала ютуб-каналом «Какое платье выбрать», который мы начали вместе с подругой.

Я ни разу не пожалела про один чемодан. Большой купили только в самом конце — на обратную дорогу, под подарки из Таиланда. Вот тут уже можно.

Тот год научил меня простому: когда вещей немного и они подобраны друг

под друга, одеваться легко, а голова свободна. Это и есть капсула — и держится она на базе. С неё и начнём.

ГЛАВА 3

Что такое база на самом деле

Набери в поиске «базовый гардероб» — и получишь примерно один и тот же список. Белая футболка, белая рубашка, джинсы, тренч. Как будто всем женщинам выдали одну инструкцию на всех.

В моём гардеробе джинсов нет. Совсем. Я предпочитаю брюки и юбки — это мой вкус. И кто сказал, что джинсы обязательны? В жарком климате, где я живу, они некомфортны. Мне кажется,

многие носят их здесь по привычке — хотя удобных альтернатив огромное количество.

Если из «обязательного списка» можно спокойно вычеркнуть джинсы — значит, никакого обязательного списка нет. База — это не набор одинаковых для всех вещей.

И даже не цвет. Чаще всего базу собирают в нейтральных цветах — их так и называют базовыми: чёрный, белый, серый, бежевый, шоколадный, тёмно-синий, бордовый, тёмно-зелёный, пудровый. Но это не закон. Базовыми могут быть любые цвета, которые нравятся тебе и подходят под твою жизнь. Как найти свои — отдельная глава впереди.

Главное отличие базы — крой. Классический, спокойный крой. Такие вещи сочетаются с любыми другими и «успокаивают» яркие вещи необычного кроя.

База классического кроя из качественного материала работает годами. Стоит надеть красивый необычный верх и базовую юбку миди — которой, может быть, уже десять лет, — и образ будет считываться людьми как новый и нарядный.

Для контраста — цифра о том, как мы носим одежду сейчас. Сегодня вещь в среднем надевают всего семь–десять раз — и расстаются с ней. За последние пятнадцать лет мы стали носить свои вещи примерно на треть меньше. Они не

изнашиваются — они надоедают, потому что куплены под момент, а не под гардероб.

Теперь посчитай цену одного выхода. Модная вещь, надетая семь раз, каждый раз стоит седьмую часть своей цены. Базовая юбка, которую носишь десять лет, — копейки за выход. Дорогой оказывается не та вещь, у которой выше ценник, а та, которая не носится.

И это только деньги. Есть ещё утренние силы. Барак Обама в интервью объяснял, почему носит только серые и синие костюмы: он сокращает мелкие решения — их и так слишком много, а каждое отнимает энергию. Психологи называют это усталостью от решений. База делает то же самое для твоего

утра: меньше перебора перед шкафом — больше сил на день.

И ещё арифметика образов. Пять базовых верхов и три низа, которые сочетаются между собой, — это уже пятнадцать разных образов. Добавь к базе пару ярких вещей — и счёт пойдёт на десятки. Новые образы появляются без единой покупки — из своего же гардероба.

Поэтому не нужно думать, что база — это скучно. Никто не заставляет носить образы, собранные полностью из базы. База — фундамент гардероба. Та самая точка отсчёта: к чему покупать новую вещь и из чего собирать новые образы.

А какая база нужна именно тебе — зависит от твоей фигуры и твоей жизни.

ГЛАВА 4

Зачем знать свой тип фигуры

База собирается под твою фигуру. И вот тут у многих внутри что-то сжимается — потому что со словами «тип фигуры» у нас плохая история. Тесты в журналах. «Груша», «яблоко», «прямоугольник». И вечное «подчеркнуть достоинства, скрыть недостатки» — как будто у тела есть ошибки, которые нужно прятать.

Я не работаю в этой рамке. У тела нет недостатков. У тела есть пропорции — и это просто факты: что шире, что уже, где талия, какой рост. Тип фигуры — не

оценка и не приговор. Это вводные, по которым подбирается крой.

Про себя я говорю спокойно: у меня маленький рост и большой живот. Это не недостатки — это мои вводные. Зная их, я выбираю вещи, в которых мне удобно и я себе нравлюсь. Не прячу и не маскирую — просто беру крой, который работает на мои пропорции.

Долгое время я не знала свой реальный тип фигуры. Сначала определяла его сама — по советам из интернета, по замерам. Сразу скажу: так не работает. По замерам у меня выходили Песочные часы.

Через год я пришла к стилисту. Она определила мой тип быстро, без

настоящей диагностики, — и подтвердила: Песочные часы. Дала рекомендации для этого типа.

Следующие девять с лишним лет я думала, что это правда. Для Песочных часов советуют подчёркивать талию: платья с акцентом на талии, ремни. Я так и делала. Рекомендации не помогали — наоборот, усложняли шоппинг: ничего не подходило. И я думала, что причина во мне — просто слишком толстая.

А на обучении по стилю я наконец провела полную диагностику и определила свой реальный тип — Яблоко. Рекомендации для него оказались противоположными. Не подчёркивать талию, а выбирать посвободнее. Не приталенный крой, а

прямой. Акцент — на стройных ногах. Для меня открылся новый мир.

Магазин перестал быть лотереей. Я впервые чётко видела: вот это моё, а вот сюда даже не смотрю. Случайных покупок стало меньше, а вещи наконец начали сочетаться между собой — потому что все они были подобраны под одно тело. Моё.

И вот что проясняется про «плохо сидит». Помнишь круг из первой части — «на мне ничего не сидит, значит, я толстая»? Чаще всего вещь плохо сидит не потому, что с телом что-то не так. А потому, что это крой не для твоих пропорций. Та же вещь на другой фигуре сядет — а на тебе сядет другая. Это не про «лучше» и «хуже». Это про

совместимость.

Что даёт знание своего типа на практике. Деньги: перестаёшь покупать то, что красиво на вешалке, но не сядет на тебе. Время: в магазине сразу видно, что мерить, а мимо чего пройти. И спокойствие: примерочная перестаёт быть местом, где ты себя ругаешь.

Я не буду устраивать здесь учебник по типам фигуры с таблицами и замерами — это тема для отдельной подробной работы. Тем более что ты уже видела на моей истории: ни замеры из интернета, ни быстрый вердикт без диагностики точности не дают. Здесь важно другое — сменить рамку. Не «что мне скрыть», а «какие у меня пропорции и какой крой на них работает».

А если захочешь определить свой тип точно — напиши мне. Забронируй консультацию на моём сайте omale.style или напиши в директ в инстаграм @malkovastylist: разберём твои пропорции вместе.

Когда это знание появляется, база перестаёт быть абстракцией. «Базовые брюки» из списка превращаются в конкретные брюки конкретного кроя — те, что сидят на тебе. А дальше у базы есть ещё одно измерение — цвет.

ГЛАВА 5

*Цвета, которые работают на
тебя*

После фигуры — цвет. И здесь у многих своя история запретов: когда-то им определили цветотип и выдали список — эти цвета можно, эти нельзя. И женщина годами обходит половину магазина.

У меня эта история тоже есть. Стилист выдала мне палитру «моих» цветов. Стало не проще, а сложнее: в магазинах не всегда есть именно эти конкретные цвета. Шоппинг превратился в охоту за оттенками из списка. Та же схема, что и с типом фигуры: чужое жёсткое правило — и жизнь снова усложнилась.

Поэтому я не поддерживаю жёсткие ограничения по цветам. Мне ближе современный подход: смотреть не на список разрешённого, а на характеристики цвета.

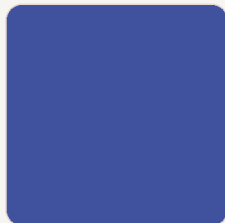
У каждого цвета их три. Тональность: тёплый он или холодный. Светлота: от светлого к тёмному. Яркость: яркий или приглушённый.

Это не изобретение стилистов. Ровно эти три характеристики выделяет система Манселла — художник и учёный Альберт Манселл создал её больше ста лет назад, и ею до сих пор пользуются художники, дизайнеры и промышленность. Я просто называю их простыми словами.

Возьми синий: он бывает ярким, тёмным, светлым, приглушённым — и это четыре разных синих. Поэтому правильный вопрос не «можно ли мне синий», а «какой синий — мой».

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦВЕТА

Синий



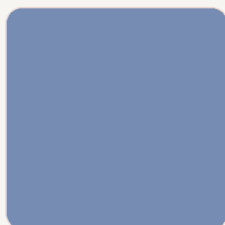
Яркий



Тёмный



Светлый

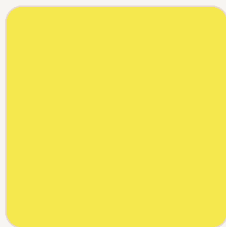


Приглушённый

@MALKOVASTYLIST

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦВЕТА

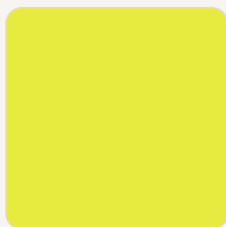
Жёлтый



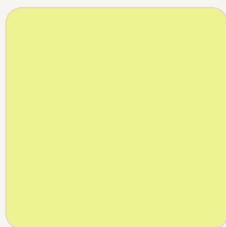
Яркий тёплый



Светлый тёплый



Яркий холодный

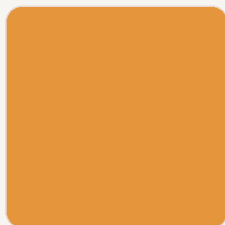


Светлый холодный

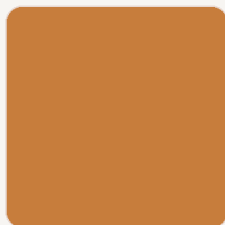
@MALKOVASTYLIST

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦВЕТА

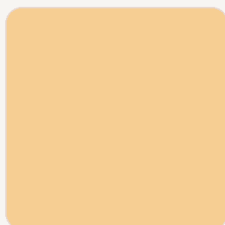
Оранжевый



Яркий тёплый



Тёмный тёплый



Светлый тёплый



Приглушённый тёплый

@MALKOVASTYLIST

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦВЕТА

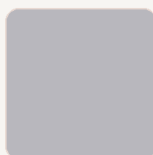
Серый



Тёмный
холодный



Яркий
холодный



Светлый
холодный



Приглушённый
холодный



Тёмный
тёплый



Яркий
тёплый



Светлый
тёплый

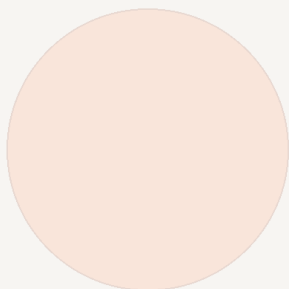


Приглушённый
тёплый

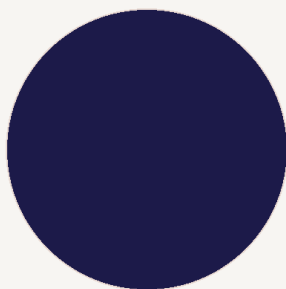
@MALKOVASTYLIST

ОПТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮЗИИ

Светлый и тёмный



Светлый



Тёмный

@MALKOVASTYLIST

Яркий и приглушённый



Яркий



Приглушённый

@MALKOVASTYLIST

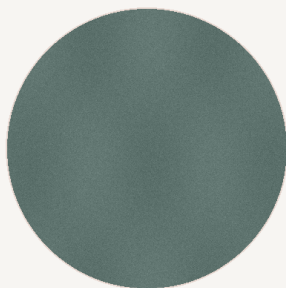
На восприятие цвета влияет и фактура ткани. Глянец усиливает цвет и добавляет света, матовая ткань приглушает. Один и тот же зелёный в атласе и в льне выглядит как два разных зелёных.

ОПТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮЗИИ

Глянцевый и матовый



Глянцевый



Матовый

@MALKOVASTYLIST

А теперь самое освобождающее. Цвет по-настоящему работает только рядом с лицом — и это не просто мнение стилистов, это физиология зрения. Соседние цвета меняют восприятие друг друга, учёные называют это одновременным контрастом. Недавнее

исследование в журнале Coloration Technology проверило эффект на одежде: одного и того же человека показывали в двадцати двух свитшотах разных оттенков — и цвет одежды менял то, каким люди видели тон кожи лица. Один оттенок у лица подсвечивает: кожа ровнее, глаза ярче, вид отдохнувший. Другой — гасит: появляются серость и усталость, хотя ты выспалась.

Поэтому значение имеет портретная зона — то, что рядом с лицом: верх, ворот, платок, украшения. А всё, что дальше от лица — юбка, брюки, обувь, сумка, — может быть любого цвета. Любого: на восприятие лица оно уже не влияет.

Какие характеристики цвета работают на тебя, зависит от твоей внешности. У кожи есть подтон — тёплый или холодный. У внешности в целом — контрастность: низкая, средняя или высокая. Принцип простой: характеристики цвета подбираются под характеристики внешности.

И лайфхак из практики: правильный макияж делает тон лица нейтральнее. С макияжем тебе подходит больше оттенков, чем без него.

Осталось сказать честно про цветотипы. Система «Зима — Весна — Лето — Осень» появилась в восьмидесятых и стала очень популярной. Но когда учёные проверили систему на реальных людях, оказалось: на четыре чётких

«сезона» люди не делятся. Работает не ярлык. Работают характеристики цвета рядом с твоим лицом.

И главная свобода: если цвет тебе нравится, но у лица тебя гасит, его не обязательно вычёркивать из жизни. Носи его дальше от лица: юбка, брюки, сумка, обувь. Не нужно ограничивать себя в цветах — нужно правильно их использовать.

Вот и весь фундамент: база, твоя фигура, твои цвета. Дальше — самое интересное: как из этого складывается система, в которой сборы занимают минуты.

*Часть 3. Система,
которая собирается за
минуты*

ГЛАВА 6

Как собирается капсула

Фундамент готов: ты знаешь, что такое база, что у тебя за фигура и какие цвета работают у твоего лица. Теперь — система, ради которой всё затевалось. Капсула.

Слово это слышали все, и многих оно пугает. Кажется, что капсула — это строгий список: ровно столько-то вещей, всё нейтральное, шаг в сторону — уже не капсула. Как со «списком базы» из интернета, только строже.

На деле капсула — это просто небольшая группа вещей, которые все сочетаются между собой и закрывают

одну сферу твоей жизни. Не весь гардероб. Рабочий блок внутри него.

Моя первая капсула случилась сама собой — в том путешествии, о котором я рассказывала: один чемодан ручной клади на десять месяцев. Тогда я не знала теории. Просто взяла немного вещей, которые сочетаются между собой и подходят под жизнь в дороге.

Чемодан быстро научил меня правилу «один пришёл — один ушёл». Места не было: покупаю новую вещь — убираю одну старую. Я тогда даже не знала, что такое правило существует, — но оно работало. А покупать приходилось: с маленьким ребёнком и его, и мои вещи иногда пачкались так, что уже не отстирывались. Я заменяла их новыми —

но так, чтобы они вставали в капсулу и подходили под жизнь в путешествии.

Собирается капсула не по списку из интернета. Перед сборкой я провожу с клиенткой анкетирование — вопросов там больше, но три из них главные.

Первый: где я буду это носить? Офис, работа из дома, прогулки с детьми, поездки — у каждой жизни свой ответ.

Второй: как я хочу себя в этом чувствовать? Собранной, расслабленной, заметной, спокойной.

Третий: что важнее — комфорт или красота? Честный ответ, без «и то и другое»: в разных сферах жизни он разный.

Из ответов складывается точная картинка будущей капсулы. Дальше в неё встаёт база — вещи классического кроя в твоих цветах, подобранные под твою фигуру, — и пара акцентов, которые делают образы твоими.

И тут происходит то, ради чего всё. Образы начинают собираться сами. Когда каждая вещь сочетается с каждой, утром не нужно думать — любое сочетание работает. Помнишь, я рассказывала: когда я наконец собрала свою базу, фантазия заработала так, что я до усталости придумывала образы из того, что у меня уже есть. Это не про особый талант. Это математика капсулы: вещи подобраны друг под друга — сочетания складываются сами.

Капсул может быть несколько — под разные сферы жизни. Рабочая. Домашняя. Выходная. Для путешествий. У мамы в декрете и у руководителя компании капсулы будут разными — не потому, что у кого-то вкус лучше, а потому, что жизнь разная. Поэтому и чужая готовая капсула из интернета не подойдёт: она собрана под чужую жизнь.

Вот пример. Летняя капсула для моей клиентки — многодетной мамы в декрете: немного вещей и аксессуаров, все сочетаются между собой — и закрывают целое лето. Прогулки, дела, выход.



Как это влияет на бюджет. Каждая вещь теперь проходит проверку: это база или акцент? С чем из моего гардероба она сочетается? Если вещь не встаёт ни в одну капсулу — это ред флаг: пусть остаётся в магазине.

Да, есть исключение — наряд на особое мероприятие. Но когда гардероб собран грамотно, отдельный наряд чаще всего не нужен: его можно собрать из имеющихся вещей. Поиграть с

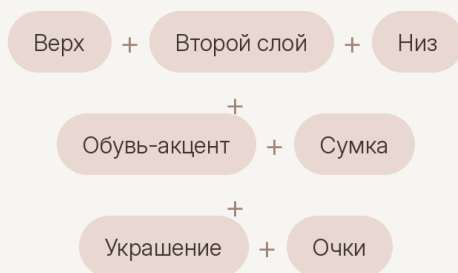
фантазией и использовать формулы образов.

Формула образов — это каркас: сочетание вещей и аксессуаров, которое работает для тебя и в которое можно подставлять другие составляющие, схожие по форме. Одна формула — десятки готовых решений из своего же гардероба.

КАК СОБИРАЕТСЯ ОБРАЗ

Формула образов

Каркас комплекта, который работает для тебя, —
подставляй составляющие, схожие по форме.



Одна формула — десятки образов
из своего же гардероба.

@MALKOVASTYLIST

И последнее. Внутри капсулы есть своя пропорция: верхов в ней больше, чем низов.

ГЛАВА 7

Почему верхов больше, чем низов

В прошлой главе я сказала: внутри капсулы есть своя пропорция — верхов больше, чем низов. Это не вкусовщина, а расчёт. Разберём почему — заодно станет видно, где именно гардероб экономит деньги.

Первая причина — портретная зона. Помнишь главу про цвет: то, что рядом с лицом, решает, как ты выглядишь. Верх живёт в портретной зоне. Меняешь верх — меняется весь образ: другое настроение, другой цвет у лица, другое впечатление. Меняешь низ — этого почти никто не замечает.

Вторая причина — низ работает фоном. Базовый низ спокойного края в нейтральном цвете сочетается почти со всем. Два-три таких низа держат целую капсулу. Посчитай: три низа и семь верхов — двадцать один образ. Забавно, что наоборот — семь низов и три верха — сочетаний было бы ровно столько же. Но образы выглядели бы одинаковыми: лицо образа — это верх, и когда верхов три, кажется, что ты ходишь в одном и том же.

Третья причина — практика. Верх ближе к телу и стирается чаще — значит, в ротации его нужно больше. А низ живёт дольше и подбирается сложнее: самая капризная посадка — обычно у низа. Когда ты нашла свой крой брюк или

юбки — тот, что сидит, — задача решена. Дальше разнообразие дают верхи: их проще мерить, проще менять, и стоят они, как правило, меньше.

И бытовое наблюдение, которое всё объясняет без теории. Одни и те же брюки три раза за неделю не заметит никто. Один и тот же верх три раза за неделю заметят все. Поэтому повторяем низ — меняем верх. Образ каждый раз читается как новый, а вещей в шкафу при этом немного.

Вернись к летней капсуле из прошлой главы: верхов там заметно больше, чем низов. Это не случайность — это и есть пропорция, на которой держится лёгкое утро.

У меня есть свой ориентир: верхов — в два раза больше, чем низов. Три низа — шесть верхов. Но честно скажу: это не правило, а привычная пропорция.

Правило здесь одно — верхов больше.

Остался последний слой системы — акценты.

ГЛАВА 8

Акценты: обувь, украшения, сумка, очки

Акценты: обувь, украшения, сумка, очки. Сюда же — ремни, платки, часы, головные уборы. Это последний слой системы — тот, что делает образ твоим.

Аксессуары называют специями образа. Сравнение точное: приготовить можно и без специй, но узнаваемым блюдо делают именно они. Можно выйти и без аксессуаров. Но именно они делают образ завершённым.

И чаще всего именно акценты отвечают за фирменный стиль. База у многих женщин похожа — белая рубашка есть у всех, узнают не по ней. Я знаю стилиста, которая всегда носит ожерелья в морском стиле, с ракушкой: она живёт у воды, и это очень ей идёт. Например, героиня сериала «Секс в большом городе» Кэрри Брэдшоу: именно ожерелье, огромный цветок на платье — её узнавали по аксессуарам, а не по одежде. А Виктория Бекхэм построила

фирменный стиль на противоположном — минимализме: чистые линии, ничего лишнего. И именно по этой сдержанности её узнают. Два полюса — и оба работают.

В акцентах проявляется твоя личность, фантазия и вкус. С ними можно играть — а можно выбрать спокойные и статусные. Как и база, акценты подбираются под твой характер и твою жизнь.

Играю и я. Люблю менять серьги и ожерелья. Ношу и серебро, и золото, но серебро люблю больше — у меня холодный подтон кожи. Золото надеваю, когда есть макияж: правильный макияж делает тон лица нейтральнее, и тёплый металл со мной не спорит. Особенно

люблю длинные вытянутые ожерелья: они создают V-образный силуэт и вытягивают весь образ.

Выбирать акценты помогают рекомендации — не правила, а ориентиры. Форма серёг и очков зависит от формы лица. Лица бывают овальные, круглые, квадратные, треугольные, трапециевидные — и каждой форме идут свои формы аксессуаров. Круглому лицу — заострённые и геометричные, а не круглые, повторяющие форму. Квадратному — мягкие, скруглённые, вытянутые. Овальному подходит почти всё.

ФОРМЫ лица



ОВАЛЬНОЕ



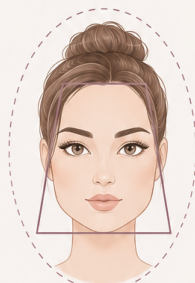
КРУГЛОЕ



КВАДРАТНОЕ



ТРЕУГОЛЬНОЕ



ТРАПЕЦИЕВИДНОЕ

@malkovastylist

СЕРЬГИ

по форме лица



ОВАЛЬНОЕ

- овальные
- вытянутые
- круглые



КРУГЛОЕ

- вытянутые
- каплевидные
- геометрия



КВАДРАТНОЕ

- мягкие формы
- кольца



ТРЕУГОЛЬНОЕ

- каплевидные
- люстры
- гроздья



ТРАПЕЦИЕВИДНОЕ

- гвоздики
- миниатюрные
- кафы



omale.style

Теперь обувь и сумки. Логика та же, что и с одеждой: есть база и есть акценты.

Базовая обувь — однотонная, без декоративных деталей, в нейтральном цвете, из кожи или замши. Такая пара подружится с любым образом и не устареет через сезон. Акцентная — цвет, принт, необычный каблук, стразы — это специя: одна такая пара оживляет самый спокойный образ.

Как их сочетать — здесь нет правил, есть рекомендации. Базовая одежда с базовой обувью — спокойный, собранный образ. К яркой одежде — базовая обувь: так внимание остаётся на вещи. К базовой одежде — акцентная обувь: самый простой способ сделать образ интереснее. А можно и яркое с

ярким — если всё сочетается и тебе в этом хорошо.

И обувь умеет работать на силуэт. Острый мыс визуально удлиняет силуэт — он продолжает линию ноги. Тот же эффект у обуви в тон кожи: граница между ногой и обувью стирается. Каблук — узкий или широкий — вытягивает силуэт, платформа тоже добавляет роста. И рекомендация про пропорции: обувь подбирается соразмерно фигуре. Более массивная пара — на платформе или широком устойчивом каблуке — уравнивает пропорции, когда бёдра шире плеч: объём поддерживается объёмом. Это не правила, а подсказки: зная их, ты управляешь силуэтом, а не гадаешь.

С сумками логика та же. Базовая — спокойной формы, однотонная, в нейтральном цвете, без лишних деталей. И одно простое наблюдение: структурированная сумка собирает образ, мягкая — делает его расслабленным. Одна и та же одежда с жёсткой сумкой выглядит строже, с мягкой — свободнее.

По цвету у сумки три лёгких пути: нейтральная — ко всему, в цвет обуви — классика, сумка-акцент — самостоятельная специя.

Поделюсь своим минимумом. По сумкам это три вещи. Маленькая чёрная структурная сумочка — для собранных образов, и она подходит подо всё. Большой шоппер — не огромный,

помним про пропорции, — чтобы вместился айпад и остальные дела: желательно кожаный и держащий форму. И средняя или большая плетёная сумка из рафии — без неё я не представляю лето. А в обуви я люблю удобство. Моя база — шлёпки, каблуки и белые кеды или кроссовки.

И ещё три рекомендации. Размер аксессуаров соразмерен человеку. Образ не перегружаем: базовые аксессуары подойдут подо всё, стилеобразующих достаточно одного-двух. И жёстких запретов на микс нет: обувь и сумка могут быть разного цвета, металл в украшениях может отличаться — просто распределяй аксессуары в образе

равномерно.

Отдельная радость акцентов — цена обновления. Аксессуары способны менять образ: головной убор, платок, очки, украшения — один и тот же комплект с разными акцентами читается как разные образы. Когда база собрана, обновляться можно акцентами — это самый экономный способ выглядеть по-новому.

Вот теперь система собрана целиком: база держит, капсула собирает, акценты делают образ твоим. Осталась последняя часть книги — о том, как гардероб влияет на нашу жизнь и состояние.

Часть 4. Стилъ и жизнь

Гардероб и состояние

Система собрана. Впереди последняя часть книги — о том, как порядок в шкафу влияет на жизнь на самом деле.

Я это заметила задолго до того, как стала стилистом, — когда работала организатором пространства. Я разбирала гардеробы, кухни, кладовые — и, честно, любила эту работу. В каждом беспорядке я видела возможности: вот это можно разобрать, и пространство заиграет по-новому. Больше всего мне нравился момент «до и после».

Люди тогда говорили, что такой специалист нужен каждому дому: становится удобно и чисто, легче дышать, всё находится сразу — не нужно тратить время на поиски. А ещё замечали: я помогаю не только с полками. Я просто мягко задавала вопросы — и человек сам понимал, что ему на самом деле нужно, и отпускал лишнее.

«Легче дышать» — это ведь не про полки. Это про состояние. И науке есть чем это подтвердить. Исследователи Калифорнийского университета изучали семьи в их собственных домах и измеряли кортизол — гормон стресса. У женщин, которые описывали свой дом словами «захламлённый» и «хаос»,

кортизол к вечеру не снижался, как должен, — организм не отдыхал даже дома. Интересно, что мужчины в тех же домах беспорядка часто не замечали. Груз лишних вещей несёт тот, кто за них отвечает.

Шкаф — самая личная часть этого груза: мы открываем его первым делом, ещё до кофе. И если каждое утро в нём долгие поиски и вечное «нечего надеть» — день начинается с раздражения и усталости.

Работает и обратное: одежда умеет давать состояние. Это тоже проверяли. В известном эксперименте людям выдавали белый халат. Когда его называли врачебным, участники заметно лучше справлялись с задачами на

внимание. Тот же халат, названный малярным, ничего не менял. Мы носим не ткань — мы носим значение. Если твоя одежда значит «собранная, направляюсь себе» — так себя и чувствуешь.

Я правда люблю, когда вещей немного. Открываю шкаф — всё на месте, каждая вещь подходит и сочетается с остальными. На сборы у меня уходит несколько минут: даже небольшой гардероб с капсульным подходом даёт множество вариантов. Посмотрела в зеркало — направляюсь себе.

И есть ещё одно, о чём мало говорят. Когда гардероб организован и капсулы собраны под разные запросы жизни, ты начинаешь глубже понимать себя: что

тебе сейчас нравится, что реально работает, а что навязано. Да, появляются комплименты. Но в первую очередь ты нравишься себе — такой, как есть сейчас. У кого-то появляется чувство: оказывается, я такая красивая! И выбирать начинаешь ты — а не маркетинг и соцсети за тебя.

Я рекомендую играть и практиковаться. Иди в магазины, набирай одежду и составляй образы прямо в примерочной. Сразу покупать не надо — особенно в начале. Ходи, смотри, выбирай — и обязательно фотографируй. Через несколько таких примерок увидишь прогресс: результат будет всё лучше. Заходи в разные бренды, изучай их ассортимент, трогай вещи — чтобы

понимать ткани на ощупь. Так делают стилисты: так нас учили, и я до сих пор так делаю. Зато теперь, заказывая онлайн, я заранее представляю, какой будет ткань.

Когда есть порядок и закрыт базовый уровень, ты сама постепенно сможешь формировать свой фирменный стиль. Со стилистом это будет быстрее, а профессиональная поддержка вдохновит на больший креатив. Но я рекомендую пробовать и так, и так: это развитие и работа над собой.

Вот как порядок в шкафу влияет на жизнь: утро проходит легко, гардероб придаёт энергии, а не отнимает её, ты всё лучше понимаешь себя — и время остаётся на саму жизнь.

Разумный люкс: вещи вне трендов

Люкс — тема, где больше всего эмоций и меньше всего расчёта. Я не буду отговаривать тебя от дорогих вещей: если можешь позволить — вопрос не «можно ли». Вопрос — зачем.

Часто нам кажется: я столько работаю, так устаю — я имею право купить себе брендовую сумочку. Потом ещё одну. И ещё. Право, конечно, есть. Но само это ощущение — «заслужила, имею право» — не наше изобретение. Его создали маркетологи: бизнесу нужно, чтобы мы покупали, и «награда за труд» — самая

удобная упаковка для покупки. Помнишь кнопку «эмоция» из начала книги? На премиальном уровне она нажимается точно так же — только дороже.

Мне нравится история Айлин, автора ютуб-канала Colourful Noir. Она много работала и хорошо зарабатывала — и постоянно покупала себе люксовые вещи, чтобы хоть как-то порадовать себя. Со временем собралась огромная коллекция. А счастья не прибавилось. Всё изменилось, когда она уменьшила свою коллекцию: оказалось, много люксовых вещей не нужно — с меньшим гардеробом жить лучше. Сегодня весь её канал про это: владеть только тем, чем пользуешься.

Поэтому перед дорогой покупкой стоит задать себе один честный вопрос: почему я хочу эту вещь? Потому что она нужна моему гардеробу и будет служить годами — или потому что мне её показывают: реклама, соцсети, «у всех уже есть»?

От ответа зависит, чем станет покупка. Люксовая вещь может быть базовой: классический крой, качество, спокойный цвет, вне трендов. Такая вещь служит много лет — и становится инвестицией: мы уже считали цену за выход, и у вещи, которую носишь годами, она копеечная. А вещь, купленная из хайпа и рекламы, — пассив: модная сейчас, через сезон она лежит без дела. Носить не хочется, отдать жалко — заплачено же. Дорогой

пассив — самый обидный.

Как отличить одно от другого до покупки — рекомендации те же, что и для любой вещи. База это или акцент? С чем из моего гардероба она сочетается? Встанет ли в капсулу? И одна проверка специально для люкса: переживёт ли вещь тренд, который её принёс? Классические модели живут десятилетиями — их узнают и через двадцать лет. Вещь, которая кричит о нынешнем сезоне, через год скажет о тебе только одно: куплена в прошлом году.

И важное напоследок: люкс — не пропуск в стиль и не обязательное условие. Качественная база не значит дорого — я говорила это в начале книги

и повторяю здесь. Система работает на любом уровне цен. Люкс — просто ещё один инструмент. И если уж брать дорогой инструмент, пусть он работает долго.

Разумный люкс — это когда вещь переживает тренд, который её принёс. Тогда она инвестиция. Всё остальное — просто дорогая эмоция.

ГЛАВА 11

*Стиль — это про тебя, а не
про тренды*

У стиля есть две стороны.

Одна — та, ради которой написана эта книга. Стиль как изучение себя и опора.

Ты разбираешься, что тебе идёт, что тебе нравится, как ты хочешь себя чувствовать, — и гардероб начинает работать на тебя. Ну и выглядеть стильно и актуально просто приятно, чего скрывать.

Другая сторона — гонка. Постоянная погоня за трендами, модой, брендами. У этой гонки нет финиша: тренд меняется раньше, чем успеваешь его догнать. Люди берут кредиты, чтобы быть в тренде, носить люкс и выглядеть богаче. Выглядеть — вместо того чтобы жить.

Я поняла для себя главное: стиль — это инструмент. И он может круто помогать. Для этого не нужно даже худеть — проверено.

Нужно другое: принять себя и смотреть на свой прогресс, а не на других. Сравнение с чужими картинками мы уже проходили — оно умеет только отнимать. Свой прогресс — вдохновляет. И вот что удивительно: когда перестаёшь делать «как все» и начинаешь проявляться собой, ты заряжаешь других — тех, кто тоже хочет, но думает, что недостаточно хорош. Этому я учусь сама. До сих пор.

Расскажу про себя. Я люблю базу, комфорт и удобство. И при этом я романтичная — и люблю привлекать внимание. По всем ярлыкам это «разные стили». Так почему я должна себя ограничивать? Стиль как ты сама — это когда в гардеробе помещаются все твои

стороны. Спокойная и яркая. Собранная и расслабленная. Не нужно выбирать одну сторону себя.

Гардероб может быть собран для прошлой или воображаемой версии себя. А может отражать тебя настоящую — в этот прекрасный момент жизни. Вся эта книга — о втором.

Почему «взгляд домохозяйки»? Потому что я была домохозяйкой много лет — и всё равно нашла свой путь к стилю. И он оказался глубже, чем изучение моды, посадки одежды и понятия базы. Это путь про личностный рост и осознанный выбор.

Эта книга — карта: она показывает, как устроена система. Пошаговые

инструкции — как точно определить свой тип фигуры, разобрать гардероб и собрать базу шаг за шагом — я готовлю в следующей книге-практикуме.

Я жду тебя в моём блоге — я веду его на русском и английском: omale.style. И в инстаграме: [@malkovastylist](https://www.instagram.com/malkovastylist) на русском, [@omale.style](https://www.instagram.com/omale.style) на английском. Давай создавать наше комьюнити стильных и осознанных людей.

Спасибо, что прошла этот путь со мной. Система у тебя теперь есть. Остальное получится.

Источники

Глава 1 — исследование Mov'inga: сколько гардероба мы носим

fashionunited.com/news/fashion/people-do-not-wear-at-least-50-percent-of-their-wardrobes-according-to-study/2018081622868

Глава 1 — опрос Marks & Spencer: каждая десятая опаздывает из-за выбора одежды

dailytimes.com.pk/77348/women-spend-six-months-of-their-working-lives-deciding-what-to-wear

Глава 3 — вещь надевают 7–10 раз; носим на треть меньше

earth.org/statistics-about-fast-fashion-waste

Глава 3 — Барак Обама об одинаковых костюмах и усталости от решений

fastcompany.com/3026265

Глава 5 — система Манселла

britannica.com/science/Munsell-color-system

Глава 5 — Coloration Technology: цвет одежды и восприятие тона лица

onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cote.12828

Глава 5 — проверка «цветотипов» на данных о внешности
medium.com/data-science/fashion-science-takes-on-seasonal-color-analysis-b399ecc8f675

Глава 9 — кортизол и захламлённый дом (Saxbe & Repetti)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19934011

Глава 9 — эксперимент с халатом, *enclothed cognition*
(Adam & Galinsky)
sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022103112000200
0