

---

**Тема:**

**«Имидж делового человека»**



**MBA Start**  
Бизнес-образование  
без границ

**Конспект видеолекции**

---

## Оглавление

Введение .....	3
Раздел 1. Имидж - почему это важно?.....	4
1.1. Внешний вид: осанка, влияние цвета.....	4
1.2. Внешний вид: формы и силуэты.....	4
1.3. Внешний вид: детали .....	6
Раздел 2. Дресс-код — секрет успеха или стесняющие рамки? .....	7
2.1. Дресс-код — секрет успеха или стесняющие рамки? .....	7
2.2. Строгий деловой стиль .....	10
2.3. Деловой стиль .....	10
2.4. Свободный деловой стиль .....	11
2.5. Dress-code на официальных мероприятиях .....	12
Раздел 3. Формирование цветового портрета на основе классической теории цвета .....	15
3.1. Формирование цветового портрета на основе классической теории цвета .....	15
3.2. Некоторые формулы цветовой гармонии теории.....	15
Раздел 4. Путеводитель по миру обуви.....	18
4.1. О выгодных брендах и дорогих подделках.....	18
4.2. Туфли для офиса – весь день за столом.....	19
4.3. О босоножках и босых ногах.....	20
4.4. Без каблука - я не женщина?.....	20
4.5. Бег, теннис, а может быть, танцы? .....	21
4.6. Пусть неудобно – зато как красиво и модно .....	22
Раздел 5. Внимание: аксессуары! .....	22
Раздел 6. Парфюм .....	27
Вместо заключения.....	30
Глоссарий.....	31
Список рекомендуемой литературы .....	32
Список рекомендуемых Интернет-ресурсов.....	32

## Введение

По уму, конечно, провожают... Но насколько все становится проще, если Вы сразу произведете нужное впечатление. Впечатление доверия, харизмы и внутренней силы. Эффективный деловой имидж поможет Вам сразу сформировать правильный образ в голове собеседника, клиента, аудитории. В дальнейшем Вам не придется тратить часть своей энергии и времени на самопрезентацию, Ваш внешний вид сделает это за Вас.

**Цель** изучения курса – научиться подбирать необходимые внешние атрибуты соответственно должности, положению в компании, в обществе.

**Задачи** изучения курса:

- получить представление об основных требованиях делового этикета к одежде и аксессуарам;
- определить свой светотип;
- познакомиться с основными закономерностями или принципами построения цветовых гармоний, в том числе применительно к индивидуальному светотипу.

## Раздел 1. Имидж - почему это важно?

### 1.1. Внешний вид: осанка, влияние цвета

Внешний вид, в определенном смысле, является нашей визитной карточкой, а при внимательном его изучении он может стать и богатым источником информации о человеке. Как научиться «читать» символы внешнего вида собеседника и доносить до собеседника ту информацию о себе, которая выгодна Вам?

В процессе поиска ответов на данные вопросы проанализируем основные составляющие внешнего вида:

1. Осанка.
2. Влияние цвета.
3. Влияние форм и силуэтов.
4. Детали: обувь, аксессуары, прическа и макияж, парфюм.

Золотое правило имиджмейкеров: **необходимо выглядеть чуть лучше своей целевой аудитории.**

#### Осанка

Ваша уверенность в себе, в своих силах проявляется в Вашем положении в пространстве. Осанка лидера — уверенная опора на две ноги, свободные колени (не согнутые, не напряженно прямые), свободный таз (слегка движется при дыхании), раскрытая грудная клетка, плоские лопатки, свободные руки, плечи откинута назад, центральная посадка головы (не смещена вперед — просящее, не назад — надменно), взгляд устремлен к горизонту (не выше, не ниже).

#### Влияние цвета

Для правильного выбора цветовой палитры полезно знать основные законы психологии цвета:

- очень яркие цвета — утомляют (провоцируют выработку гормонов напряжения);
- очень нежные, цветочные оттенки вызывают ассоциации с юностью, детством, непостоянством;
- глубокие, насыщенные теплые цвета уводят в сторону чувственности, личных отношений;
- основа делового стиля: черно-серо-белая гамма, затемненные оттенки (темные синий, коричневый, оливковый), голубой, бежевый и бордовый.

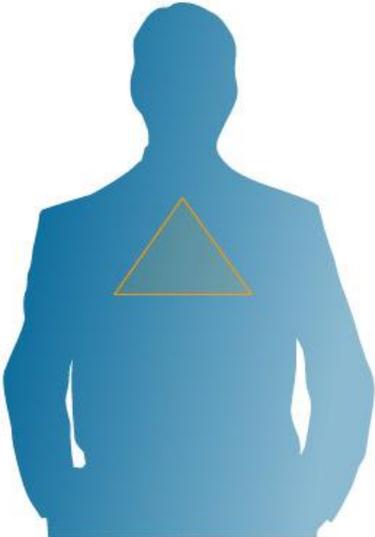
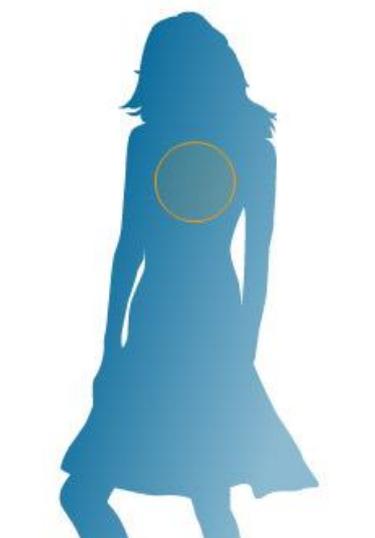
### 1.2. Внешний вид: формы и силуэты

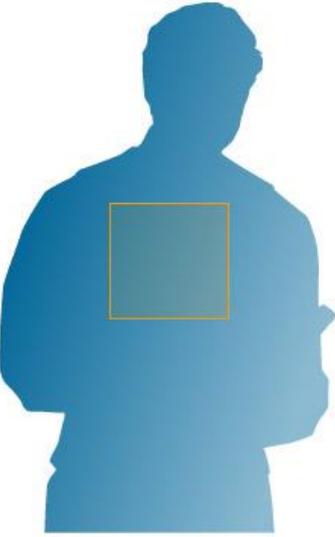
#### Психология силуэта

Условно выделяют несколько основных типов силуэта — треугольник, круг и квадрат. Люди еще в древности заметили, что разные формы геометрических фигур производят на нас разное впечатление. И если предложить выбрать из нескольких фигур одну, то люди различных психотипов выберут различные фигуры.

Например, треугольники чаще всего выбирают люди властные, лидеры, доминирующие в своем сообществе. Круги — мягкие, вдумчивые, творческие, тонко чувствующие, хорошие психологи. Квадраты — люди дела, умеющие ставить задачи и выполнять их в срок, способные к скрупулезной работе, долгим тщательным вычислениям (Табл. 1).

**Табл. 1. Личностные качества, присущие основным типам силуэтов**

Основные типы силуэта		Основные личностные качества
	ТРЕУГОЛЬНИКИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лидерство;</li> <li>• доминанта;</li> <li>• администрирование;</li> <li>• власть;</li> <li>• мужественность.</li> </ul>
	КРУГИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• творческие способности;</li> <li>• креативность;</li> <li>• чувствительность;</li> <li>• эмотивность;</li> <li>• женственность.</li> </ul>

	КВАДРАТЫ	<ul style="list-style-type: none"><li>• исполнительность;</li><li>• стабильность;</li><li>• пунктуальность;</li><li>• обязательность;</li><li>• профессионализм.</li></ul>
---	----------	--

Если мы будем одеваться в соответствующий нашему положению силуэт, это на подсознательном уровне передаст необходимую информацию нашему собеседнику, аудитории.

### **Особенности фигуры и силуэты. Одежда по размеру.**

Очень важно покупать одежду по размеру. Часто мы сами создаем свои недостатки тесной или болтающейся одеждой... Можно долго перечислять признаки Вашего размера. Проще всегда при примерке мерить не только свой (как кажется) размер, но и больший и меньший варианты.

Следите за тем, чтобы одежда не морщилась при ходьбе, не образовывались некрасивые складки около швов (боковых, шаговых, в пройме, плече и вороте). Предусмотренные фасоном карманы, складки, защипы, разрезы и шлицы должны не раскрываться, а лежать спокойно, ровно. Брюки должны касаться земли, если Вы стоите босиком. Рукав пиджака (рука опущена) должен полностью закрывать запястье, но не быть длиннее второго сустава большого пальца. Рубашка должна выглядывать из-под пиджака примерно на два сантиметра. Пиджак должен закрывать средний шов на брюках.

Запомните также несколько простых правил:

- двубортные пиджаки — только для худых;
- невысоким — верх и низ одного цвета.

### **1.3. Внешний вид: детали**

#### **Обувь**

В обуви важно ее удобство. Англичане советуют покупать обувь чуть дороже, чем можем себе позволить. Только из натуральных материалов, на невысоком каблуке.

#### **Аксессуары**

Обратите внимание на несколько простых правил при подборе аксессуаров:

- Все металлические элементы — одного цвета (золотого, серебряного, медного и др).
- Все должно быть строго, выдержано, соответственно статусу. Все кожаные вещи одного цвета и выделки.
- Цвет — обычно черный или темно коричневый. Летом — бежевый.
- Обувь — темнее носков, носки — темнее костюма. Идеально — черные туфли с черными носками. Носки - высокие, как бы Вы не сели, голой ноги не должно быть видно.
- Очень дорогие часы, сумки, портфели уходят в прошлое (слишком много дешевых, но хитрых подделок). Основные элементы статуса — гаджеты — новинки.
- Дурной тон у мужчин — сумки-визитки, перстни-печатки, крупные пряжки ремня, босоножки на носок, старомодные галстуки.
- Дурной тон у женщин — обилие старомодного золота, дешевые крикливые сумки, высокий тонкий каблук при полноте, туфли без чулок или босоножки с чулками.

## **Прическа, макияж, парфюм**

Деловой стиль предполагает следующие общие подходы к прическе и макияжу.

### **Для мужчин:**

Корректно и консервативно. Строгие короткие стрижки, если борода-усы, то очень ухоженные, ровно и тщательно подстриженные. Полезно использование косметики по уходу за волосами и кожей лица. Также важны ухоженные ногти.

### **Для женщин:**

Сдержано и ухоженно. Классические стрижки и укладки, длинные волосы предпочтительно стянуть в пучок, хвост или ракушку.

В макияже предпочтительно подчеркивать естественные оттенки кожи, глаз, бровей, губ. Без чрезмерного блеска. Больше внимание уделять косметике по уходу.

### **Парфюм:**

Спокойные, несложные композиции. Предпочтение лесным, свежим, цитрусовым, легким цветочным ароматам.

На анализе некоторых аспектов внешнего вида более подробно остановимся в следующих разделах.

## **Раздел 2. Дресс-код — секрет успеха или стесняющие рамки?**

### **2.1. Дресс-код — секрет успеха или стесняющие рамки?**

*Хорошо одетый человек тот,  
кто считается с собой и с другими.*

**Пьер Карден**

Все знают о дресс-коде и у всех возникают вопросы. Что это за фишка — дресс-код, и почему он именно такой? Зачем дресс-код нужен нашей компании, а если нужен, то какой именно? Что мне делать, если я хочу носить одно, а компания хочет видеть на мне другое?

Давайте будем разбираться. Вопрос первый: что такое деловой **дресс-код**? Ответ: это правила подбора одежды и аксессуаров для сотрудников офиса. Своего рода, деловой этикет для Вашего гардероба.

Любой этикет — это свод правил и ритуалов. Зачем они нужны? В первую очередь, для приятного, не раздражающего общения. Сравните, чайная церемония в перенаселенной Японии является тем же, что для нас простой воскресный поход в гости. Согласитесь, разве мы задумываемся в гостях о том, какой стороной повернуть к хозяину чашку? Эти отличия возникают потому, что мы чаще японцев бываем или можем побывать в абсолютном одиночестве. И нам легче переехать, если мы поссоримся с соседями. Другими словами, чем больше в Вашей жизни зависит от отношений с другими людьми, чем чаще Вы с ними сталкиваетесь, тем больше внимания Вы будете уделять этикету, в частности дресс-коду. Например, мы никогда не увидим на работе ТОПa в кроссовках и растянутом свитере, а для программистов это — привычная рабочая одежда.

Значит, дресс-код помогает нам в общении, диктует внешний вид, оптимальный для восприятия собеседником.

Вы скажете, что в таком случае, достаточно чистой, опрятной городской одежды. Зачем в большинство дресс-кодов входит обязательное ношение пиджаков и галстуков, строгих туфель, почти полное отсутствие трикотажа?

С пиджаками вообще интересная история. Это одна из самых «долгоживущих» мужских одежек. Ведь ее носят без особых изменений уже больше ста лет. Учитывайте скорость нашей жизни и технические достижения... Значит есть в этом свой тайный смысл, который нам помогут открыть психологи.

Ученые говорят о так называемых архетипах. Это значит, что каждый символ нам что-то напоминает и поэтому вызывает вполне определенные ассоциации. В нашем случае треугольник ассоциируется с мужским началом, а круг с женским. Почему? Если Вы помните, чем отличаются мальчики от девочек, а потом попытаете вписать эти отличия в геометрические фигуры, то получатся как раз треугольник и круг. Что касается квадрата, то это самая прочная рамка, воплощение надежности и стабильности (вспомните таблицы Excel), вот и выбирают ее бухгалтеры, люди, умеющие и любящие действовать в рамках.

Значит, пиджаки деловой мир выбрал неспроста. Пиджак — сочетание треугольных и

квадратных форм, выражение власти и стабильности. Согласитесь, именно к этому и стремится большинство бизнесменов и политиков. Также и с галстуком. Этот неудобный аксессуар — яркий символ мужественности. Вот почему в дресс-коде необходимо, чтобы он закрывал пряжку ремня. Просто на западе галстук заменяет бамбуковые трубки пигмеев, привязанные к чреслам и символизирующие мужскую силу.

Но зачем обряжать в мужские символы женщин? Почему деловой дресс-код для женщин почти не отличим от мужского (исключение, заметим, галстук, который хоть и встречается в женском гардеробе, но совсем другой формы). Дело в том, что сегодня женщина может позволить посвятить себя карьере, а не только постоянному рождению детей. И она, входя в деловой мир, принимает правила его игры.

Что делать, если эти правила слишком тяжелы? Если сухая строгая одежда душит ее и не дает возможности для выражения своей женственности? А с другой стороны, рюши, оборочки, цветочные узоры, летящий силуэт снижают авторитет женщины-руководителя, противоречат корпоративному дресс-коду. Рецепт — в обворожительном, кружевном белье. Конечно, это нарушит общий стиль, но создаст необходимую гармонию в душе. Пусть никто не видит, но Вы то знаете свою тайну и чувствуете себя настоящей женщиной.

Этот же рецепт хорош для творческих людей, которым приходится участвовать в важных совещаниях или соблюдать корпоративную этику. Хулиганские рисунки на белье, подошвах носков или обороте галстука, яркая подкладка строгого пиджака помогут Вам оцутить свободу и уверенность в себе.

С другой стороны, если Вам нужно подчеркнуть свою творческую жилку, свою креативность, чувствительность, психологизм, то Ваш выбор — это круги, силуэты с плавными линиями. Облегающая одежда, стретч, любой трикотаж, закругленные линии кроя, мягкие или тонкие ткани, драпировки, летящие силуэты, цветочные узоры. Кудряшки, локоны, волны, волосы, уложенные круглой щеткой, объемные прически, мягкие челки — тот же символ круга.

Еще один существенный вопрос к дресс-коду — это его «одинаковость». «Почему я должен быть как все, когда я — личность и хочу отличаться?!»

Здесь нам помогут историки. Сообщества людей одеваются одинаково в тех случаях, когда им необходимо подчеркнуть свою общность, единство взглядов, интересов, целей. Хорошим примером может быть армия. Еще Александр Македонский заметил, что если воины одеты одинаково, то боевой дух армии многократно усиливается. Если в Вашей корпорации, гостинице, магазине, авиакомпании принята единая форма, это говорит о том, что Ваша компания хочет создать в Ваших головах и головах потребителей свой цельный образ, а не образ случайных людей, случайно оказавшихся вместе. Заметьте, чем больше внимания оказывается продвижению бренда на рынок, тем внимательней компания относиться к единой форме одежды. Сравните МакДональдс и простой частный ресторанчик.

Также важно — какую сферу деятельности Вы представляете. Крупные авторские

украшения будут хороши на дизайнере, но вряд ли подойдут юристу. Белый халат хорош на враче, но не нужен официанту. Напротив, короткая юбочка может расстроить переговоры коммерческому директору.

Значит, дресс-код будет разным для дизайнера и аналитика, для грузчика и генерального директора, медсестры и секретаря.

Каждый знает, как выглядит персонал в гостинице и больнице, в авиакомпаниях и армии, в ресторанах и клубах. Там служащие носят форменную одежду. Но что делать тем, у кого нет форменной одежды, те, кто сам покупает вещи для рабочего гардероба? Чаще всего это сотрудники всевозможных городских офисов.

Рассмотрим основные варианты офисного стиля.

## 2.2. Строгий деловой стиль

**Обычен:** Для банковской сферы, чиновников и госслужащих высокого ранга, для компаний, чья корпоративная культура подразумевает стабильный и консервативный имидж, для важных деловых событий — переговоров, интервью, выступлений, совещаний.

**Общая основа:** Костюм классического силуэта. Гладкая шерсть. Цвет — черный, темно-серый, темно-синий. Брюки — классические со стрелкой и одной или двумя складками у пояса. Рубашка — белая, гладкокрашенная.

**Для женщин:** Только юбка — прямая, до колена (минус 7 см, плюс 15). Блузки — только белые, непрозрачные, гладкокрашенные, без украшений и узоров. Никакого трикотажа. Колготки — телесного цвета. Обувь — темная, классические лодочки, закрытая пятка и носок, без ярких украшений, каблук — устойчивый 3-7 см. Прическа — гладкая, тщательно уложенная, с небольшим объемом. Длинные волосы собраны в пучок или короткий хвост, волосы естественных оттенков. Косметика — натуральных цветов, ароматы — почти отсутствуют. Аксессуары — украшения мелкие, незаметные, иногда — только обручальные кольца, тонкая цепочка и серьги — точки, колечки. Сумки — строгие гладкокрашенные, среднего размера, без ярких деталей.

**Для мужчин:** Рубашки только белые, гладкокрашенные. Никакого трикотажа. Всегда галстук — спокойных, приглушенных оттенков. Узор галстука — однотонный жаккард или диагональная полоска. Обувь — темные классические ботинки из гладкой кожи шевро, отлично вычищенные, без утепления. Носки — всегда черные, высокие. Аксессуары — достойной цены, классической формы, не броские.

**Возможные элементы индивидуального стиля — минимальны:** шейные платки у женщин, интересные часы классического дизайна, стильная дорогая обувь, ухоженность от хорошего салона, стильная канцелярия и аксессуары.

## 2.3. Деловой стиль

**Обычен:** Для сотрудников преуспевающих компаний, особенно для тех, кто постоянно

взаимодействует с партнерами и клиентами, для руководителей всех уровней на каждый день.

**Основа:** То же, что и в строгом деловом стиле, возможны летом светлые костюмы, лен, тонкий шерстяной трикотаж зимой.

**Для мужчин:** Смесовые костюмы разных оттенков, твид, яркая полоска, глетчек. Рубашки в полоску и клетку, разные цвета рубашек, жаккард. Галстуки — любые, кроме откровенно вечерних и бабочки. Возможны ботинки коричневой гаммы. Носки в этом случае должны быть светлее ботинок, но темнее брюк. Летом — короткие рукава рубашки.

**Для женщин:** Возможны брючные костюмы, светлые цвета, лен, букле, тонкий шерстяной трикотаж. Длина строгой юбки варьируется в больших пределах (от почти мини до почти макси). Допустимы строгие узоры — тонкие полоска, клетка, шотландка, глетчек и пр. Блузки также могут быть различных цветов — только не ярких и не цветастых. Возможны деловые трикотажные кофточки и двойки (кофта-топ). Возможны колготки черные или цвета загара (иногда — белые), каблук той же длины, но может быть тоньше, летом — открытый носок или пятка. Можно надевать различные украшения, дизайн — ближе к классическому. Позволяются дневные легкие ароматы и спокойные цвета макияжа.

**Возможные элементы индивидуального стиля.** Сочетание цветов одежды, аксессуаров и макияжа, текстуры, крой, стильные украшения, интересные сумки классического (не молодежного или богемного) стиля. Возможна интересная прическа (исключая сложные укладки). Для мужчин — несомненно, это интересные часы и галстук.

## 2.4. Свободный деловой стиль

**Обычен:** Для творческих сотрудников, для «свободных пятниц» в деловых офисах.

**Основа:** Плюс к деловому стилю допускается стретч, трикотаж средней вязки, узоры, базово-яркие цвета, усложненный состав ткани, синтетика. Возможны джинсы — черные или бежевые.

**Для мужчин:** Строгая (не спортивная) футболка под пиджаком. Трикотажный джемпер, пуловер с рубашкой. Мягкие замшевые туфли. Спортивные клетчатые рубашки. Строгого вида джинсы. Иногда спортивные аксессуары (часы, сумка).

**Для женщин.** Можно позволить себе базово-яркие цвета (чуть темнее спектральных). Трикотажные кофточки, маечки. Но не спортивные и без стразов-блесток. Летящий силуэт. Стретч. Распущенные волосы. Летом — без колготок, открытая нога. Внимание! Здесь драгоценности недопустимы, только бижутерия или серебро.

**Элементы индивидуального стиля.** Дизайнерские вещи сложного кроя или интересной фактуры. Стильные новаторские или романтические аксессуары. Бренды. Чуть-чуть эротики. Элементы богемного стиля. Вообще наличие вещей стиля, отличного от классического.

## 2.5. Dress-code на официальных мероприятиях

### **White tie, Ultra-formal — "белый галстук"**

Возможные мероприятия: вечерний прием у президента, бракосочетание посла, бал, вручение премии и т. п.

Одежда мужчины: фрак с белым галстуком-бабочкой, лаковые туфли и карманные часы. Жилет должен быть белым и ни в коем случае черным, иначе вас могут принять за официанта. Приветствуются белые перчатки.

Одежда женщины: полный вечерний туалет: вечернее платье "в пол", перчатки, туфли на каблуках и крошечная вечерняя сумочка. Нельзя: распущенные волосы а-ля натюрель, бижутерия, голые руки.

### **Black Tie — "черный галстук"**

Возможные мероприятия: официальный вечерний прием, например, рождественский, или свадьба, премьера в театре и т. п.

Одежда мужчины: классический смокинг — черный смокинг, черная бабочка, специальная рубашка, специальный пояс, специальные брюки, лаковые ботинки.

Одежда женщины: платье для коктейля или длинное вечернее платье. Допустима бижутерия и отсутствие мехов.

### **Formal — "формальное вечернее мероприятие"**

Обычно означает то же, что и Black Tie, но иногда может подразумевать более модный вид, творческий подход.

Возможные мероприятия: аналогично Black Tie.

Одежда мужчины: смокинг (предпочтительнее) или темный торжественный костюм с нарядным галстуком.

Одежда женщины: платье для коктейля, длинное платье или вечерний комплект из отдельных предметов.

### **Black Tie Invited — "черный галстук приветствуется"**

Возможные мероприятия: званый ужин в пафосном ресторане, корпоративный банкет, семейное торжество с большим количеством гостей и т. п. Если речь идет о коктейле, то обычно имеется в виду вечернее, но не слишком торжественное мероприятие, как правило, с напитками и фуршетом.

Одежда мужчины: при таком обозначении лучше надеть классический смокинг.

---

Одежда женщины: платье для коктейля, длинное платье, нарядный костюм.

### **Black Tie Optional — "черный галстук не обязателен"**

Возможные мероприятия: аналогично Black Tie Invited.

Одежда мужчины: смокинг можно заменить на темный костюм с галстуком.

Одежда женщины: платье для коктейля, вечерние сепараты (отдельные предметы одежды, не составляющие комплекта), нарядный костюм.

### **Creative Black Tie — "черный галстук, творческий подход"**

Возможные мероприятия: аналогично Black Tie Invited.

Одежда мужчины: этот dress-code предполагает более широкое поле для интерпретации формального костюма, допустимы модные новинки. Смокинг с нетрадиционными аксессуарами или нетрадиционных цветов. Если сомневаетесь, наденьте классический смокинг с пестрым жилетом, или неформальный смокинг с темной сорочкой без галстука.

Одежда женщины: длинное или короткое платье или вечерний комплект, например, кружевная или расшитая блестками юбка в сочетании с тонким кашемировым джемпером.

### **Cocktail Attire — "коктейль"**

Возможные мероприятия: аналогично Black Tie Invited.

Для мужчины: темный костюм.

Для женщины: платье для коктейлей (возможно с открытыми руками, длина до середины колена).

### **Semi-formal — "полуформально"**

Самый каверзный dress-code. Он как будто допускает свободу, однако строго в соответствии с мероприятием.

Возможные мероприятия: аналогично Black Tie Invited.

Для мужчины: обычно смокинг необязателен. Для мероприятий после 18-00 предпочтение стоит отдать темному костюму. До этого времени допустим обычный костюм с галстуком.

Для женщины: после 18.00 лучше надеть платье для коктейлей (длинное не приветствуется). До 18.00 допустим нарядный костюм или дневное нарядное платье.

### **A5 (After Five) — "после пяти"**

Такое обозначение может быть дополнено другими, например, A5 Semi formal. В

противном случае А5 обозначает "Коктейль".

Возможные мероприятия: любое вечернее мероприятие, начинающееся после 17-00.

Одежда мужчины: предполагается костюм, не обязательно деловой.

Цвета любые, галстук необязателен.

Одежда женщины: платье для коктейля или нарядные сепараты, например, открытый расшитый топ и юбка. Как вариант — нарядный костюм с юбкой или брюками.

#### **А5с или Dressy Casual — "непринужденный вечерний стиль" (после 17 часов).**

Возможные мероприятия: аналогично А5.

Одежда мужчины: слово casual не должно вводить вас в заблуждение. Речь идет не о поношенных джинсах, а о модной и остромодной одежде от дизайнеров или известных брендов, вне зависимости от того, наденете ли вы нарядный пиджак или шелковую водолазку. Если сомневаетесь, наденьте обычный деловой костюм с нарядной сорочкой без галстука.

Одежда женщины: лучше выбрать элегантный женственный костюм или нарядное дневное платье.

#### **Casual — свободный стиль одежды**

Возможные мероприятия: корпоративная вечеринка, например, пикник и т.п.

Одежда: всегда следует принимать во внимание характер мероприятия. В некоторых случаях лучше одеться элегантно, чем непринужденно.

#### **Btr или Undress — "традиционный деловой костюм" или "повседневная форма одежды"**

Возможные мероприятия: деловая встреча.

Одежда: обычный деловой костюм.

#### **Business Best — "самый строгий и дорогой деловой костюм"**

Возможные мероприятия: ответственная деловая встреча, особенно с иностранными партнерами, деловой прием.

Одежда мужчины: лучший деловой костюм, обычно темно-синего цвета, возможно в полоску, одно- или двубортный, с ослепительно белой сорочкой (лучше с двойными манжетами и запонками) и галстуком в красных тонах, с нагрудным платком.

Для женщины: серый, синий или бежевый костюм, белая блузка-сорочка, возможен галстук, телесного цвета прозрачные чулки, туфли черного цвета или цвета костюма, на

невысоком каблуке (3-5 см).

## Раздел 3. Формирование цветового портрета на основе классической теории цвета

### 3.1. Формирование цветового портрета на основе классической теории цвета



Разным людям разное к лицу. Поднесите к лицу серебряную и золотую парчу, какая Вас оживляет? Цвета Вашей внешности (глаз, волос, кожи) яркие и насыщенные, или спокойные, приглушенные?

Чтобы ответить на эти вопросы, обратимся к классической теории цвета.

Цветовой круг, в основе которого лежат красный, желтый и синий цвета, является традиционным в области искусства. Исаак Ньютон составил первое подобие подобного круга еще в 1666. Прошло время, ученые и художники придумали различные варианты этой концепции. Разница во мнениях, в отправной точке деления цветов на группы и в других аспектах до сих пор будоражит умы. Но обо всем по порядку.



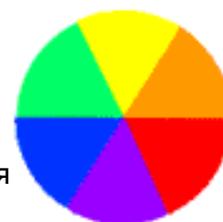
В традиционной цветовой теории именно эти три цвета не могут быть получены комбинацией других цветов. Все остальные цвета получаются именно путем смешения этих.

из RGB)

Важное замечание! Речь идет о традиционной теории, а не о различных компиляциях на тему компьютеров (где принято, что цвета смешиваются

#### Дополнительные цвета: зеленый, оранжевый и фиолетовый

Эти цвета получаются путем попарного смешения основных цветов.



**Производные цвета: желто-оранжевый, красно-оранжевый, красно-фиолетовый, сине-фиолетовый, сине-зеленый и желто-зеленый**

Эти цвета образуются путем смешения основного и рядом стоящего дополнительного цветов. Как раз эта палитра в основном и применяется при подборе цветов.

### 3.2. Некоторые формулы цветовой гармонии теории

## Цветовая гармония

Вообще гармонию можно описать как сочетание частей, которое доставляет приятные ощущения (музыка, поэзия и т.д.). В дизайне и графике под гармонией принято понимать нечто улаждающее, радующее глаз. Эта гармония должна вызывать в человеке определенные чувства и ощущения.

### Некоторые формулы цветовой гармонии

Существует огромное количество всевозможных формул и теорий. Мы рассмотрим наиболее простые и наглядные.



#### Цветовая схема на базе близлежащих цветов

Близлежащими цветами принято считать любые три цвета, расположенные один за другим на цветовом круге, например желтый, желто-оранжевый и оранжевый. Подобные сочетания цветов хорошо подходят для основных элементов, четко выделяя их "уровень", кроме того, благодаря их близкому расположению они очень хорошо сочетаются.

#### Цветовая схема на базе противоположных цветов

Противоположными цветами являются любые два цвета расположенные напротив друг друга на цветовом круге, такие как желтый и фиолетовый. Этот прием обычно используется для создания акцентов, так как цвета противоположные цвета очень контрастны по отношению друг к другу.

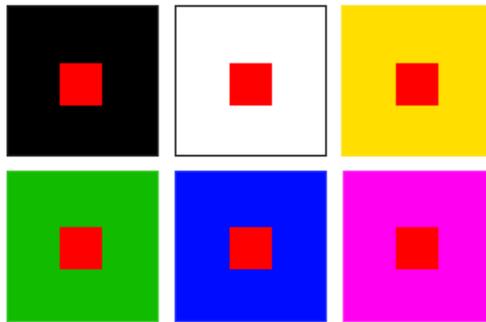


#### Цветовая схема на базе природных сочетаний цветов



Природа зачастую предлагает просто великолепные примеры цветовой гармонии. Так почему бы этим не воспользоваться? Вот один из примеров, сочетающих в себе "осенние" цвета.

### Контекст цветов



Сравните, как выглядит один и тот же красный квадрат на разных фонах:

- на черном фоне он смотрится напряженно светящимся (акцент к темному фону);
- на белом фоне он смотрится четко и точно (акцент к светлому фону);
- на желтом он смотрится более-менее (акцент подобия родственных цветов);
- на зеленом, синем он смотрится очень ярко, вызывающе (акцент противостояния, диссонанс);
- а на фиолетовом он практически теряется.



Кроме того, никогда не следует забывать про взаимодействие различных цветов. На рисунке слева вы можете увидеть сразу два подобных взаимодействия:

1. Серо-голубой цвет приобретает немного зеленоватый оттенок близости большого количества красного цвета (красной части картинки).
2. Полоска серо-голубого кажется более узкой на темно-красной части и более широкой на светлой части.
3. На основе основных положений классической теории цвета можно формировать оптимальные цветовые сочетания (Табл.2.)

**Табл. 2. Объективные закономерности или принципы построения цветовых гармоний**

<p><b>1. Комбинирование внутри одной цветовой палитры (гаммы цветов)</b></p>	<p><i>Необходимо выбрать теплый или холодный колорит во избежание неприятных глазу сочетаний.</i></p>
<p><b>2. Комбинирование по принципу</b></p>	<p>Цвета расположены друг на против друга в</p>

<p><b>контраста</b> основного и дополнительного цвета. Контрастные цвета, помещенные рядом, усиливают насыщенность друг друга.</p>	<p>цветовом кругу.  <i>Например: фиолетовый и желтый (холодный колорит) или красно-оранжевый + сине-зеленый (теплый).</i></p>
<p><b>3. Принцип «триады» — сочетание родственных цветов</b></p>	<p>Три цвета, расположенных рядом (внутри любой четверти круга).  <i>Например: зеленый + сине-зеленый + синий (холодный колорит) или оранжевый + желто-оранжевый + желтый (теплый).</i></p>
<p><b>4. По вершинам равностороннего треугольника и сочетание цветов, расположенных под углом 90 градусов</b></p>	<p><i>Например: красно-оранжевый + желто-зеленый + сине-фиолетовый (теплый колорит) Под углом 90 — для подбора сочетаний в два, три, или четыре цвета — СФ + З (холодный) или ЖО + З (теплый).</i></p>
<p><b>5. Монохромное комбинирование</b></p>	<p>Один цвет и его разные оттенки по светлоте и насыщенности . <i>Например: темно фиолетовый + ярко фиолетовый + светло фиолетовый (холодный) или темный красно-оранжевый + яркий красно-оранжевый + пастельный красно-оранжевый (теплый)</i></p>
<p><b>6. Цвета одной ступени яркости</b></p>	<p><i>Например, цвета одинаковые по показателю светлоты: голубой + розовый + сиреневый.</i></p>
<p><b>7. Ахроматическое комбинирование</b></p>	<p><i>Сочетание белого + серого + черного.</i></p>

## Раздел 4. Путеводитель по миру обуви

### 4.1. О выгодных брендах и дорогих подделках

*Когда мы едем в незнакомую страну, трудно удержаться от ошибок. Купив путеводитель, можно избежать их. Мир обуви не менее сложен и обширен, чем наша планета. Бойтесь ошибиться? Читайте наши рекомендации.*

Бренд — это, прежде всего, гарантированное качество. Конечно, мы переплачиваем за имидж, за красивые легенды многомиллионной рекламной кампании. Но, тратя эти огромные средства, компании ждут, что мы будем покупать их продукт снова и снова, а

это невозможно, если он некачественный.

Поэтому, за действительно качественной обувью, красивой надежной и удобной не на полке, а через год-два постоянной носки, можно приходить только в магазины, торгующие известными марками.

Отличить на первый взгляд такую качественную обувь от дорогой подделки сложно. Но вскоре у неизвестной обуви слетает краска, ломается каблук, она быстро пачкается, промокает, не держит тепло или, напротив, не отводит влагу. Поэтому не рискуйте. Как говорится, мы не настолько богаты...

## 4.2. Туфли для офиса – весь день за столом



Офисная обувь искушает нас дважды. С одной стороны, кажется, что для сидячей работы не обязательно покупать удобную обувь, достаточно просто красивой, все равно весь день за столом, а для того, чтобы дойти до буфета или курилки, удобство не требуется, перетерпим. С другой стороны — зачем покупать красивую обувь, если ноги все равно целый день под столом и их никто не видит, можно хоть в тапочках сидеть, а в обеденный перерыв все равно надо переодеваться в уличное — идти в кафе за

углом.

Вот так и экономим — или на красоте, или на удобстве. И все же, нельзя ли совместить удобство тапочек и красоту модельной обуви. Конечно можно!

Во-первых, в офисе не надо увлекаться очень высоким каблуком, шпилькой или танкеткой. С одной стороны — эти варианты запрещены строгим офисным стилем, с другой — офисный ковровый ковер постоянно цепляет своими петельками, компьютерные кресла норовят заклинить и сломать тонкую шпильку. Кроме того, ваша нога будет вынуждена целый день находиться в непривычном для нее положении. Это очень вредно. Можно, конечно, снимать туфли под столом, но давайте избавим коллег и клиентов от неприглядной паузы перед вашим вставанием.



Во-вторых, добавьте удобства вашим ногам, купите им кожаную обувь. Как-никак, вы треть всего своего времени проводите в офисе. Важно, чтобы и подошва была кожаной

(кстати, это обязательное требование для строгого бизнес-стиля).

Обувь для офиса должна быть неброской, удобной, на небольшом (не более 7 см) устойчивом каблуке, классического кроя, с закрытым носком и пяткой. Нужно избегать ярких деталей, остромодных фасонов, лака и, по возможности, замши.

### 4.3. О босоножках и босых ногах

Запомните! Колготки и открытая пятка (носок) - несовместимы. Босоножки, сабо, обувь без задника — только для отдыха и вечеринок и только с босой ногой. Никаких колготок, чулок, носков, а тем более подследников.

С другой стороны, туфли — только с тонкими, эластичными колготками или чулками. Избавьтесь от подследников. Это дурной тон на отдыхе и нарушение бизнес-стиля в офисе. 15-деновые чулки помогут вам в жаркие дни чувствовать себя комфортно.

Решаетесь на гольфы? Проследите, будет ли видна открытая кожа, когда вы садитесь, идете, поворачиваетесь. А может быть на вашей юбке или брюках есть разрезы? Гольфы можно позволить себе только в том случае, когда вы уверены, что никто не догадается, что это гольфы. По этой же причине о носках с туфлями можно забыть.

Вернее, можно было забыть, время и мода идут вперед. Сейчас стало возможным носить пестрые носочки вместе с босоножками, а гольфы с короткой юбкой. Но! Будьте внимательны! Для столь яркого нюанса должны быть веские причины. Помните о соответствии стиля, места и возраста.

#### О-хо-хо...

Давайте вздохнем, и навсегда решим, что:

Туфли с ремешком и тупыми носами, массивные танкетки, яркая лаковая обувь, кроссовки к юбке, плотно облегающие голенища, сапоги до бедра, грубые ботинки и старая неухоженная обувь — для молодежи.

Высокая неустойчивая шпилька, узкие голенища, стрейч, тонкие ремешки — для худых.

Поперечные ремешки или фасонные линии, высокие (до колена или выше) сапоги, туфли с неглубоким вырезом, резкий цветовой контраст обуви и колготок — для длинноногих.

Узкие острые носы, каблук рюмочкой, продольные линии, обувь без каблука - для маленькой ножки.

### 4.4. Без каблука - я не женщина?

Многие из нас не мыслят себя без высоких каблуков. - Я в них такая женственная и элегантная, — говорят они. И вот, бегут за автобусами, ковыляют в бесконечных переходах, оскальзываются на зимней мостовой, хромят на дачных дорожках они, красивые и элегантные...

Пожалуйста, поймите, очень высокие каблуки эффективны, только когда вы носите их недолго, ходите недалеко и небыстро. Например, на приемах, торжествах, романтических свиданиях или премьерах. Все! В остальных случаях они делают вас уткой, а не лебедем.

### **О красоте и размерах.**

Еще Шанель говорила: «Чтобы чувствовать себя неотразимой, нужно покупать обувь на размер больше». Забудьте о веригах меньшего размера, якобы более изящных. Разве могут быть изящными туфли, разношенные, потерявшие форму, туго обтягивающие каждую несчастную мозоль? А тесная зимняя обувь грозит постоянно мерзнущими ногами.

Ваши пальцы должны быть полностью расправлены, нагрузка распределена равномерно на весь свод стопы. Советую начинать примерку с большего размера, и остановиться на нем, если туфли при ходьбе не слетают с вашей ноги.

## **4.5. Бег, теннис, а может быть, танцы?**



Наверное, каждый из нас хоть раз в жизни приходил в спортивный магазин за кроссовками. Глаза разбегаются от многообразия вариантов. Вот — для бега, для тенниса, для аэробики, есть для туризма, для альпинистов, для баскетболистов. В последнее время появились даже кроссовочки для восточных танцев! Какие выбрать?

Сначала, задумайтесь, насколько серьезно вы собираетесь заниматься тем или иным видом спорта. Тренировки 2-3 раза в неделю — хороший повод купить узконаправленные кроссовки. Вы оградите себя от возможных травм и повысите свои результаты.

Однако, если вы занимаетесь всем понемногу, выбирайте кроссовки широкого спектра. Бойтесь покупать специализированную обувь, даже если очень нравится дизайн. Дело в том, что качества, необходимые кроссовкам в одном виде спорта, могут быть опасными в другом. Например, кроссовки для бега обычно не предназначены для резкого движения в сторону, вы можете легко подвернуть ногу, играя в этих кроссовках в волейбол или теннис. Подошва зальной обуви быстро сотрется на асфальте, а трекинговые ботинки недостаточно пластичны и легки для аэробики, волейбола или бега.



### **Тапки? Домашние туфли!**

Что может быть привычнее старых разношенных тапок? Чутьочку рваных, чутьочку грязных,



но таких любимых, купленных на рынке или в переходе метро. Мы любим эти тапки — а любят ли их наши ноги? Сделайте одолжение, сходите в хороший магазин и померяйте красивые и удобные дорогие тапочки (по цене примерно в 4-5 раз дороже старых). Вы поймете, что нравится вашим ногам. Не отказывайте им, порадуйте покупкой, ведь им тоже нужен комфортный отдых после тяжелого дня. Кроме того, новые тапочки прослужат вам гораздо дольше старых, за ними проще ухаживать и выглядят они куда лучше.

#### **4.6. Пусть неудобно – зато как красиво и модно**

Бойтесь так говорить. Обувь должна окрылять вас, а не ставить на протезы. Любой, самый элегантный, протез не делает здорового человека краше.

Летящая походка придаст вам больше изящества, чем неудобная шпилька.

А скромные кожаные туфли доставят больше удовольствия, чем изысканная модель из искусственного материала. Просто проведите в них день — и вы все поймете. Дело в том, что наши ноги всегда немного разные. Поэтому для фасонных туфель и сапог очень важно свойство изменять свою форму по ноге, облегать ступню. Подгонка новой пары по ноге проходит быстро и необременительно, если вы используете современные средства для растяжки обуви.

Все мы помним, что неудобная спортивная обувь может быть причиной травмы, но почему-то всегда забываем, что неудобные, жмущие туфли с неподходящей колодкой также могут покалечить ваши ноги. Пожалуйста, не приносите ваши драгоценные ножки в жертву моде и желанию сэкономить.

Кроме того, все, что мешает вам двигаться — мешает вам жить. Оно сковывает вас не только внешне, но и внутренне, ваш характер портится, вы становитесь раздражительны, подавлены. Все это, конечно, не способствует приятному общению. Помните, неудобное красиво только на полке магазина. Вот пусть там и остается.

### **Раздел 5. Внимание: аксессуары!**

Без них не выйдешь из дома и без них вполне можно обойтись. Они могут стоить целое состояние, а могут — копейки. Маленькие и важные, крупные и бесполезные. Они часто помогают нам, а иногда все портят. Их легко носить, но нелегко выбрать.

Советы именитой аристократки, комментарии московского стилиста помогут разобраться в самой сложной и неоднозначной части нашего гардероба.

Пожалуй, аксессуары можно назвать волшебной палочкой вашего образа. Ими с легкостью можно изменять свой имидж, определяя стиль, подчеркивая достоинства, сглаживая недостатки. Аксессуары помогают определить ваш статус, показать креативность или артистичность. Однако следует быть осторожной — ошибка разрушит образ, оттолкнет окружающих, выбросит из социальной среды.

## Как быть уверенной в выборе?

Имиджмейкеры говорят о трех китах вашего выбора.

**Первый кит** — никогда не используйте аксессуары, выглядящие и стоящие дешевле вашего костюма. Это, по крайней мере, бессмысленно. Неопрятная сумка из дешевой кожи испортит впечатление от добротного пальто или шикарной шубы. Дешевые духи не позволят насладиться элитным платьем haute couture. А плохонькие спортивные очки с ближайшего рынка будут не только диссонировать с фирменным горнолыжным костюмом, но и могут явиться причиной травмы.

Напротив, купив модные или стильные дорогие аксессуары, Вы волшебным образом преобразите свой, быть может, вполне заурядный гардероб. Хотите обратить внимание на свой статус? — швейцарские часы, английская обувь, французские платки помогут вам решить эту задачу. Необходимо выглядеть творческой, артистичной личностью, как сейчас говорят — креативно — почаще заходите в художественные салоны, выставочные залы и не только в России, но и за рубежом, в Праге, Риме, Венеции, Париже, Лондоне, Токио — там вы найдете вещи, действительно непохожие ни на что другое. Но они не могут стоить дешево, ведь художник вложил в них свою душу.

**Второй кит** — касается количества аксессуаров. Мне кажется, Шанель лучше всех выразила это правило. Если Вы хотите, чтобы на вас обращали внимание — сначала наденьте все то, что вы собирались надеть на этот раз — а затем, либо снимите, либо наденьте одну вещь. Человека, скользящего по вам взглядом, сразу привлечет либо пустота, либо излишество в вашем облике. Как говорят японцы: «Гармонию можно постичь, только если она нарушается».

**Третий кит** — это, несомненно, этикет. Незыблемый и постоянно меняющийся. Строгий и попускающий. Аристократический и вполне демократичный.

Что говорит о нем женщина, принадлежащая к одной из самых влиятельных семей мира — Надин де Ротшильд, а что думаем мы сами.

### Обувь

*...Я предпочитаю, чтобы туфли, в отличие от сумки, были того же цвета, что платье или костюм. Бежевые или черные лодочки ценны тем, что сочетаются почти с любым туалетом...украшенные стразами, жемчугом или блестками туфли носят только вечером...*

Да. Одним из признаков совершенного стиля является обувь под цвет костюма. Но как быть, если туфли одни, а костюмов несколько? Не ходить же как елка в одном цвете.

Здесь есть одна лазейка — туфли под цвет чулок будут смотреться не менее стильно.

## **Сумки**

*...Сумки, обычно бывают из того же материала, что и туфли (не принято носить кожаные туфли с замшевой сумкой или туфли из кожи ящерицы с сумкой из крокодиловой кожи, даже если они одного цвета). Но вы можете носить черные туфли из шевро с красной, синей, зеленой или фиолетовой сумкой из того же материала...*

Совершенно согласна. Будете подбирать туфли и сумку по цвету и фактуре — никогда не ошибетесь. Однако, что делать, если хочется разнообразия, изюминки? Быть очень внимательной. Например, в вашем наряде используется два цвета и вы хотите надеть разные по цвету туфли и сумку. В том случае, если цветовое деление происходит по горизонтали, будет лучше, если туфли будут по цвету подходить к нижней части наряда (юбке или брюкам), а сумка к верхней (блузке или пиджаку). Если цвета контрастны по светлоте — то туфли должны быть темными, а сумка — светлой. Если распределение цвета неравномерно, то лучше, чтобы цвет обуви соответствовал цвету, занимающему большую площадь, а цвет сумки — цвету меньшей. Если Вы решите надеть аксессуар, контрастный по цвету Вашему наряду, то лучше, чтобы это была сумка. В этом случае, обувь должна соответствовать цвету наряда или цвету чулок.

## **Вечерние сумки**

*...Маленькие, украшенные стразами и жемчугом, они могут быть сделаны из атласа, бархата, парчи или замши...*

Да-да. Все правильно. Основное правило для вечерней сумочки — небольшой размер и никакой кожи шевро (гладко крашеной).

## **Перчатки**

*...Какого цвета должны быть перчатки — такого же, как сумка или туфли? Ответ: как туфли...*

Здесь — без комментариев. Одно замечу — в наши долгие студеные зимы гулять и ездить на общественном транспорте лучше в варежках. Кожа рук будет вам очень благодарна.

## **Платки**

*...Они практически не выходят из моды и скапливаются в наших шкафах...Я тоже с трудом расстаюсь с моими платками. Те из них, которые дороги мне как память, поместила в рамки как гравюры. Где носить платки? В городе, за городом, на пляже, в горах — повсюду. Они прекрасно оживляют слишком темный или слишком строгий туалет...*

Восточные парео с легкостью заменят на отдыхе шляпу, платье, юбку или даже брюки. Дорогие платки известных европейских марок подчеркнут ваш статус (и на плечах и в

багете). Авторские — помогут создать неповторимый стиль... Научитесь искусству драпировки — один и тот же платок поможет менять ваш облик неисчислимое количество раз.

### **Носовые платочки**

*...Ради Бога, не забывайте, что бумажным платкам место в ванной комнате, но не в вашей сумке. Воспользуйтесь маленькими батистовыми или кружевными платочками вашей бабушки, перед тем как положить их в сумку, не забудьте слегка подушить...*

### **Духи**

*...С утра предпочтите туалетную воду, а духи оставьте на вечер. И сколь бы легкими ни были ваши духи, пользуйтесь ими умеренно. Они не должны объявлять о вашем появлении и упрямо оставаться в воздухе после вашего ухода. Пусть они следуют за вами как тень. Подушитесь за ушами, не забудьте запястья и ложбинку между грудой. За городом пользуйтесь туалетной водой крайне умеренно и совершенно не душитесь, если принимаете участие в охоте.*

Хм. Слышали? На охоте — никаких духов!!! Ну а если серьезно, тяжелые мускусные запахи у многих людей вызывают аллергию. Будьте осторожны, когда отправляетесь на прием, в театр, ресторан, на первое свидание — туда, где вы встретитесь с малознакомыми людьми. Помните, что их вечер может быть испорчен вашим неосторожным нажатием на пульверизатор.

Как выбрать духи? Нельзя дать однозначный ответ. Специалисты различают два варианта: французский, когда аромат выбирается долго, вдумчиво — на всю жизнь. И американский — легкий, быстрый, часто ориентируясь больше на упаковку или стильную рекламу, чем на сам запах. Такие ароматы редко задерживаются в гардеробе дольше, чем на год.

Единственное о чем хочется предупредить — при выборе обязательно нанесите аромат на кожу — его тона неуловимо поменяются и впечатление будет совершенно другим.

### **Средства связи**



Мадам, конечно, не писала о таких аксессуарах как средства связи. Сейчас, пожалуй, чаще встретишь человека без сумки, чем без мобильного телефона. Они пришли на рынок совсем недавно, но правила этикета уже вполне сложились.

Телефон на шее — очень удобно, но не на приеме, званом вечере, торжественном ужине, другими словами вечерний туалет требует других украшений. Лучшее решение

— невесомый телефон в маленькой сумочке.

Хорошо, что есть вибросигнал. Поэтому отключайте звуковые сигналы на важных деловых встречах, в церкви, музеях, кино, театрах, везде, где нужно охранять сосредоточенность других людей. Почувствовали сигнал? — найдите паузу в разговоре, извинитесь. Если ваши собеседники или ситуация позволяют разговаривать на месте — отлично, иначе — выйдите из помещения и только тогда снимите трубку или перезвоните по определившемуся номеру. Помните, часто даже свет от дисплея вашего телефона может помешать окружающим внимать молитве, наслаждаться спектаклем, слушать музыку. Подумайте, может быть в некоторых случаях стоит пренебречь срочными звонками и выключить телефон полностью.

## Украшения

Мадам Де Ротшильд так замечательно описала эту самую яркую и дорогую нам (и нашей половине) часть аксессуаров, что мне просто нечего добавить.



*...Чем женщина старше, тем дороже ее украшения. В сорок лет она вряд ли захочет носить скромную золотую брошку с тремя маленькими жемчужинками, которую муж подарил ей на первую годовщину свадьбы, или тоненькое белое колечко с крохотным камнем, купленное как сувенир во время поездки в Азию.*

*...Довольно долго я отдавала предпочтение гарнитурам, но сегодня такие наборы кажутся мне старомодными. Я забавляюсь тем, что ищу оригинальные сочетания украшений.*

*...Украшения выбирают в зависимости от времени суток и обстоятельств: их должно быть совсем немного по утрам, часы и цепочки уместны за городом и в дороге, и никаких броских украшений на стадионе, в церкви и больнице.*

*...Принимая гостей, будьте скромны в выборе украшений, чтобы ненароком не затмить приглашенных дам.*

*...Во время торжественного обеда наденьте либо несколько ниток крупного жемчуга (настоящего или искусственного), либо витое ожерелье из турмалина или разных мелких камней. Серьги должны сочетаться с доминирующим в ожерелье цветом. Можно надеть кольца, но не браслеты.*

*...Во время коктейля или ужина к гладкому черному платью можно позволить себе больше украшений. Если платье набивное или яркое, ограничьтесь несколькими цветными или золотыми украшениями, не слишком крупными.*

*... Вечером, к гладкому строгому платью подойдут несколько крупных украшений.*

*С длинным вечерним платьем никогда не носят часы, будь они даже усыпаны бриллиантами. Пока идет праздник — время останавливается!*

## Раздел 6. Парфюм

*Их суть... поведать — но не обязательно все и не обязательно каждому...*

**Катрин Денев**

### Классификация ароматов

В мире до сих пор не существует универсальной системы классификации ароматов, каждая фирма-производитель разрабатывает под себя свою систему. Но есть некоторые общепризнанные, такие как немецкая классификация, Haarmann & Reimer, Dragology 2000, La Parfumerie и некоторые другие. Мы предлагаем Вам универсальную классификацию, которая, на наш взгляд, комбинирует в себе все эти системы, не вызывая при этом серьезных расхождений.



Семейства делятся на используемые в женской или мужской парфюмерии. Элементы семейств только женских (или мужских) ароматов также могут быть использованы в мужской (или женской) парфюмерии. Итак, представляем Вам 14 семейств ароматов.

### Шипровые (женские и мужские)

Ароматы этого семейства — это шалфей, лаванда, дубовый мох, пачули и смола. Название "шипровые" пошло от острова Кипр в Средиземном море, и его первым использовал Francois Coty, выпустив духи с тем же названием. Эти ароматы идеально подходят для любителей природы. Примерами шипровых ароматов являются женские Halston, Knowing от Estee Lauder, Miss Dior от Christian Dior; мужские D.K. Unleaded от Donna Karan.

### Цитрусовые (женские и мужские)

Эти ароматы включают лимон, мандарин, грейпфрут, и бергамот. Легкое и свежее чувство этих духов хорошо подойдет для уикэнда либо для особых случаев. Известные ароматы цитрусовых: женские — Eau de Rochas от Rochas и Gieffeffe от Gianfranco Ferre; мужские — Armani от Giorgio Armani, Drakkar Noir от Guy Laroche, Tommy от Tommy Hilfiger и Blue Jeans от Versace.

### Цветочные (женские)

Ароматы в этом семействе включают фиалку, гвоздику, розу, гардению, лилию, туберозу и нарцисс. Цветочные духи обычно состоят из комбинации нескольких различных цветочных ароматов. Примерами известных цветочных ароматов являются Chloe от Lagerfeld, Eternity от Calvin Klein, Gucci Accenti и Joy от Jean Patou.

### Цветочно-восточные (женские)

Многие классификации содержат цветочно-восточный тип, который в нашей классификации можно представить как смесь цветочных и ориентальных ароматов.. Ароматы этого семейства — жасмин, гардения, мандарин, фрисия; конечные ноты сандалового дерева, мускуса, янтаря, и абрикоса. В принципе, цветочно-восточный тип — это подкатегория цветочного семейства и достаточно обширен, чтобы дать ему точное определение. Духи этого семейства рекомендуется использовать днем и ночью, так как они содержат экзотические цветы и пряности. Известные цветочно-восточные ароматы — это Joop!, Samsara Guerlain, Sun Moon Stars от Karl Lagerfeld и Tresor Lancome.

### **Фужерные [папоротниковые] (женские и мужские)**

Это семейство состоит из ароматов дубового мха, лаванды и герани. Французское слово "fougere" переводится как папоротник. Этот термин является странным для аромата, так как папоротники не имеют никакого запаха вообще. Известные фужерные ароматы — это женские Baryshnikov от Parlux, Cool Water Woman от Davidoff и Safari от Ralph Lauren; мужские — Boss от Hugo Boss и Paco Rabanne.

### **Фруктовые (женские)**

Ароматы в этом семействе включают яблоко, абрикос, мандарин, бергамот, нероли, ананас, и папайю. Эти духи чистые и свежие как цитрусовые, мягкие и теплые как персик. Известные фруктовые ароматы — это Jess от Jessica McClintock, Lauren от Ralph Lauren, и Liz Claiborne от L. Claiborne.

### **Зеленые (женские)**

Ароматы в этом семействе включают розмарин, лаванду, сосну, можжевельник, гиацинт, и гальбанум. Это запах зеленых листьев и свежесрезанной травы, смешанной с осенними бризами. Известные зеленые ароматы — Chanel №19 от Chanel, Gio от Giorgio Armani, Safari от Ralph Lauren, и Sung от Alfred Sung.

### **Альдегидные [современные] (женские)**

Ароматы этого семейства синтезированы из альдегидов, чистыми химическими соединениями, что обеспечивает большое разнообразие нюансов в ароматах этого семейства. Нагреваясь поверхностью кожи, эти ароматы приобретают насыщенность, становятся более яркими, а также альдегиды усиливают другие ноты в духах. Эта тенденция, впервые использованная Coco Chanel в ее Chanel №5, сейчас используется почти в каждом духе. Известные ароматы, использующие альдегиды — это Chanel #5 Chanel, Red от Giorgio Beverly Hills и White Linen от Estee Lauder.

### **Ориентальные [восточные] (женские и мужские)**

Ароматы в этом семействе — это янтарь, ваниль, дерево и смолы. Эти духи лучше всего подходят для вечерней одежды, хотя большинство людей плохо переносят этот очень плотный аромат. Известные восточные ароматы — Black Pearls от Elizabeth Taylor, Casmir от Chopard, Opuim от Yves Saint Laurent и Shalimar от Guerlain.

### **Морские [озоновые, океанические] (женские и мужские)**

Ароматы в этом семействе — это полностью синтетические ароматы, напоминающие нам о таких вещах, которые невозможно уместить во флаконе: брызги волн, воздух в горах, природные стихии. Известные ароматы, использующие морские составляющие — это Acqua Di Gio от Giorgio Armani, Duna от Cricatian Dior и Sunflower от Элизабет Арден.

### **Пряные (женские и мужские)**

Ароматы этого семейства включают запах имбиря, корицы и кардамона, а также цветы, имеющие пряные ноты, такие как гвоздика и лаванда. Известные пряные ароматы: Coco от Chanel, KL от Lagerfeld и Poison от Christian Dior; мужские — Bijan и Joop!

### **Амбровые [лавандовые] (мужские)**

Это семейство включает в себя лавандовые масла и лавандовые растения, которые растут на юге Франции. Самые древние, ароматы лавандовых являются чистыми, яркими, натуральными запахами и идеальны для повседневного использования. Примеры ароматов лавандовых — это Ungaro Collection от Ungaro.

### **Кожаные (мужские)**

Масло, можжевельник, экстракт березовой коры в виде смолы. Насыщенная комбинация дымного и мягкого запаха делает это семейство ароматов часто используемым в одеколоне, дезодорантах, гелях и т. п. Пример кожаных ароматов — это English Leather от Dana, Royal Copenhagen и Pour Lui от Oscar de la Renta.

### **Древесные (мужские и женские)**

Это семейство состоит из ароматов сандалового дерева, розового куста, кедра, vetivera, а также содержит подсемейство морских (океанских, озоновых) древесных ароматов: мирта, мускуса и голубого ириса. Пример известных древесных ароматов — это Aramis от Estee Lauder, Cool Water от Davidoff, Safari от Ralph Lauren и Lauder от Estee Lauder.

## Вместо заключения

Что привлекает нас в творениях античных мастеров, Леонардо или Рафаэля? Гармония

...



Помните, что и в повседневной жизни гармония всегда привлекает внимание, останавливает взгляд, вызывает доверие, раскрывает харизму.

Гармония внешности и одежды, статуса и стиля поможет создать нужное впечатление.

Создайте свой гармоничный образ и он будет поддерживать Вас на пути к успеху.

---

## Глоссарий

### Д

#### [Дресс-код \(Dress-code\)](#)

принятая манера одеваться в определенной ситуации или в определенной социальной группе. Корпоративный дресс-код — требования к офисной одежде сотрудников.

### И

#### [Имидж](#)

обобщенный портрет личности или организации, создающийся в представлении групп общественности на основании заявлений и практических дел личности или организации, и формирующий в общественном или индивидуальном сознании эмоциональное отношение к личности или организации.

### Х

#### [Харизма](#)

в менеджменте — влияние, основанное на свойствах личности руководителя или его способности привлекать сторонников.

### Ц

#### [Цветотип](#)

тип внешности, определяемый по колориту волос, глаз и кожи (условно выделяют четыре типа по временам года: весна, лето, осень и зима) и на основе трех цветов — красного, синего, зеленого и определяющий какие нюансы этих цветов в одежде и внешних атрибутах подходят.

### Э

#### [Этикет](#)

свод правил поведения, обхождения, принятых в определенных социальных кругах. В переносном значении — форма поведения, обхождения, правила учтивости, принятые в данном обществе.

## Список рекомендуемой литературы

1. Архангельская М.Д. Бизнес-этикет или игра по правилам. — М., ЭКСМО, 2006.
2. Алехина И.В. Имидж и этикет делового человека — М.: Дело, 2001.
3. Болдырева Л. Ю . Твой стиль. — Екатеринбург: У-Фактория, 2001.
4. Браун Л. Имидж - путь к успеху. — СПб.: Питер, 2000.
5. Глотов М. Б. Имидж делового человека: внешность. — СПб.: Политекс, 2000.
6. Дейвис Ф. Ваш абсолютный имидж: кн. для политиков и бизнесменов, мужчин и женщин. — М.: Внешсигма, 1997.
7. Емельянова Ф. Н. Имидж фирмы и делового человека: практ. пособие. — Чебоксары, 1997.
8. Коробцева Н. А. Истоки имиджа или одежда женщины в азбуке общения / Сестры Сорины. — М.: Гном-Пресс, 1999.
9. Кузин Ф.А. Современный имидж делового человека, бизнесмена, политика : практ. пособие. — М.: Ось-89, 2001.
10. Купер М. Язык цвета Как использовать преимущества своего цвета для успеха в личной жизни и бизнесе / Пер. с англ. Т.Новиковой. — М., ЭКСМО, 2002.
11. Люшер М. Цветовой тест Люшера. — М., ЭКСМО, 2006.
12. Надин де Ротшильд. Правила хорошего тона для современной женщины / Пер. с фр. С. Ломидзе. — М., ЭКСМО, 2002.
13. Пелих А. С. Имидж делового человека. — М.: Strix, 1997.
14. Сестры Сорины (Коробцева Н.А., Петрова Е.А.) Истоки имиджа. — М.; Гном-Пресс, 1999.
15. Сестры Сорины (Коробцева Н.А., Петрова Е.А.) «Необходимый имидж». — М.; Гном-Пресс, 1999.
16. Спиллейн М. Создайте свой имидж: рук. для женщин. — М.: Изд. фирма "ОЛМА-пресс", 1996.
17. Спиллейн М. Создайте свой имидж : рук. для мужчин. — М.: Изд. фирма "ОЛМА-пресс", 1996.
18. Эйтвин Г. Имидж современного мужчины. — М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001.
19. Эйтвин Г. Имидж современной женщины. — М.: РИПОЛ классик, 2000.

## Список рекомендуемых Интернет-ресурсов

<http://www.personal-shopping.ru>

<http://www.nconsulting.ru>

<http://www.stylemania.ru>