



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

К КНИГЕ «ПРИМЕРОЧНАЯ АРХЕТИПОВ:
ОТ БУНТАРКИ ДО ПРАВИТЕЛЬНИЦЫ»

5 шагов, чтобы примерить и найти свои архетипы



АВТОР: ИРИНА КОРУНКОВА

stilouette.com

Эта рабочая тетрадь — приглашение.
Приглашение к себе — настоящей, разной, глубокой.

К своему стилю, в котором можно быть серьёзной, игривой, уязвимой, нежной и сильной, громкой и тихой. Такой, какой вы ощущаете себя сейчас и какой готовы стать.

Это продолжение книги «Примерочная архетипов», но уже в формате личного диалога. Здесь нет правильных ответов, только пространство для осознаний.

Для вас, вашего отражения, ваших архетипов.

Здесь можно:

1. Примерить архетипы

Не как роли или маски, а как способ увидеть свою глубину и почувствовать внутреннюю силу.

2. Осознать, как работает ваш стиль

Через одежду, слова, символы и жесты — понять, что вы транслируете сейчас и что хочется усилить.

3. Составить стильные формулы на каждый случай

Создать образы, в которых вам удобно, красиво и в которых вы чувствуете себя настоящей.

4. Научиться видеть одежду как язык общения и способ управлять впечатлением о себе

Понять, что гардероб — это не просто шкаф. Это ваша история, которую вы пишете ежедневно.

5. Получить удовольствие от процесса познания себя через стиль

Путь к себе не требует спешки. Любопытство, интерес к теме, умение остановиться и прислушаться к себе — ваши спутники в этом стильном путешествии.

Ощутите свою текущую роль и стиль как отражение внутренних процессов

 **Мой сегодняшний стиль, что в одежде даёт мне больше всего уверенности:**

 **Что я транслирую чаще всего?**

“

**Архетип – это не костюм. Это внутренняя сила,
которая хочет быть увиденной**



”

 **Что мне говорят люди при первой встрече, как потом описывают первую встречу со мной?**

Как я хотела бы, чтобы меня видели люди? Что они в идеале должны говорить обо мне после первой встречи?

Выберите архетип и предмет гардероба для эксперимента

Ключевые предметы архетипов

Маг: плащ, накидка, фиолетовая палитра, символический аксессуар

Правитель: строгий пиджак, рубашка в мужском стиле, жёсткий поднятый воротник, статусное украшение

Герой: кожаная куртка, металлическое графичное украшение, ботинки на утолщенной подошве

Опекун: кардиган, мягкий шарф в клетку, уютный фактурный свитер, твидовый жакет

Любовник (Эстет): шёлковая блуза или топ, струящееся платье, витиеватые серьги, изящная обувь, летящая юбка

Творец: вещь с асимметрией, необычный крой, авторский принт, крупное украшение

Искатель: рюкзак, брюки афгани, парка, нубуковые ботинки

Бунтарь: косуха, рваный деним, черная футболка с прорезями, шипы

Шут: яркие крупные очки, необычные носки, объемный комбинезон, яркие ботинки с округлым мысом, забавное украшение

Простодушный: лен, белое кружево, платье в мелкий цветочек, милые аксессуары

Мудрец: лаконичное платье прямого кроя, трикотаж оверсайз, очки в металлической оправе, элементы стиля с глубинным смыслом

Славный малый: голубые джинсы, белые кеды, простая футболка, бейсболка



Примерьте и запишите:

Что запускает этот предмет внутри вас, когда вы надеваете его?

Как реагирует тело, как меняется голос или походка?

Как на вас реагируют окружающие?

Какой неожиданный эффект дал архетип?

Какие архетипы вы хотели бы в итоге транслировать в своем стиле, выберите от 2 до 4 архетипов

стилист и эксперт по архетипам Ирина Корункова

stilouette.com

“Гардероб — это не просто вещи. Это история, рассказанная через ткань, силуэт, фактуру, детали и цвет”



Упражнение:

1. Вещи, в которых вы чувствуете силу:

2. Вещи, которые ничего о вас не говорят и перестали нравиться:

3. Что вы готовы отпустить или трансформировать:

 **Пропишите предметы гардероба, которые точно будут в его основе:**

1.Верх: _____

2.Низ/юбка/брюки: _____

3.Платье/единый образ: _____

4.Обувь: _____

5.Аксессуары, которые радуют: _____

 **Дополнительно:**

Нарисуйте или пропишите цветовую палитру капсулы:

Фактуры: _____

Силуэт: _____

Любимый аромат: _____

📌 Практика: Коллажи и визуальные отклики

Прогуляйтесь на просторах Pinterest и соберите актуальный мудборд с идеями для вашего стиля или с картинками, которые вас отражают. Приглашаю вас и в свой аккаунт [@stilouette](#) для поиска идей и вдохновения.



📌 Практика: Микс архетипов

Создайте стильные формулы под свои 2-4 ведущих архетипа, чтобы понимать, что надевать, когда хочется быть в ресурсе и нравиться себе в зеркале.

💡 Примеры миксов:

Правитель + Эстет

Формула: структура + благородство + утонченность

Пример образа:

- пиджак с идеальной посадкой
- юбка-миди с шёлковым отливом
- тонкие витиеватые серьги
- аромат с нотой ириса
- приглушённая сложная гамма

Искатель + Творец

Формула: свобода + креативность + уникальность

Пример образа:

- льняная рубашка oversize
- юбка с ручной вышивкой
- распущенные длинные волосы
- браслет из природных материалов
- цвета земли и травы

Мудрец + Маг

Формула: загадка + глубина + смысл

Пример образа:

- платье-халат в японском стиле
- очки в фиолетовой оправе
- брошь-амулет
- лаконичные темные лодочки
- тканевые сумка-«котомка»

Шут + Эстет/Любовник

Формула: флирт + ирония + игра

Пример образа:

- пижамный костюм из шёлка
- босоножки с мехом
- яркие солнечные очки
- алые губы
- сумка в форме клубники

Мои стильные формулы:

3 вещи, которые вы поняли про себя:

1.

2.

3.

Архетипы, на которых вы хотите выстроить ваш стиль:

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ



Карта архетипов: выберите те, на которых хотите строить свой стиль



Творец



Воин



Искатель



Маг



Мудрец



Опекун



Правитель



Простодушный



Славный малый



Бунтарь



Шут



Эстет

стилист и эксперт по архетипам Ирина Корункова

stilouette.com

♥ Хотите продолжить? Загляните в мой канал в telegram, где можно делиться открытиями, экспериментами и задавать вопросы по стилю и архетипам:



🎯 Если вы хотите поработать над своим стилем индивидуально или узнать об актуальных мастер-классах и стильных путешествиях, то жду вас на своем сайте:



Буду очень благодарна, если поделитесь ссылкой на мою книгу с подругами, сёстрами, мамами и всеми, кому близка тема стиля и самопознания:



Ярких вам экспериментов!