



# Содержание

Введение ..... 8

## Часть 1

**Метод четырех сезонов** ..... 11

Цвета четырех сезонов ..... 13

Как определить свою палитру цветов? ..... 16

Ваша палитра цветов ..... 22

Углубленный анализ: драпировка ..... 35

Язык цветов ..... 40

## Часть 2

**Морфология прически** ..... 49

Каноны красоты ..... 51

Разные типы морфологии лица ..... 52

Несколько советов по уходу  
за волосами ..... 68

## Часть 3

**Морфология тела** ..... 75

Зачем нужно знать морфологию? ..... 77

Разные типы морфологии ..... 78

    Перевернутый треугольник ..... 78

    Прямоугольник ..... 80

    Треугольник, заостренный кверху  
(груша) ..... 82

    Круглая морфология (яблоко) ..... 84

    Вы округлый или тучный ..... 86

    Вы высокий или долговязый ..... 88

    Вы маленького роста ..... 90

## **Часть 4**

### **Стиль одежды** ..... 93

Ваша личность через призму стиля	95
Как определить свой стиль	96
Небольшой вопросник по стилю	97
Стили одежды	100
Классический стиль	100
Стиль Преппи	104
Стиль метросексуалов, или городских денди	106
Стиль Тектоник	108
Уличный стиль, или блинг-блинг	110
Стиль байкеров	112
Элегантность – это искусство	114
Как правильно носить костюм	114
Рубашки и воротники	116
Галстуки	119
Ваша обувь	120
Что может вас скомпрометировать	121

## **Часть 5**

### **Ваш гардероб** ..... 123

Анализ вашего гардероба	125
Операция «Шкаф»	125
Обновляйте свой гардероб	127
Профессиональный гардероб	128
Что должно быть в вашем профессиональном гардеробе	130
Повседневная одежда	131
Что должно быть в вашем повседневном гардеробе	132
Спортивная одежда, или «дом – милый дом»	134

### **Приложение** ..... 137

Анализ вашего сезона в кабинете консультанта по релукингу	139
---	-----

Бывший манекенщик, **Франк Герен** сумел объединить вкус к моде со своей профессией советника по развитию предприятий. В настоящее время он возглавляет агентство, которое дает консультации по созданию имиджа.



**Сандра Герен** после окончания университета с головой окунулась в тот мир, который ее всегда привлекал, – в мир моды. Она является дипломированным консультантом по имиджу и работает в этой сфере уже около пяти лет. Сандра сумела развить и усовершенствовать свой метод, основанный на личном опыте, который помогает выявить ту красоту, которой обладает каждый из нас.



## Введение

*Увлажняющий крем, ванна с эфирными маслами, контур вокруг глаз для разглаживания морщин, бодибилдинг, массаж, маникюр, солярий, шопинг... Современный мужчина освобождается от стереотипов и начинает осознавать важность изменения своего облика. Он старается выглядеть красивым, молодым и всегда быть в форме. И конечно, культ красоты больше не является исключительно привилегией женщин...*

*Релукинг – это не просто феномен из мира моды, но и одна из важнейших характеристик нашей эпохи: мы живем в век имиджа.*

*О нас как о профессионалах судят не только по нашим способностям, но и по внешнему виду. Довольно часто нам приходится осваивать новые области знания, чтобы продвинуться вверх по карьерной лестнице, но этого порой бывает недостаточно: наш имидж также должен соответствовать новой должности. Более того, вам, возможно, доводилось слышать, что при прочих равных условиях выбор делают в пользу кандидата, который лучше выглядит.*

*Работа над созданием имиджа позволит нам чувствовать себя комфортнее и не испытывать дисгармонии со своим внутренним миром.*

*Вот почему релукинг, к услугам которого раньше прибегали в основном женщины, с появлением метросексуалов, то есть современных горожан, превыше всего ставящих блага цивилизации, вызывает у мужчин повышенный интерес. (Кстати, этот термин ввел в обиход в 1994 году британский журналист Марк Симпсон.)*

*Но, как вы понимаете, релукинг имеет дело не только с людьми дальновидными, но и с теми, кто затерялся в «мире кажущегося» и испытывает серьезные затруднения, когда занимается шопингом, особенно в период сезонных скидок.*

*Шопинг... О да! Подобно остальным, вы пытались избежать этого неприятного занятия, пуская в ход любые подручные средства. Вы, не раздумывая, следовали чьим-то советам, например вашей любимой маменьки... Несколько лет спустя вы начали перекладывать груз ответственности на своих знакомых. Но теперь все изменится!*

*Этот путеводитель поможет вам в решении непростой и амбициозной задачи: всегда, при любых обстоятельствах выглядеть наилучшим образом. Вы определите, какой фасон одежды больше всего подходит к вашей фигуре, и сможете без тени сомнения выбрать прическу, которая лучше всего соответствует форме вашего лица. Вы наконец-то узнаете, какие цвета вас украшают, а какие не гармонируют с цветом вашей кожи.*

*Итак, вы готовы к приключению под названием «релукинг»?*



# Часть 1

# Метод четырех сезонов





Какой цвет выбрать? Как научиться отличать цвета, которые нас украшают, от тех, которых следует избегать?

Вы, безусловно, могли заметить, что некоторые оттенки подчеркивают цвет ваших глаз и прекрасно гармонируют с цветом лица и волос, тогда как другие подходят вам гораздо меньше или, лучше сказать, совсем не подходят. Дело в том, что у каждого из нас определенная цветовая палитра вызывает положительные или отрицательные эмоции. Цвет, который озаряет кожу лица вашего соседа, вам, наоборот, может придать бледный и усталый вид.

Чтобы определить всю гамму цветов, которая как нельзя лучше подчеркнет вашу естественную красоту, существует один простой метод. Называется он методом четырех сезонов. Мы используем его в релукинге, чтобы с максимальной точностью выявить палитру цветов, которая лучше всего вам подходит. С помощью этого метода вы узнаете, какие цвета вам стоит использовать в одежде или при окрашивании волос (если вы их красите).

Метод четырех сезонов делает очевидной связь, которая существует между цветом каждого из сезонов и естественными цветами наших глаз, волос и кожи лица.

## Цвета четырех сезонов

Этот метод разработал швейцарский художник Йоганнес Иттен. Он заметил, что цвета, которые используют его ученики, очень сильно напоминают их естественные цвета. Затем Сюзанна Кэйджилл на основе этой теории создала множество цветовых палитр, каждая из которых предназначалась для одного из ее клиентов. Ее ученица Кэрол Джексон продолжила анализировать палитры цветов, в конечном счете оставив всего четыре, каждая из которых соответствует определенному сезону. Именно ими мы и будем здесь руководствоваться, так как они лежат в основе техник, принятых в релукинге.

Вы, конечно, заметили, что каждая пора года сопровождается изменением цветовой палитры – она становится то ярче, то темнее. Иногда цвета теплые и сверкающие, а временами – холодные и молочные. У каждого сезона есть своя уникальная палитра цветов.

Вы никогда не обращали внимания на то, какую работу продельвает природа в ту или иную пору года? Если нет, тогда просто выгляните в окно и посмотрите на обилие красок, которые нам дарит кудесница-природа. Пришло время внимательно изучить краски, свойственные каждому из четырех сезонов.

- **Зима.** О каком цвете вы сразу же подумали? Наверное, это чистый белый цвет снега, который традиционно ассоциируется с холодом и зимой. Да, зимой цвета бывают яркими и контрастными. Это снежно-белый, черный, зеленый цвет елей, серо-голубой цвет неба, бело-голубой цвет льда и инея, каштаново-шоколадный цвет деревьев, сбросивших листву. *Зимние цвета холодные, очень яркие, смелые и контрастные.*
- После зимы наступает **весна**. А вместе с ней нас радуют солнечные деньки. Природа ликует, возрождается и расцветает. Распустив-





шиеся цветы дарят нам огромное разнообразие оттенков – от оранжево-розового цвета камелий до желто-оранжевого и карминового... *Весенние цветы яркие и сверкающие. Благодаря доминированию желтого они имеют теплую тональность.*

- Приходит **лето**. Солнце светит все жарче. Цвета продолжают оставаться яркими, но ослепительный свет солнца заставляет их немного поблекнуть. Они меняются и становятся более пастельными, как будто кто-то разбавил их водой. Возьмем, к примеру, юг Испании – там яркие цвета домов как бы смягчаются под воздействием яркого солнечного света. *Летние цвета мягкие и молочные, из-за присутствия синего их тональность холодная.*
- Но вот лето сменяет **осень**. Ослепительный свет солнца уступает место хмурому небу, цвета блекнут и темнеют, растительная жизнь угасает, деревья теряют листву. Все желтеет, превращаясь из зеленого в желто-оранжевое, а потом приобретает каштановый цвет земли в Сиене. Эти оттенки как нельзя лучше характеризуют «бабье лето» в Канаде. Представьте также цвета созревающих в это время фруктов, таких, например, как слива и мирабель. *Осенние цветы глубокие и, благодаря присутствию желтого, теплые.*

Холодные оттенки свойственны зиме и лету, а теплые характеризуют весну и осень.

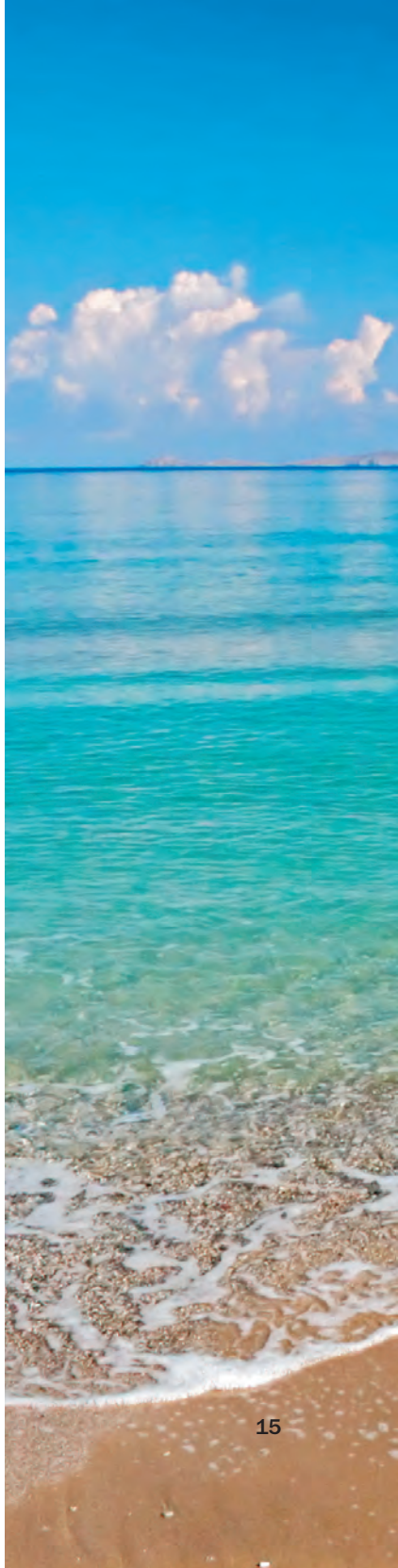
Итак, вы уже поняли разницу между цветами и оттенками четырех сезонов. Теперь нужно определить сезон и палитру цветов, которые подходят именно вам. В какие цвета вы окрашены – в теплые или холодные? Какие цвета озаряют ваше лицо и подчеркивают красоту глаз, волос: яркие, насыщенные, мягкие, молочные или глубокие?

Существует две методики для определения свойственной вам палитры цветов. Можно

либо кропотливо исследовать ваши естественные цвета, либо прибегнуть к помощи драпировки – более глубокого анализа, который требует использования разноцветных тканей. Такое тщательное исследование нужно для того, чтобы подтвердить ваши первоначальные выводы. Оно необязательно, поэтому вам не придется тратить время на поиски тканей, если вы сами этого не захотите. Но самым настойчивым и любознательным мы немного позже расскажем об этом.

### **Совет специалиста**

Вы непременно должны внимательно присмотреться к цветам, которые вас окружают. Научитесь отличать теплые цвета от холодных. Это очень простое упражнение. Один и тот же цвет может быть и холодным, и теплым в зависимости от количества синего или желтого, которое в нем содержится. Синий (а он всегда воспринимается подсознанием как холодный) можно сделать более теплым: добавьте в него немного желтого, и он станет сине-бирюзовым. То же самое относится и к красному цвету, который необязательно является теплым. Добавьте в него капельку синего, и вы получите вишнево-красный, более холодный цвет. А если добавить желтого, то он превратится в красивый карминовый цвет, имеющий теплую тональность.





## Как определить свою палитру цветов?

Сначала определим, какие цвета вам больше всего подходят – теплые или холодные, и внимательно изучим естественные цвета, в которые окрашены ваши волосы, глаза и кожа лица. Уникальное соединение этих трех элементов определит ваш сезон и, как результат, палитру цветов, которая с ним ассоциируется.

Консультанты по имиджу используют в своем профессиональном жаргоне слово «типология». Начну с того, что постараюсь помочь вам определить, к какой типологии вы относитесь – теплой или холодной.

### К какому типу мужчин вы относитесь – теплому или холодному?

#### Ваши глаза

Присмотритесь к ним повнимательнее или попросите сделать это кого-то из своих друзей. Если вы взгляните в них с очень близкого расстояния, то заметите присутствие нескольких цветов: один доминирующий, а остальные второстепенные. Цвет глаз зависит от присутствия меланина – коричнево-черного пигмента, который содержится в радужной и сетчатой оболочках глаз. Чем больше меланина, тем более темными будут ваши глаза. Небольшое количество меланина делает цвета более прозрачными и голубоватыми.

Синий, черный, серый, фиолетовый и ореховый цвета глаз говорят о принадлежности к холодному типу. Если ваши глаза зеленые, бирюзовые, карие или янтарные, то это показатель того, что вы относитесь к теплому типу.

Но в эти определения следует внести небольшие поправки. Если синий цвет тяготеет к зеленому, то он будет иметь более теплую тональность. Чтобы точно узнать, какой у вас цвет глаз, обратитесь за помощью к сводной таблице, которая находится в конце этого раздела.

Но будьте внимательны! Типология ваших глаз может меняться под влиянием других элементов, таких как ареолы или маленькие золотистые пятнышки на радужной оболочке.



теплые глаза



холодные глаза

### Ваше лицо

Вы, безусловно, заметили, в какие разные цвета бывает окрашена человеческая кожа – от молочно-белого до темно-каштанового и даже голубовато-черного, включая розоватый, желтый или медно-красный. Окраска кожи зависит от сочетания трех элементов, которые придают ей тот или иной цвет. В их число входят: меланин, который отдает коже свой каштановый цвет; каротин, придающий ей желтоватость; и гемоглобин, который присутствует в крови, поэтому кожа некоторых людей име-





ет красноватый или слегка фиолетовый оттенок. У тех, кто страдает анемией, кожа очень бледная.

Чтобы разобраться с типологией своей кожи, вам нужно определить цвет своего лица. Желтый ли он или оливково-белый, а возможно, красноватый, каштановый, персиковый, слегка розоватый или немного желтоватый?

Ваша кожа будет теплой, если в ней присутствуют оттенки желтого, и холодной, если вы обнаружите небольшое количество синего.

### **Совет специалиста**

Чтобы точнее определить тип своей кожи, внимательно рассмотрите вены предплечья. Если они голубые, значит, вы относитесь к холодному типу. Но если их цвет тяготеет к зеленому, то тип вашей кожи будет теплый.

### **Ваши волосы**

Меланин – и снова он – также отвечает за цвет ваших волос, который определяется меланоцитами. Они присутствуют в волосяном фолликуле и на протяжении всей своей жизни, то есть в среднем около трех лет, придают волосам свой особый цвет.

*Цвет ваших волос оказывает значительное влияние на вашу типологию в целом и, следовательно, будет определяющим фактором при выборе сезона.*

Обратим особое внимание на блеск ваших волос, потому что он предоставит в наше распоряжение более полную информацию, чем их цвет. Золотистый или медный блеск говорит о теплом типе. Пепельный блеск, наоборот, свидетельствует о вашей принадлежности к холодному типу.

Возьмем, например, двух мужчин с темно-русыми волосами. Один будет принадлежать к теплому типу, так как его волосы имеют золотистый блеск, а другой – к холодному – из-за пепельного блеска.

Определение вашего блеска волос имеет первостепенное значение, потому что от него во многом зависит правильный выбор сезона.

