

WELLNESS BEAUTY ACADEMY

mysuperface
by ANNA DERYUGINA



МАРАФОН - ПРАЗДНИК

ОДНА ЖИЗНЬ, ОДНА ЛЮБОВЬ

МАТЕРИАЛЫ МАРАФОНА

Стань новой к Новому Году!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Я БЛАГОДАРЮ ВАС ЗА ДОВЕРИЕ И ВЫБОР

MYSUPERFACE!

Я решила сделать этот марафон совершенно случайно, хотя не верю в случайности - исходя из порыва отдать свои знания не только о фейсйоге, но и о других сферах жизни женщины. Знаю, что это будет вам полезно. И мне это тоже полезно – возможно, этот поможет мне сформировать новые продукты и уже сейчас получить от вас первую обратную связь.

Марафон-трансформация «ОДНА ЖИЗНЬ, ОДНА ЛЮБОВЬ» назван так мною также не случайно. Очень многие живут в иллюзии, что время бесконечно, что молодость надолго. Мало кто осознает, что жизнь идет в порядке обратного отсчета, что ежедневная кутерьма – и есть ЖИЗНЬ, и она – ОДНА. Другие, наоборот, закрываются после 40 лет от окружающего мира и считают, что больше особо миру не нужны. Таким не хватает осознания, что у каждого человека есть только ОДНА ЛЮБОВЬ в этом воплощении – это любовь к самому себе, к каждому дню, который мы проводим на этой земле.

И глупо это не ценить и упускать драгоценное время.

В этом марафоне мы будем работать с внутренними и внешними аспектами, напрямую влияющими на успех и реализацию человека в социуме. На то, как он чувствует, наслаждается и живет каждый свой год, месяц, час, минуту, секунду.

ОТЛИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ!

БЛОК 4

«ПОКАЖИ, ГДЕ ТЫ ЖИВЕШЬ?»

Друзья! Материалы этого блока будут небольшими, но важными.

Анализ вашего пространства – важнейшая часть комфорта или дискомфорта вашей жизни. Если ваше пространство вам не нравится – значит, у вас нет полноценной зоны отдыха, вдохновения, смены обстановки. Если в квартире беспорядок и это постоянно – явно указание на психологические не решенные проблемы.

Если вы работаете и отдыхаете дома, на удаленной работе – пространство должно быть максимально удобным.

Чистое, выверенное под ваш вкус/стиль пространство дарит вам ежедневную радость каждый день! И наоборот – вечная неудовлетворенность своим жилищем приводит к раздражению и нежеланию находиться дома. Дом в таком случае не будет являться вашим местом силы.

4.1. «У МЕНЯ, ЧЕСТНО СКАЗАТЬ, АНЬ, ДОМА БАРДАК! В ШКАФАХ, НА ПОЛКАХ, А НА ТРЕТЬЕМ ЭТАЖЕ КУХНИ НАВЕРНОЕ ЖИВУТ ДОМОВЫЕ!»

Психология беспорядка. Внешние и внутренние причины

Как показывает практика, чистота жилища у большинства людей оставляет желать много лучшего. Причем многие не осознают причин беспорядка в доме, ведь уборку они вроде бы выполняют с завидной регулярностью, но одежда и предметы быта почему-то все равно моментально перемещаются на другие места, а в углах - комки пыли. Почему же дома бардак и главное, как с ним бороться?

Многие говорят, что с рождением ребенка можно попрощаться с порядком в доме, что во многом виноваты именно дети. Но это неправда - не стоит обвинять малыша в том, что в доме разбросаны вещи, не протирается пыль или не моется посуда. У бардака есть масса причин, начиная с банальной лени и заканчивая психическими заболеваниями. Обвинить в причинах бардака ребенка просто и очень удобно, ведь тогда не нужно ничего менять: не нужно работать над собой, не нужно искать истинные причины и искоренять их.

Давайте разбираться! Причины, почему дома всегда беспорядок, можно разделить на внутренние и внешние. В зависимости от того, какая причина превалирует, можно подобрать адекватные действия по ее устранению.

Внешние причины постоянного бардака в квартире и как с ним справиться. поверьте, эти причины устранить совсем несложно!

1. Не нравится дом или квартира.

Каждый мечтает об особняке с террасой, вилле с камином и зимним садом. А что делать, если борьбу с беспорядком приходится вести в съемной однушке?

Многие женщины испытывают потребность в собственном доме и не хотят наводить порядок и уют в квартире или в доме, из которого через некоторое время планируют съезжать. Они не чувствуют себя там полноценными хозяйками, да и просто не понимают, зачем делать что-то, если это ненадолго. Что делать, если беспорядок в доме обусловлен его микроскопическими габаритами, когда просто нет места, чтобы правильно разложить вещи? «Нет ничего более постоянного, чем временное». Неизвестно, сколько вам придется прожить в этом доме — может быть, один месяц, а может быть, не один год, и не мыть полы и не стирать шторы в течение такого длительного времени - не очень полезно для здоровья всей семьи.

Решение:

- Смените квартиру. дада, смените квартиру на ту, которая будет нравиться вам.
- Сделайте минимальный, крошечный ремонт в текущей квартире по своему вкусу.

Жизнь — это сегодняшний день. Это осознание дается с трудом, но оно помогает радоваться именно тому, что случается сейчас, тому, что окружает вас в данный конкретный момент. Создать уют и по-настоящему домашнюю атмосферу можно даже в вагоне поезда, а что уж говорить о прекрасной квартире, в которой вы сейчас живете.

Запишите себе задачу в планирование, если этот пункт затронул вас!

2. Не нравится мебель или системы хранения.

Многие говорят: «вот будь у меня гардеробная, в вещах был бы всегда порядок». Или: «у нас такая маленькая кухня, вот закажем новую (присоединим балкон, снесем стенку), тогда и будет чистота». Ох уж это сослагательное наклонение! Скольких людей оно останавливает от решительных действий! Что делать, если бардак дома оттого, что отсутствуют удобные места для хранения вещей?

Решение:

- По максимуму использовать все имеющееся пространство.
- Правильно и функционально организовать места хранения вещей.
- Использовать нестандартные и необычные способы организации пространства (кроме шкафов и полок, есть еще корзины, коробки, боксы, вешалки, крючки, хранение внутри кроватей, диванов и так далее, склады ответственного хранения наконец, или дача друзей, у которых есть пара квадратных метров в кладовке).
- Пройдитесь по мебельным и строительным магазинам, и вы сможете так организовать свое пространство, что его всегда будет хотеться содержать в чистоте.

3. Не нравится окружение.

Две или более хозяек на одной кухне — большая проблема для многих молодых и не очень молодых семей. Если в семье натянутые отношения, если вы боитесь сделать что-то не то и не так, то, в конечном счете, вообще ничего не делаете. Разделение квартиры на отдельные зоны: полкоридора мою я, а другую половину моет мама/свекровь — порядку и гармонии не способствует. Как справиться с бардаком в квартире, если вам не нравится окружение, с которым приходится жить под одной крышей?

Решение:

- Жить отдельно! Эх, легко сказать, но нелегко выплачивать 25 лет ипотечный кредит. Смените работу!
- Полюбите тех, кто живет с вами под одной крышей! Возможно позже вы будете с улыбкой вспоминать это время. Постарайтесь выстроить доброжелательные и конструктивные отношения с теми, кто живет с вами в одном доме. Совместный досуг, разграничения полномочий и сфер ответственности, уважительное отношение к старшему поколению и терпение.

Внутренние причины беспорядка в доме.

Внутренние причины постоянного бардака в квартире кроются не во внешней среде и нашем окружении, а в нас самих: наших привычках и особенностях, воспитании и восприятии мира, себя и дома.

1. Лень.

Считается, что лень — одна из самых распространенных причин беспорядка в доме. Именно так думает большинство женщин. Однако за этим маленьким словом скрывается множество других более глубоких понятий и состояний, которые мешают нам с улыбкой «летать» по дому с пылесосом и тряпкой. Лень — это не главная причина, а лишь симптом. Что же может скрываться за чувством, когда ничего не хочется делать?

- **Усталость физическая** — мы часто путаем лень с банальной усталостью — сходить на работу, приготовить обед, позаниматься с детьми, уделить внимание мужу, не забыть о любимом хобби, отметить в социальных сетях, забежать к маме и с подругой встретиться, и после всего этого еще с блеском в глазах наводить порядок и натирать полы? Физическая усталость может проявляться во вполне конкретных симптомах: головные боли, сонливость или, наоборот, бессонница, боли в суставах, проблемы с пищеварением.
- **Усталость психологическая** — Когда от навалившихся дел хочется залезть под одеяло и спать, спать, спать... Отсутствие интереса к чему-либо, апатия, перепады настроения, плаксивость — именно так реагирует наш организм, если мы не справляемся с эмоциями, проблемами, задачами.

- **Отсутствие интереса и мотивации.** Очень часто нам лень что-то делать, потому что мы не понимаем, зачем это нам нужно. чаще всего нам лень делать то, что нам не интересно. Когда вам что-то не интересно, то делаете вы это через силу, организм сопротивляется бессмысленной, с его точки зрения, деятельности, и наступает лень.
- **Перфекционизм.** Заядлая перфекционистка рассуждает так: «Если у меня не получится сделать что-то идеально и на все 100%, то и браться за это дело не стоит».

Решение:

- Если это усталость, то начать следует со своего здоровья. Пройдите обследования у врачей, измените свой рацион питания на более здоровый, занимайтесь умеренной физической активностью, больше отдыхайте, устраивайте дни «ничегонеделанья».
- Если дело в отсутствии интереса и мотивации — нужно заглянуть в пункт «ПОЧЕМУ?» - что именно в вашем пространстве вам не нравится, отчего вы не хотите просто навести порядок в месте, где вы живете? Ответьте себе на этот вопрос и сразу получите ответ, как можно это решить.
- С «комплексом отличницы» нужно бороться системно и безжалостно. Для начала надо научиться прощать себе ошибки и разрешить себе быть «неидеальным». Необходимо научиться получать удовольствие не только от результата, но и от самого процесса домашних дел.

2. Неорганизованность.

«Я не могу разобрать завал на балконе, так как у меня не хватает времени!» Нерациональное использование времени — бич многих хозяек. Вместо того чтобы уделить внимание дому, мы смотрим очередной сериал, вместо того чтобы навести порядок и наконец-то избавиться от старых и сломанных игрушек, мы просиживаем часы напролет в социальных сетях.

Решение:

Понять, что время, которое мы тратим впустую, никогда не вернется! Провести подробный хронометраж дня (лучше в течение нескольких недель), чтобы выяснить, куда же мы тратим свое драгоценное время. Осваивать системы планирования и организации дел. Не списывать все на то, что вы — творческая личность, и все эти рамки и планы вам совершенно не подходят. Подойдут! Нужно лишь немного поэкспериментировать, приложить усилия, для того чтобы найти или создать свою систему ведения домашнего хозяйства.

3. Перфекционизм.

«Я разложу сейчас все по полочкам, а ребенок прибежит и все раскидает, — нет, лучше уж вообще не буду заморачиваться». Мы хотим сделать все на 100%, хотим, чтобы у нас было так же чисто, как у нашей подруги, у которой вообще нет детей или они уже выросли. дело, сделанное наполовину или даже на 70%, воспринимается как катастрофа, и начинается самоедство: «все равно все плохо».

Решение:

План-минимум и план-максимум. планируя свои дела, старайтесь всегда составлять два списка: план-минимум и план-максимум (можно составить один список, но выделить цветом или еще как-то план-минимум). Если у вас, получается, выполнить первый из них, а это сделать несложно, ведь в него входят только действительно важные и нужные дела, хвалите себя и говорите себе, какая вы замечательная, организованная и всеуспевающая хозяйка. Если есть силы, время и желание еще поработать, то приступайте к плану-максимум и не корите себя, когда это не удастся, ведь основная часть запланированного выполнена!

А что, если...? Начиная какой-то проект или дело, спросите себя: а что, если я не справлюсь? Что случится, если у меня, например, не получится приготовить самый вкусный пирог с рыбой, как у бабушки?

Варианты ответов могут быть такими:

- Мы останемся без обеда (но можно будет разогреть вчерашний суп);
- Муж опять будет подтрунивать над моими кулинарными способностями (не беда, это он делает любя и всегда деликатно);
- Будет испорчена довольно дорогая рыба (может тогда лучше использовать для начала консервы?);
- И так далее.

Нарисовав в голове картину неудачи, вы поймете, что мир не рухнет, вас никто не будет ругать, вы сможете жить дальше и готовить пироги с рыбой.

Один день халтурим. Психологи, которые работают с перфекционистами, советуют раз в неделю устраивать «день халтуры». Например, не готовить обед из трех блюд, а просто пожарить картошки или сварить пельмени. Важно убедиться в том, что мир не перевернется, если мы сделаем что-то, не выкладываясь на все сто.

Познакомившись с основными внутренними и внешними причинами беспорядка, вы найдете, чем заняться, например, записать те, которые относятся именно к вам, в левую колонку (ниже) и продумайте план борьбы с ними (в правую).

Почему в моей квартире беспорядок?

Как я буду с этим бороться?

4.2. СТИЛИ В ИНТЕРЬЕРЕ.

Друзья, сейчас немного обратимся к третьему блоку марафона и выявим, комфортно ли вам в стилистике вашей квартиры!

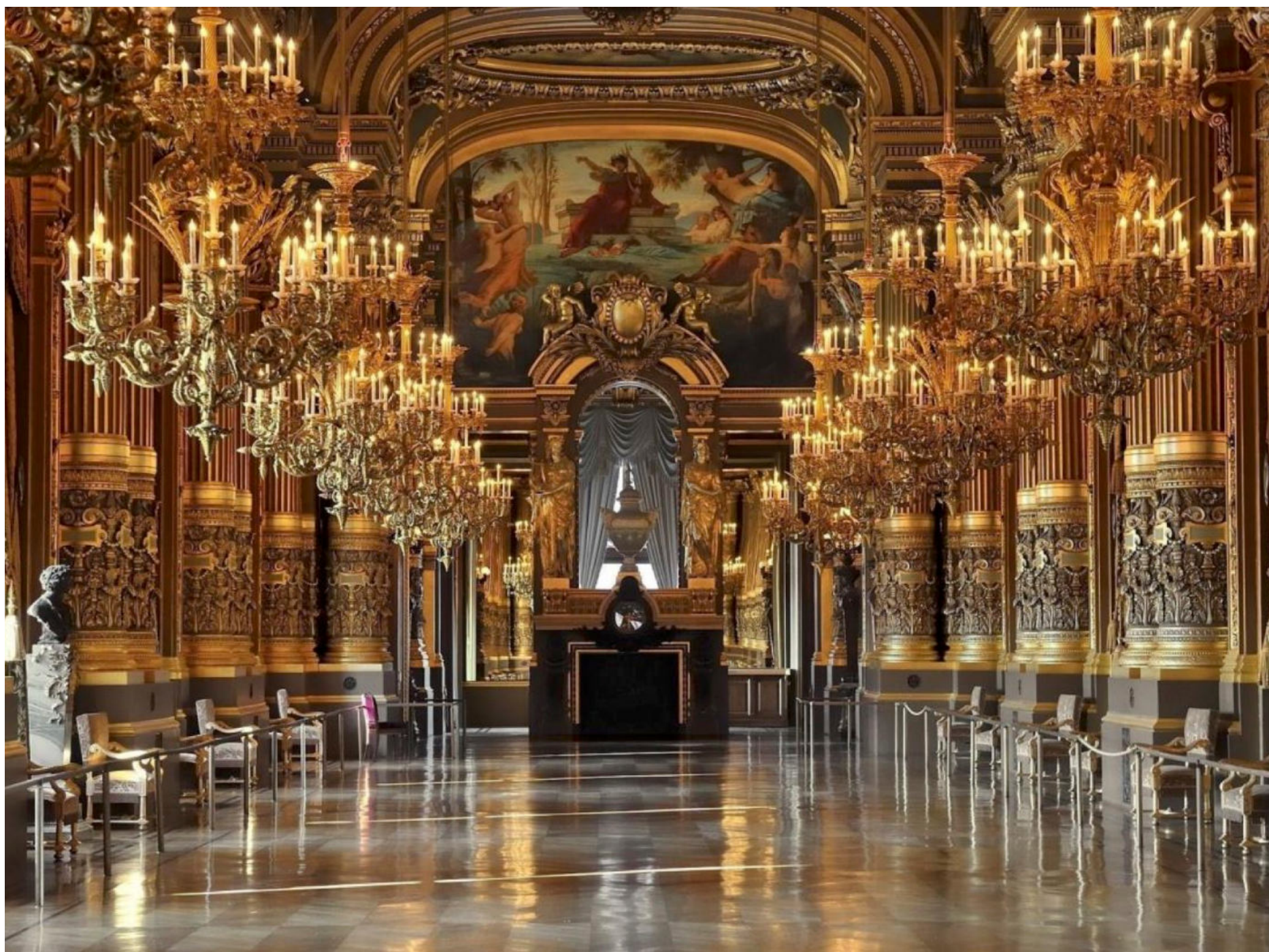
Выберите стиль, который вам нравится и сравните его с тем, что вы имеете. И тогда мы поймем, куда вам стремиться, запишем это в план, даже если у вас маленькая крохотная однушка! Когда вы определитесь с картинкой, вы легко сможете выявить «пробелы» в вашем интерьере и восполнить их, ликвидировав несоответствующие элементы декора на новые, соответствующие! А может быть и вовсе затеете ремонт! Поехали!

АМЕРИКАНСКИЙ СТИЛЬ



Комфортный, семейный, основательный – главное, что нужно знать про американский стиль. Дело в планировке – американцы предпочитают дома, где отдельно находятся только спальни и ванны, остальные пространства в доме – кухня, столовая, гостиная, коридор – объединены в единое целое. Все комнаты при этом настолько большие, насколько возможно. Гигантизм отражается и на мебели: огромные кухни, массивные диванные группы, высокие кровати, для которых может пригодиться скамейка.

Комнаты дышат. Американцы четко зонировуют пространство – с помощью мебели, разной отделки, арочных проемов и локального освещения, а предметов, если мы не говорим о текстиле, совсем немного – при том, они довольно функциональны.

АМПИР

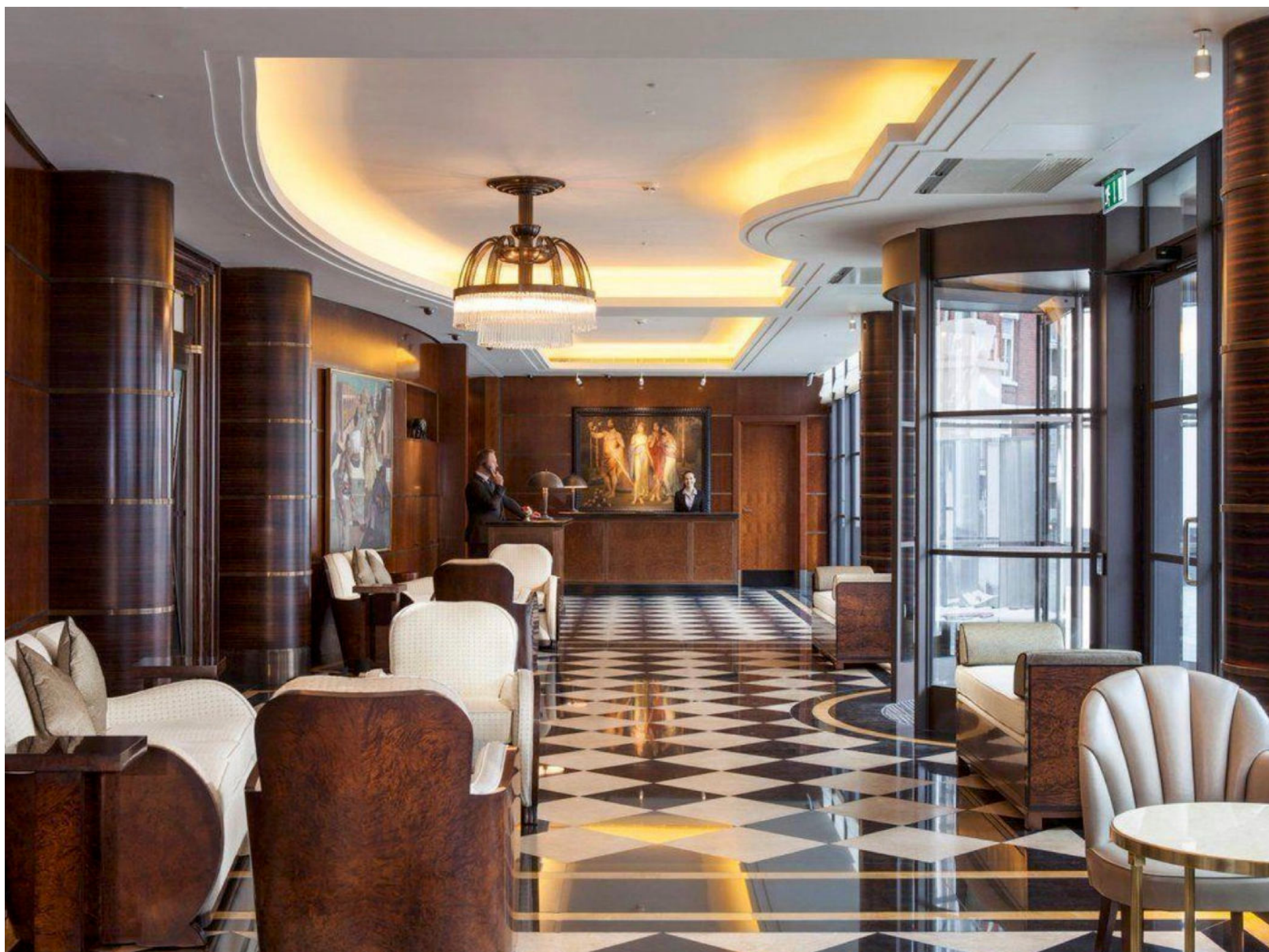
Ампир – имперский стиль, неразрывно связанный с личностью наполеона бонапарта. Амбициозный император оказался и идейным вдохновителем, и основным заказчиком, и главным героем множества гравюр, украшающих нескромные помещения. Получился стиль поздней эпохи классицизма, эстетика в которой доминирует над практичностью. Ампиру присущи масштабность, высокомерие, помпезность и торжественность.

В декоре стиля много военных сооружений и трофеев: связки копий, пучки стрел, лавровые венки, факелы. Мебель из дорогих натуральных материалов часто украшена мифическими животными: львы, орлы, сфинксы, кариатиды. В отделке стен используются дорогой текстиль, парча, шелк, популярно золочение отдельных элементов интерьера.

АНГЛИЙСКИЙ СТИЛЬ

Чопорный и практичный сегодня, английский стиль развивался многие столетия, несколько раз меняясь до неузнаваемости. Современный английский – состоятельный, уютный, интеллектуальный. В комнатах много дорогих материалов: благородное дерево в мебели и отделке, натуральная кожа, текстиль с традиционными узорами: полоска, клетка, цветы. обязательные атрибуты – камин и библиотека.

Цветовая гамма сдержанна: цвета дерева, глубокий зеленый, все оттенки бордового и бежевого, цвета и рисунки сочетаются между собой. В комнатах большое внимание уделяется освещению: строгим торшерам и настольным лампам. мебель, наоборот, округлая и мягкая, и расположена так, чтобы было комфортно как вести светскую беседу, так и наслаждаться одиночеством.

АР ДЕКО (АРТ ДЕКО)

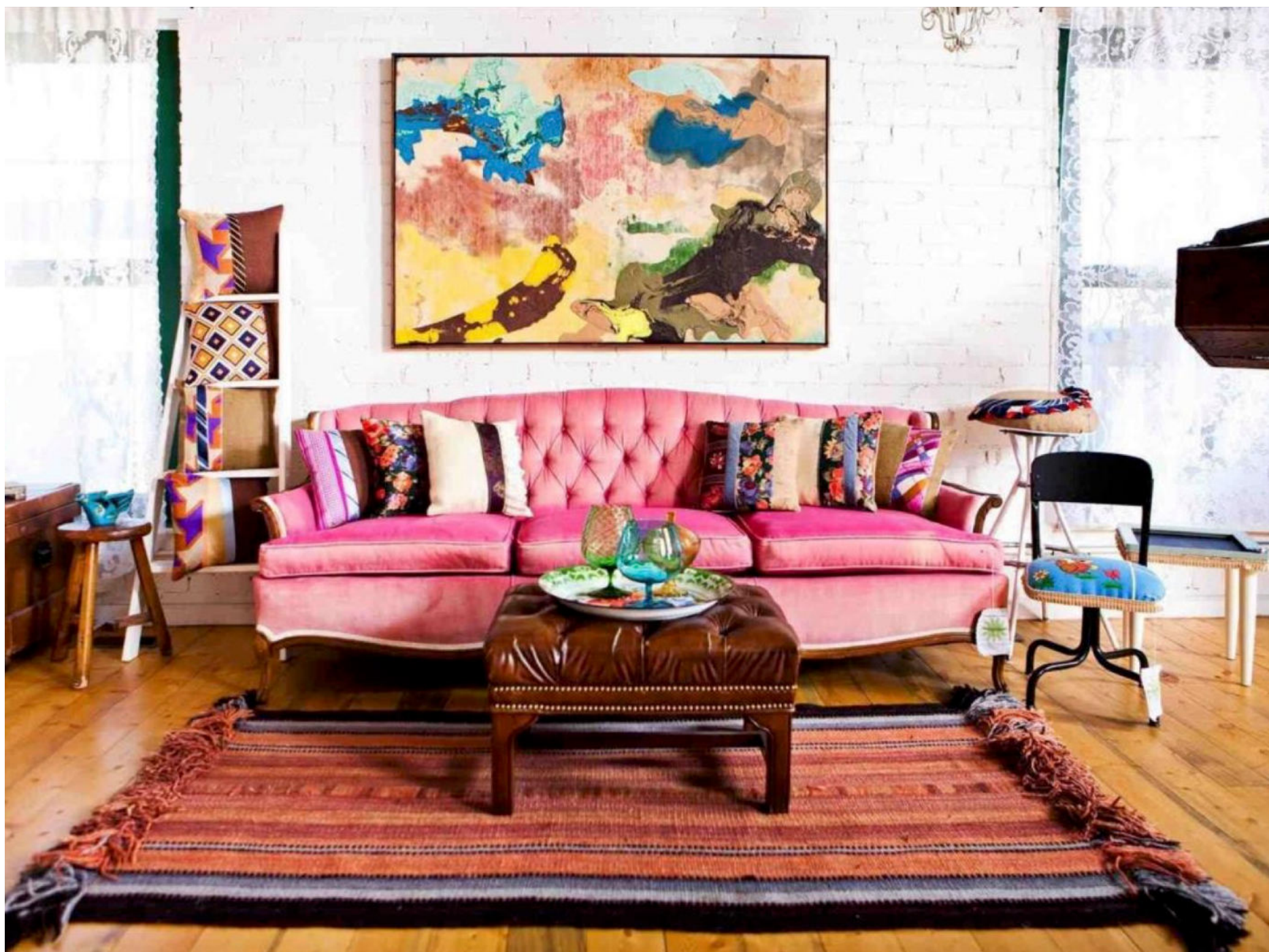
Ар деко – самый геометрический стиль в интерьере. Он появился между двумя мировыми войнами и стал символом праздника и желанной свободы. В то время активно развивались наука и промышленность – в стиле сквозят индустриальные мотивы: четкие линии, жесткие углы, идеальная симметрия. Геометрию разбавляют животные принты, листья, ветки, перья.

Для ар-деко характерна ступенчатость в освещении: бра и торшеры разворачиваются в разные стороны, вверх и вниз, предметы часто хромированы и блестят, мебель создается из металла или лакированного дерева. Цвета стиля богатые и смелые: золотой, черный, белый.

БАРОККО

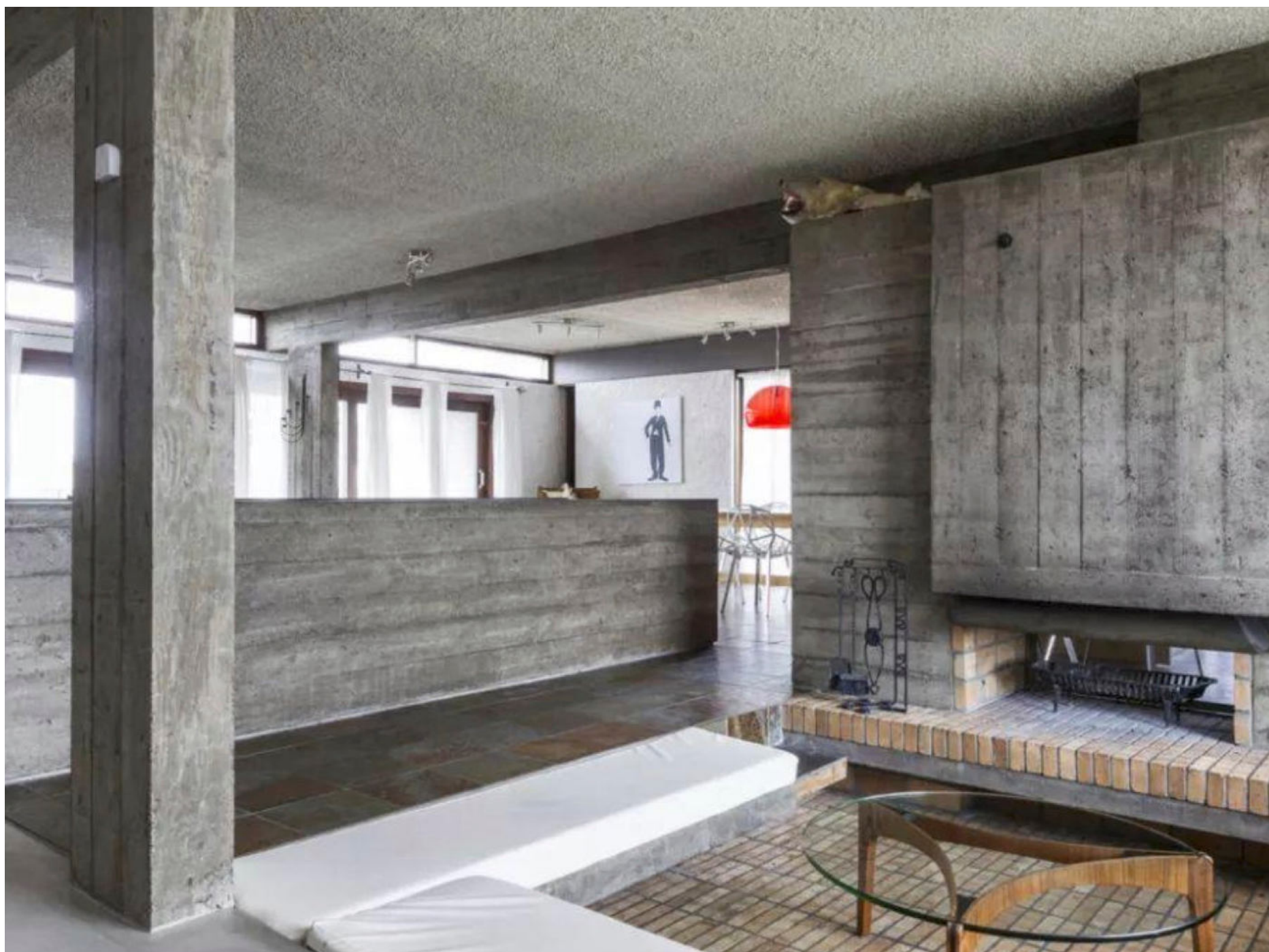
Барокко – стиль, созданный, чтобы показать силу и грандиозность церкви XVII века. Пышный, массивный и эмоциональный, для барокко характерна драма и напряжение, величие и сила. большие, детально продуманные предметы мебели, резные потолки, золото на рамах и стенах, великолепные гравюры, изящные картины и скульптуры. основные цвета – золото, бордо, благородный беж.

Про детали: потолок часто является продолжением стены, с единым рисунком лепнины или украшенный фресками, на полу – лакированный паркет или камень. любимые фигуры – свитки, завитки, ракушки. Богатый и пышный текстиль: драпировки, подвески, кисточки, дорогие материалы, на шторах обязательны ламбрекены. Не отстает и освещение: хрустальные огромные люстры, эффектные торшеры и светильники. барокко не знает, что такое "слишком роскошно".

БОХО

Бохо – один из самых эклектичных стилей в интерьере. немудрено – с французского бохо означает "цыганский". Если кратко – можно всё, и чем больше, тем лучше. Груды подушек, самый разнообразный текстиль, непарные предметы мебели, винтажные светильники, живые растения, много контрастных и ярких цветов.

Бохо – это про творчество, стиль, в котором можно постоянно менять и меняться: творческий хаус, желание экспериментировать, выражать свою индивидуальность и наслаждаться эмоциями отличает владельцев такого жилья. единственное условие – каждый предмет должен подбираться с любовью.

БРУТАЛИЗМ

Суть брутализма ясна из названия: грубый, технологичный, минималистичный. Обратите внимание на красоту сырья и материалов: бетонные стены, оголенная кирпичная кладка, торчащие провода, стеклянные перегородки, акцент на металлические конструкции. Стиль совершенно не заинтересован в цвете, только в текстуре, форме, пропорциях. Брутализм избегает мягкости и уюта в традиционном понимании, главный принцип: функциональность и отсутствие излишеств. Мебель почти всегда стоит на ножках, четкой прямоугольной формы и сделана из натуральных материалов, зачастую того же цвета, что и пространство вокруг нее. Хорошо, если есть большие окна – естественное освещение делает интерьер завершенным.

ВИНТАЖ

Винтаж – не совсем стиль интерьера, скорее подход к организации пространства. Винтажные интерьеры – продукт нашего времени, искусственно созданная атмосфера прошлого – как правило, XX века, желательно не позднее 50-60 лет назад – при помощи предметов, которые хорошо сохранились и могут быть использованы по назначению. Для создания комфортного образа для современного человека лучше обратить внимание на винтажную мебель и декор, выбрав простую отделку ретро-цветов.

В зависимости от выбора периода и степени его проникновения в современную квартиру могут получиться совершенно разные образы. К примеру, первая половина прошлого века – это пышность и роскошь классических стилей, а послевоенное время – функциональность и простота.

ГОТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

Готический стиль пришел в интерьеры из архитектуры как минимум на семь столетий позже, в эпоху историзма конца XIX века, когда европейцы увлеклись постройками в неоготическом стиле. Для Готики характерно заимствование принципов средневековой архитектуры и воссоздание духа рыцарского замка.

Готический образ не подходит для небольших квартир – преимущественно темные цвета давят в маленьком пространстве. Если недостаточно света, в качестве основного тона допустимо использовать белый, бежевый, молочный. в таких интерьерах предпочтение отдается натуральным материалам – дереву, камню, металлам, мебель украшена резьбой и позолотой, обита парчой или бархатом. Для создания атмосферы используйте сундуки, подсвечники, гобелены на средневековые темы, мозаику на окнах.

ГРАНЖ

Основная черта стиля гранж – практически полное отсутствие отделки: кирпичная кладка, грубая древесина, бетонные стены, необработанные балки, каменный пол. Мебель, наоборот, очень изящная, часто винтажная, хотя и не антикварная. Состаренные, но современные предметы тоже подходят.

Декоративные элементы встречаются нечасто, в основном для украшения используют практичные винтажные предметы: массивные кованые светильники, шерстяные пледы, семейные реликвии, потускневшие от времени фото. важно, что стиль гранж используется в основном для больших и просторных помещений с большими окнами, поэтому сочетание классической мебели и грубых стен создает ощущение легкости и чистоты.

ДЕКОНСТРУКТИВИЗМ

Архитектурный стиль, плавно перетекший в дизайн. Про деконструктивизм в интерьере шутят, что это конструктивизм, вывернутый наизнанку. И правда, у них есть кое-что общее: минималистичные интерьеры без лишних деталей, однотонная мебель, лаконичное освещение. Но где заканчивается сходство, начинается искажение: все предметы асимметричны, появляются новые формы, пространство пронзают линии. Характерен симбиоз интерьера и архитектуры здания – деконструктивизм любит пространство за то, что его можно использовать нерационально и лучше всего в этом помогает внешний нелогичный облик помещения, в котором все – эксперимент.

ИНДИЙСКИЙ СТИЛЬ

Как и любой географический стиль, индийский отражает менталитет, особенности окружающей среды и тысячелетнюю историю. Для стиля характерны яркие краски в большом количестве: все оттенки красного, бордового и розового, желтый, золотой, оранжевый, коричневый, различные цвета специй. Любят индийцы и узоры: пейсли, мандалы, разные природные темы. Важная особенность – огромное количество текстиля: шторы, простыни, балдахины, подушки и ковры. Много аксессуаров: статуэтки богов и богинь, сундуки, посуда, зеркала, вазы, бронзовые лампы. В помещениях много крафтовых вещей, сделанных своими руками.

ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ СТИЛЬ

Индустриальный стиль выделился в начале прошлого века и взял самые интересные атрибуты промышленного прогресса: элементы производства, торчащие трубы и провода, иллюзию отсутствия отделки. Все помещения стилизуются под фабрику и хорошо бы найти несколько деталей с настоящего производства – воспользоваться тесаком в качестве стола, трубы и доски превратить в самодельный стеллаж. остальные предметы мебели и аксессуаров могут быть более классическими.

Фактура поверхностей грубая, шершавая, потертая, хорошо, если местами немного ржавая. Вот и весь стиль такой – грубый, недоделанный, незавершенный. Индустриальный.

КАНТРИ

Американский кантри вырос из ранних фермерских домов. Оттуда и особенности: сельский колорит, экологичность, огромные помещения, открытая планировка, обязательный камин. Предпочтение отдается натуральным материалам: глина, камень, дерево, последнее участвует в отделке и пола, и стен, и потолка. много хенд-мейда – плетеные корзины, глиняная посуда, кованые изделия.

Мебель простая, добротная, массивная, хорошо, если осталась со времен бабушки: старые комоды, потрепанные диваны, винтажные сундуки. В комнатах много текстиля разных цветов и орнаментов – пледы, подушки, коврики, салфетки, скатерти и так далее, – который делает комнаты очень уютными и домашними.

КИТАЙСКИЙ СТИЛЬ

Этот стиль вобрал всю тысячелетнюю китайскую культуру – с их восточной загадочностью, философией и практичностью. Интерьеры простые, пространство организовано по фэн - шуй: в них много ширм и перегородок, традиционные мотивы (драконы, сакура, цветы и ветви), невысокая и миниатюрная, часто лакированная, мебель. Предметы расположены попарно или симметрично. у каждого предмета или цвета есть свой смысл, поэтому стоит вдумчиво подходить к выбору. Например, в качестве декора можно выбрать веера, традиционные картины, бумажные фонарики, ароматические палочки, фарфоровые вазы, на пол обязательно положить циновки. Материалы в Китае натуральные, особой популярностью пользуется бамбук.

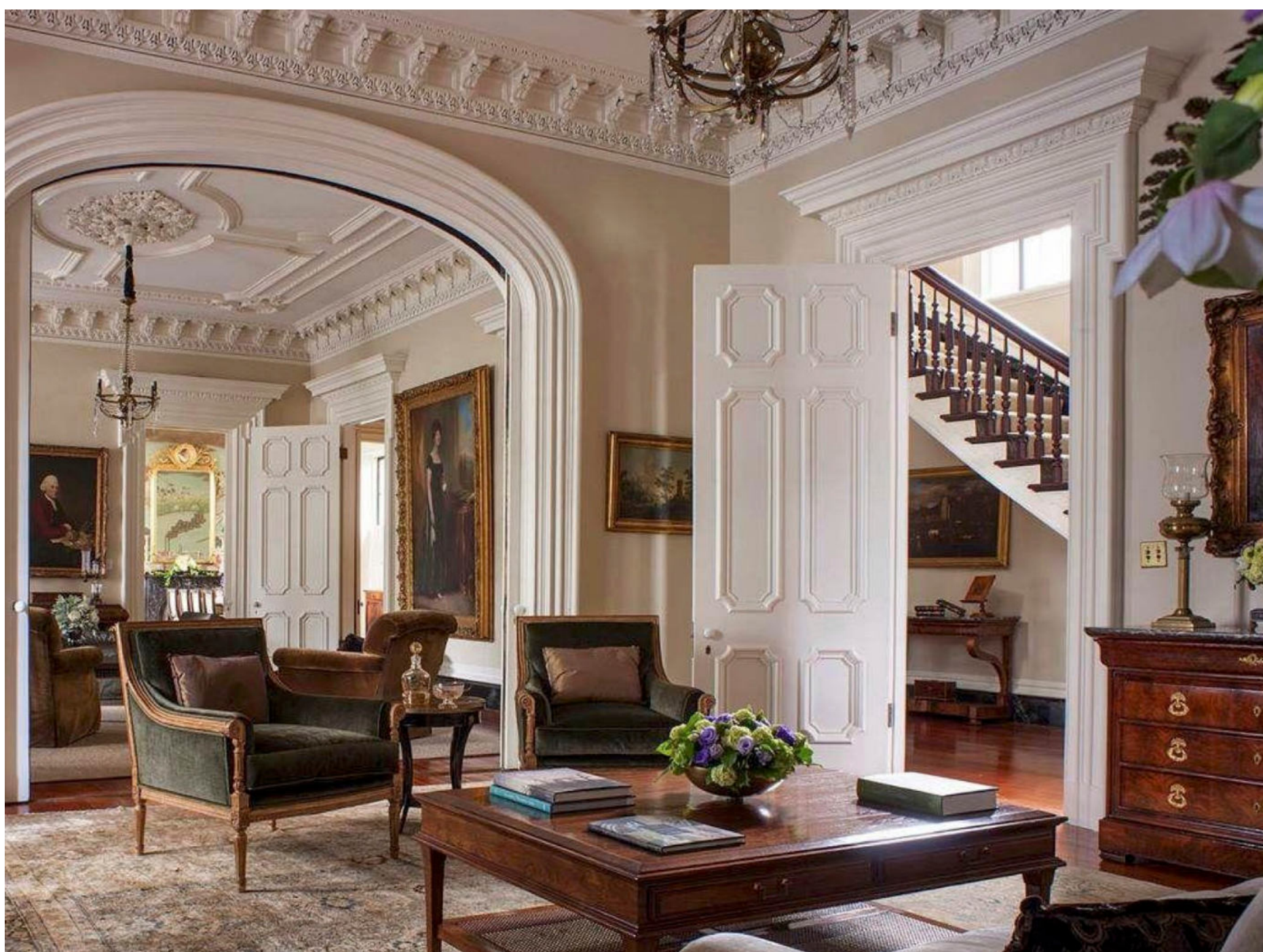
КИТЧ

Китч подойдет людям с отменным чувством юмора: максималистский стиль, в котором ярко миксуются направления, мебель, материалы, цвета, принты. Хорошо зайдут подделки произведений искусства, безделушки с рынка, детское творчество во всех своих проявлениях. Смеха ради поищите самые популярные у большинства предметы: искусственные цветы, статуэтки из путешествий, некачественные репродукции.

Правил нет, есть ирония. псевдороскошь и буйство красок желательны, но необязательны. Материалы недорогие: синтетика и пластик, искусственный бархат и мех, главное, чтобы их было побольше. Мебель резная, винтажная, необычных цветов и форм. More is more, как говорится.

КЛАССИЦИЗМ

Классицизм – дворцовый стиль, более спокойный и сдержанный последователь барокко и рококо. Чуть меньше пышной роскоши, чуть больше симметричной элегантности и благородства. Большая особенность: классицизм задействует античные мотивы – колонны и арки, камин и гобелены, хрустальные люстры и лепнина, – всё на древнеримский и древнегреческий манер. Доминирующая цветовая гамма – белый, бежевый, светло-розовый и зеленый, голубой, часть мебели покрыта позолотой. последняя – из натуральной древесины, простых геометрических форм, со спокойным рисунком. Декор сдержан, каждый предмет выглядит достойно и величаво.

КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

Классика, о которой пойдет речь, – скорее группа классических стилей, появившиеся в разные эпохи для оформления замков и дворцов богатых лиц голубых кровей. Среди них – ампир и версаль, классицизм и ренессанс, барокко. Каждый стиль основывается на натуральных материалах (особенно ценных породах дерева и каменных вставках), изящной мебели на тонких ножках и лепнине на потолке.

Классические стили пропорциональны, композиция строится всегда вокруг центра (одного или нескольких), светильники и аксессуары размещаются симметрично. Освещение всегда роскошное: хрустальные люстры, подсвечники, высокие торшеры с двух сторон одного дивана.

КОЛОНИАЛЬНЫЙ СТИЛЬ

Колониальный стиль – смешение культур великих империй и их колоний: когда завоеватели перебирались в очередную экзотическую страну, то строили дома со старым вкусом и новыми условиями и материалами.

У колониального стиля несколько направлений: английский, американский, французский, африканский, индийский... Каждое течение отличается, но есть несколько общих признаков – переплетение европейской классики и восточной эстетики, естественная цветовая гамма с яркими акцентами, использование экзотических предметов декора и атрибуты путешествия: плетеные корзины и мебель из ротанга, африканские маски, звериные шкуры, карты, глобусы, обилие экзотических растений и сундуки.

КОНСТРУКТИВИЗМ

Конструктивизм – советский стиль архитектуры, плавно перетекший в дизайн интерьера. Это авангардистский стиль – суть его сводится к отказу от прежних классических форм с излишним декором и нарочитой роскошью в пользу рациональных решений. Конструктивизм очень практичный, со строгими геометрическими формами, выверенными пропорциями, удобной неяркой мебели и минимумом аксессуаров. В помещениях нужна открытая планировка и огромные окна в пол. Всё остальное должно быть по делу: стул нужен, чтобы за ним сидеть, стол, чтобы за ним обедать. Для декорирования можно использовать яркие цветовые акценты.

ЛОФТ



Лофт – это прежде всего пространство. Пространство бывших фабрик и заводов, которые снабжались минимальными удобствами и по дешевке сдавались богемной молодежи. Получались Огромные помещения без перегородок с максимальным уровнем естественного света. Характерные черты: отсутствие перегородок, кирпичная и бетонная отделка, современное искусство в качестве декора, наличие промышленных элементов. Мебель может быть разной – от винтажной и найденной на улице, а затем творчески переработанной, до простых удобных вещей нашего времени, главное – она должна быть оригинальной и яркой, чтобы не теряться на фоне огромного помещения. Окна при этом должны быть максимально большими.

МИНИМАЛИЗМ

Отказ от лишнего декора, удобная функциональная мебель простых геометрических форм, монохромная цветовая гамма, большое количество свободного пространства... Узнаете? Это всё – минимализм. Избавляйтесь от лишних перегородок и лишних вещей, используйте натуральные материалы (можно оставлять грубую фактуру), откажитесь от сложных конструкций. Немного аскетизма: стены чаще всего белые, орнаментов нет совсем, аксессуары можно пересчитать по пальцам (одной руки!), освещение рассеянное, системы хранения незаметно скрыты от глаз. Остается простор, много света из больших окон и та самая воздушная легкость, ради которой всё и затевалось.

НЕОКЛАССИЦИЗМ

Неоклассицизм в интерьере – это роскошь дворцовых королевских стилей в современном, чуть более доступном прочтении. Это идеализация, а затем осовременивание прошлого. Для такого интерьера необходимо просторное помещение с большими окнами и высокими потолками, в котором важны принципы симметрии и пропорциональности.

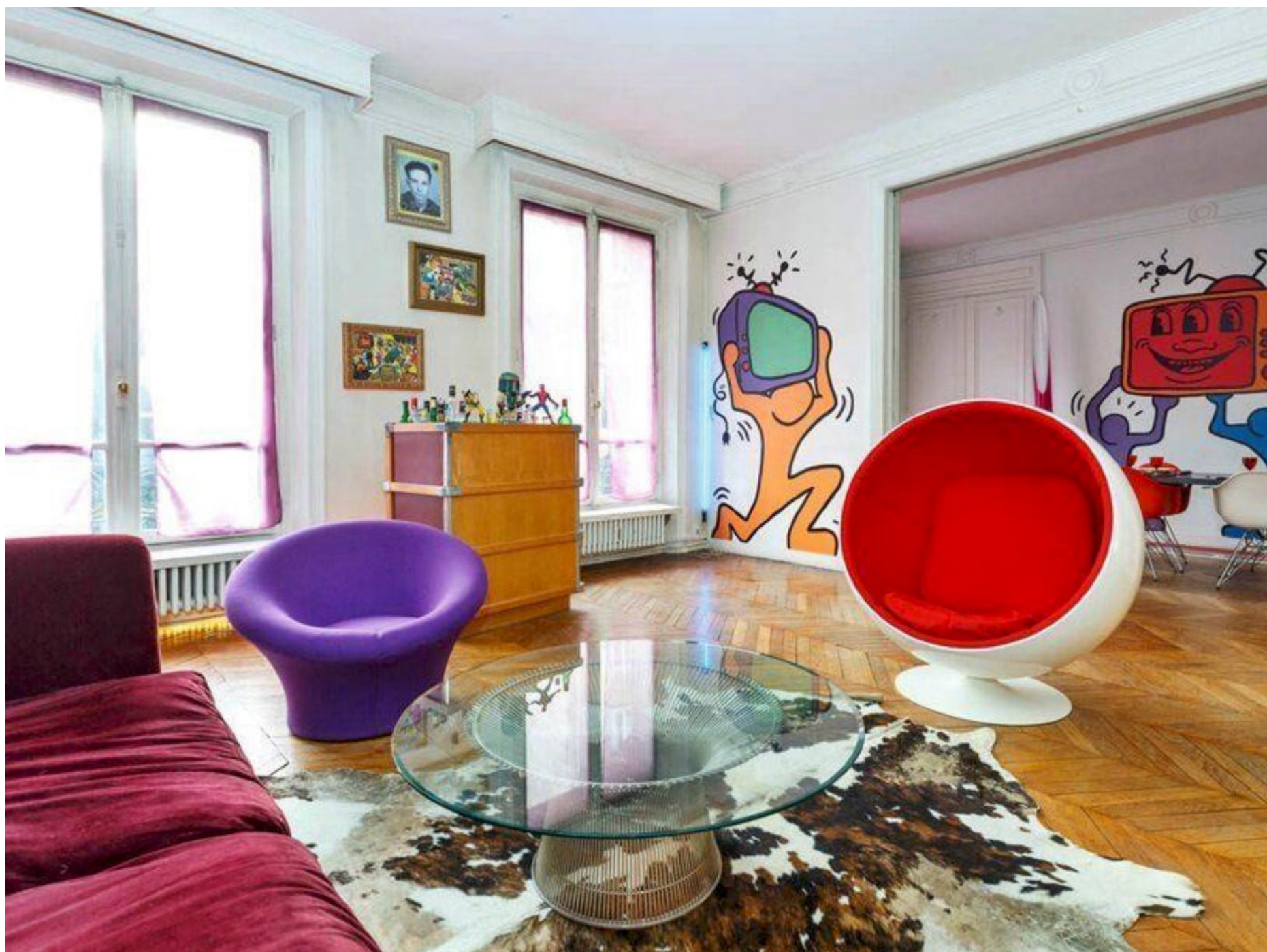
Стены покрыты светлой краской, на потолке – лепнина, на полу – паркет, возможно ковер спокойного светлого оттенка. мебель – с изящными ножками и легкой отсылкой к прошлым векам. Освещение – для красоты: многоуровневые люстры, настенные бра, торшеры с абажурами. Ну и конечно декор! Античные скульптуры, классические картины в позолоченных рамах, фарфоровые вазы.

ПИН-АП



Пин-ап – ретро-стиль, берущий свое начало в период американской великой депрессии: веселые девушки с пышными формами были призваны подбодрить уставшее население. Постепенно принципы веселой кокетки нашли применение и в дизайне: интерьеры вышли легкими, яркими, озорными.

Чтобы создать такую атмосферу достаточно немного белых и много конфетных красок – розовый, желтый, тиффани, – добавить к ним разный уютный текстиль, повесить пару веселых плакатов. Мебель немножечко ретро – большая и кованая винтажная кровать, туалетный столик, уютные круглые кресла. Образ комнаты дополнят невесомые летящие ткани с простыми мотивами – горошком, клеткой, полоской.

ПОП-АРТ

Поп арт – на то и арт, чтобы быть ярким и эпатажным. Этот стиль хаотично миксует цвета и разные формы мебели. дерзкие и открытые, лучшие поп-арт помещения могут конкурировать с галереями – стены украшены граффити, плакатами, комиксами, рисунками, инсталляциями. Для этих целей стены часто изначально белые – тем проще их креативно декорировать. Акценты в интерьере расставляются освещением – арт-объекты должны грамотно освещаться, чтобы привлекать к себе внимание, хотя иногда и лампа – самобытный арт- объект.

ПОСТМОДЕРНИЗМ

Эклектичный постмодернизм – стиль, одновременно противопоставляющий себя всей эпохе модернизма и бунтующий против современного минимализма. Поменьше практичности: кривые полки, пустые рамки, асимметричная мебель, яркие, кричащие цвета. Для такого подхода вам пригодятся просторные помещения с открытой планировкой, чтобы было где разгуляться. Чем необычнее, тем лучше: комбинируйте в одном предмете разные материалы (бетон и дерево, например), поставьте дорогущее дизайнерское кресло рядом с диваном из ИКЕА, Найдите причудливые плакаты. еще хорошее решение – резкий переход из одной зоны в другую: раскрасьте половину комнату в кричаще-розовый цвет, вторую оставьте полностью белой. Хулиганьте и веселитесь: постмодернизм может вам это позволить.

ПРОВАНС

Прованс в интерьере – дух теплой и уютной деревенской Франции, выжженных на солнце поверхностей. Среди основных особенностей: мягкая палитра пастельных тонов, выцветшие поверхности, много живых цветов, наличие печки или камина. натуральная отделка – каменный пол, оштукатуренные стены, деревянные акценты на стенах и потолке.

В ходу винтажная и искусственно состаренная мебель: комоды, буфеты, шкафы, уютные диваны и кресла в огромных чехлах, с большим количеством подушек. В комнатах много текстиля – салфетки, скатерти, ковры и пледы – стиль загородного дома предполагает утрированное понимание комфорта. Осталось сказать про милые сердцу вещицы: в таких домах много мелочей – ваз, статуэток, шкатулок, глиняной посуды, подсвечников и плетеных корзин.

РЕНЕССАНС

Интерьеры эпохи Возрождения – первая дворцовая роскошь, пришедшая на смену холодным замкам средневековья. Характерные черты стиля: изящная симметрия, настенная живопись и отделка тканями, куполообразный и многоуровневый потолок, каменные полы, античные скульптуры и орнамент на полу, стенах, потолке, частое использование мрамора, обилие колонн и пилястр.

Отдельно стоит рассказать про мебель. Предметов относительно немного, каждый подбирается тщательно в соответствии с ролью, которую будет играть. Вся мебель на тонких ножках, правильной геометрической формы, украшена тонкой резьбой, инкрустацией и позолотой.

РОКОКО

Рококо – классический стиль интерьера: дорогой, элегантный, изысканный. Он пришел на замену барокко, позволив богатым графам слегка отдохнуть и расслабиться от пышной роскоши предшественника. К особенностям стиля относят декоративную нагруженность интерьеров, но на этот раз намного больше внимание уделяется личному комфорту. цветовая гамма очень нежна: пыльно-розовый, светло-голубой, нежно-зеленый, с серебром и позолотой. Мебель этой эпохи невероятно элегантна, с тонкими изящными ножками, часто резная, украшена позолотой. На потолках лепнина, на полу – паркет и узорные ковры. комнаты декорированы резными зеркалами, на потолке – огромные люстры, на стенах подсвечники и канделябры. Много скульптур и статуэток связано с мифологией.

РОМАНСКИЙ СТИЛЬ

Романский стиль вызывает ассоциации со старинным средневековым замком или монастырем. Главный принцип – никаких излишеств: простота оформления, масштабная архитектура, маленькие окна, мощные колонны и темные помещения. минимум декора – основным украшением служили рыцарская атрибутика, а также витражи, подсвечники и ковры. Важным элементом в каждой комнате служила печь или камин.

Грубая отделка – каменные стены и полы, простая и громоздкая мебель из дерева, бронзовые светильники – вот и все материалы, которые использовались в то время. Сундуки использовались буквально для всего – и как шкаф, и как лавка, иногда даже в качестве кровати или стола.

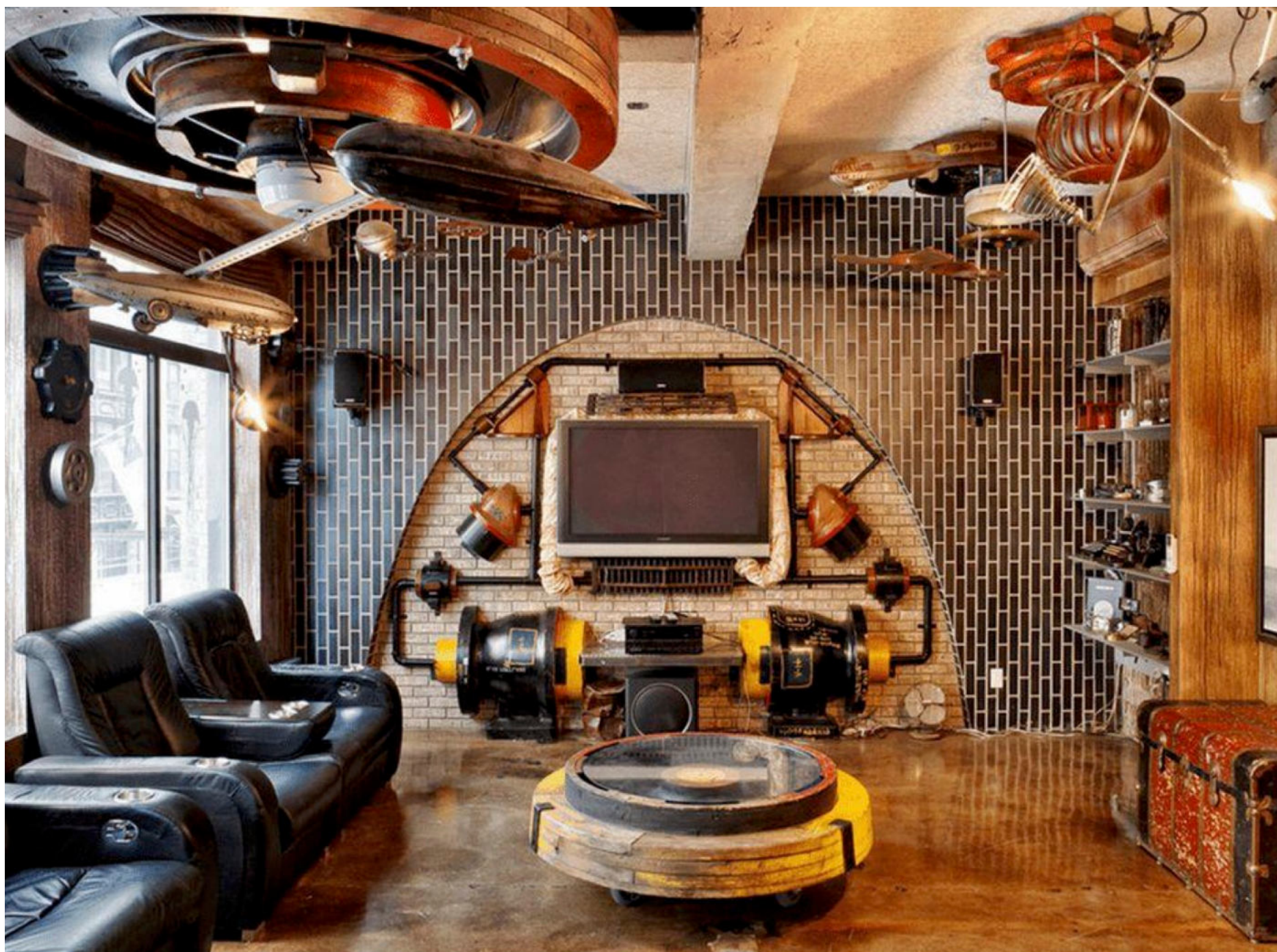
РУССКИЙ СТИЛЬ

К русскому стилю в интерьере относят три направления: традиционная деревенская изба, нарядный терем и так называемый "аля рус". последний встречается в современных интерьерах и использует детали русского прошлого – печь, традиционные орнаменты, кружевные скатерти и салфетки, иконы, сундуки, торшеры с бахромой, роспись стен и потолка, нарядные наличники и ставни.

Русский стиль отличается известной душевностью и экологичностью: используются только натуральные материалы, в интерьере преобладают деревянная отделка и мебель. Для пущей "русскости" добавьте самовар или традиционных матрешек.

РУСТИК

Рустик – стиль зажиточных деревенских домов, полностью обставленных деревом. Дерево может быть идеально лакированным или, что бывает намного чаще, совсем не обработанным: все сучки и неровности, вся сложная фактура остаются на месте, словно дерево недавно срубили в лесу. В аутентичном рустике вся мебель и отделка созданы из дерева, но в современных интерьерах хорошо заимствовать только часть элементов, выбирая отделку стен и потолка белой штукатуркой. Мебель может быть собрана из старых досок, кусков дверей и переработанных предметов. Самое главное, что часть предметов может быть современной, с применением высоких технологий.

СТИМПАНК

Стимпанк – это ожившая книжная фантастика прошлых веков. Стиль ностальгирует по викторианской эпохе, повышая при этом индустриальный пафос. Получается футуристичная готика, в которой паровые машины захватили мир (а современные технологии – нет). Как повторить? Возьмите немного викторианской мебели – массивную, суровую, из дерева и кожи, добавьте побольше украшений – трубы, вентили, шестеренки, цепи, маятники, датчики, и еще щепотку атрибутов путешественника – схемы летательных аппаратов, карты, глобусы, чемоданы, поперчите антикварными предметами той эпохи. Осталось всего ничего – повесьте плотные шторы, разместите точно свет, и всё – стимпанк Ваш!

СКАНДИНАВСКИЙ СТИЛЬ

Скромный и прекрасный, скандинавский стиль считается самым демократичным стилем интерьера. Неудивительно – именно скандинавы одни из первых заговорили о массовом дизайне, благодаря чему красивые и удобные предметы стали доступны для простых людей. Сегодня северный стиль стал еще более минималистичным – его поклонники придерживаются принципов осознанности и долговечности предметов дизайна, предпочитая вещи, способные принести уют и пережить любой тренд. Отличительные черты: открытая планировка, большие пространства с массивными окнами, деревянные акценты, холодная цветовая гамма (главный цвет – белый), наличие в основном практичных аксессуаров (исключения – черно-белые картины и постеры, а также зеркала, светильники, стеклянные вазы).

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ СТИЛЬ

В средиземноморский стиль интерьера собирают общие черты нескольких стран, лежащих к северу от Средиземного моря – Италии, Испании, Греции. Их объединяют любовь к природе и натуральным материалам, свежие и яркие цвета, имитирующие море, солнце, южные растения. Большие окна с легкими занавесками, высокие фактурные потолки и белые оштукатуренные стены помогают сохранить в комнатах максимальное количество света.

Часто используют дерево – балки на потолке, по-деревенски массивная мебель. На полу – каменная терракотовая плитка, в декоре встречаются витражи и мозаики. Выбор узоров зависит от страны – в Греции распространены ярко-синие и голубые однотонные акценты, в Италии – спокойные бежево-земляные тона, в Испании – буйные марокканские мотивы.

ФИНСКИЙ СТИЛЬ

Финский дизайн – это когда большой дом с огромными панорамными окнами в заснеженном лесу, а вокруг ни души! Финнам от других скандинавов достались выраженные практичность и минимализм, простота во всем и уют вокруг, но душевного и теплого дерева в интерьере намного, намного больше – на полу, стенах, потолке и, конечно, в мебели!

Дерево разбавляется милыми вещами – яркими картинами, принтованными подушками, необычными чехлами и пледами, пледами, пледами. Финская мебель – это отдельный вид искусства: простая, лаконичная, очень практичная.

ФРАНЦУЗСКИЙ СТИЛЬ

Главная особенность французского стиля – изящная, игривая эклектичность. Французы с известным шармом смешивают стили, материалы, цветовую гамму. В одной комнате винтажные и антикварные предметы соседствуют с ультрасовременными решениями. Во Франции не боятся пустого пространства, и в то же время любят уют, поэтому местами одна и та же комната выглядит минималистичной, а местами – излишне наполненной мелочами: книгами, свечами, фотографиями, аксессуарами. Цвета теплые, почти всегда светлые, оттенки нежно переходят от одного к другому. Комнаты дышат – большие окна, высокие потолки, изящная мебель на тонких ножках, открытые полки, массивные люстры.

ФУНКЦИОНАЛИЗМ

Функционализм звучит как утопия – все предметы должны выполнять свою роль, быть красивыми, дешевыми и удобными. Всё, у чего нет функции, нужно исключить. Эстетика второстепенна, и важна только до тех пор, пока не мешает предмету выполнять задачу. Стилю подходит спокойная цветовая гамма – ничего лишнего, и даже цвета упорядочены и практичны. Мебель геометрически проста, эргономична, способна меняться и трансформироваться – диван-кровать вместо кровати, раздвигающиеся столы на колесах, встроенные шкафы. Единственное, что встречается в избытке – освещение, которое благодаря диммерам и различным вариациям способно подстраиваться под настроение и время суток.

ФУТУРИЗМ

Футуризм – стиль, вдохновленный научной фантастикой. Для стиля характерно стремление к максимально возможному техническому оснащению, оригинальные формы, ярко выраженная асимметрия. В отделке часто используются металлы, пластик, бетон и стекло. мягкая мебель сочетает кожу и металлы, для создания остальной чаще всего используют дерево и пластик. Освещение раздроблено: по всему пространству расположено много диодных модулей, встроенных в стены, мебель, потолок и даже в пол. Декор сдержан: можете себе позволить жалюзи на окна, черно-белую картину и огромное количество элегантной и суперсовременной техники.

ФЬЮЖН

Фьюжн с английского означает "слияние" и это стиль, в котором вам не придется жертвовать любимыми вещами в угоду дизайнерской целостности. Используйте нейтральный светлый фон, добавляйте к нему различные цвета, фактуры и узоры. Не бойтесь контрастов – современное искусство красиво оттеняет винтаж, а ковер с длинным ворсом делает глянцевый пол еще уютнее. В этом стиле предметы выбираются эмоционально – в интерьере собираются сложные цветовые решения, комнаты не выглядят до конца законченными. И это правда – фьюжн предполагает, что вы будете периодически заменять одни предметы другими.

ХАЙ-ТЕК (ТЕХНО)

Хайт-Тек В Интерьере Совсем Еще Юн: Пришел В Дизайн Из Архитектуры В 1980-Е. Этот Стиль Очень Практичен, Единственные Аксессуары – Технологии, То Есть Гаджеты, Экраны, Системы Умных Домов, Аудиосистемы И Многое Другое.

В Минималистичных Интерьерах С Монохромной Палитрой Мебели Немного, Чаще Всего Ее Легко Изменять И Передвигать: Диваны-Трансформеры, Складывающиеся Столы. Часто Встречаются Металлические Или Стекланные Стеллажи, В Которых Прячется Все Необходимое. Большой Упор На Освещение: Лампы Стекланные Или Металлические, Попадают Подсвеченные Панели, Проекторы, Напольные Лампы С Минималистичным Дизайном.

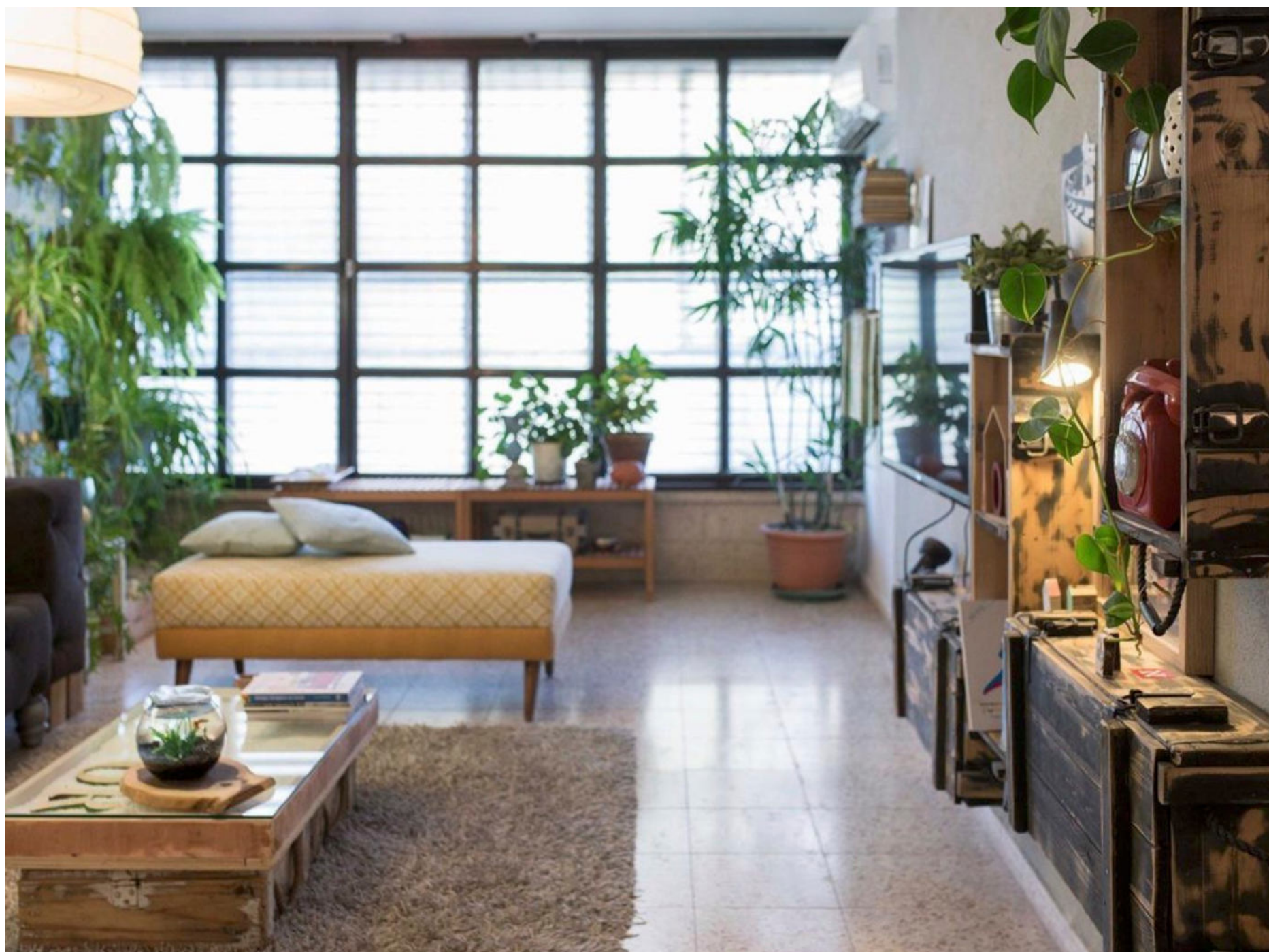
ШЕББИ-ШИК

Фьюжн с английского означает "слияние" и это стиль, в котором вам не придется жертвовать любимыми вещами в угоду дизайнерской целостности. Используйте нейтральный светлый фон, добавляйте к нему различные цвета, фактуры и узоры. Не бойтесь контрастов – современное искусство красиво оттеняет винтаж, а ковер с длинным ворсом делает глянцевый пол еще уютнее. В этом стиле предметы выбираются эмоционально – в интерьере собираются сложные цветовые решения, комнаты не выглядят до конца законченными. И это правда – фьюжн предполагает, что вы будете периодически заменять одни предметы другими.

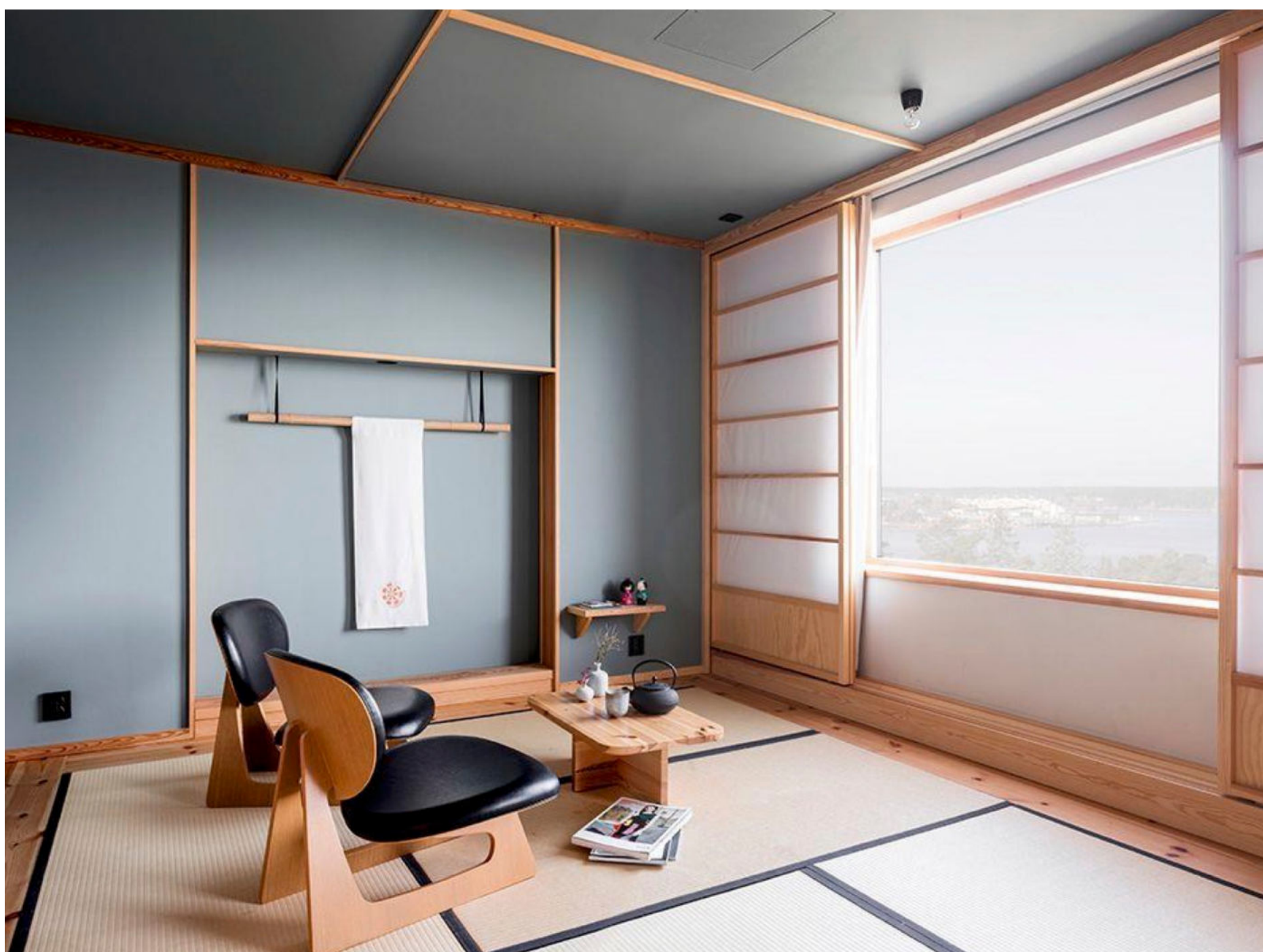
ЭКЛЕКТИКА

Контраст или хаус? Скорее эклектика! Первоначально эклектичными назывались помещения, в которых смешивались основные принципы классических направлений. Сегодня эклектика – это всё, что нельзя выделить как конкретный стиль.

В эклектичных комнатах миксуются старые и новые предметы, восточные и западные культуры, этнические деревенские и ультрасовременные хай-тек решения. Зачастую объединяющим фактором становится цвет, разнородные предметы собираются в гармоничную картину благодаря единству цветовой гаммы. Большая любовь достается аксессуарам – чем их больше, тем однороднее кажутся несочетаемые изначально друг с другом вещи.

ЭКО-СТИЛЬ

Эко-стиль в интерьере – история про настоящую любовь к природе. Философия осознанного подхода к жизни: бережное использование ресурсов, отказ от меха, кожи и вырубки ценных пород деревьев, выбор натуральных, часто переработанных материалов. Среди последних – дерево, лоза, бамбук, камень, глина, хлопок и лён. Получается естественная природная палитра мягких натуральных цветов. Теперь добавьте зеленого – в декоре преобладают растения, в количестве от нескольких экземпляров до наличия домашнего огорода и полноценной фитостены! Мебель встречается двух типов – нарочито грубоватая, сделанная вручную, в противовес – предметы с природно-мягкими формами, комфортная для ежедневного использования.

ЯПОНСКИЙ СТИЛЬ

Япония – Это Вековые Традиции И Особенная Философия, Активно Влияющая На Уклад И Устройство Пространства И Жизни. Японцы Минималисты – Интерьеры Почти Аскетичны, Мебель Исключительно Функциональна, Аксессуаров Немного: Набор Для Чайной Церемонии, Фонарики Из Бамбука Для Создания Рассеянного Освещения, Гравюры, Приносящие Удачу, Деревья Бонсай. Интерьеры Монохромны, В Них Встречаются Природные Мотивы И Иероглифы, Материалы Исключительно Натуральные. Мебели Мало – Японцы Часто Принимают Пищу И Медитируют На Полу, Поэтому Он Весь Украшен Циновками И Татами (Маты Из Тростника).

MID-CENTURY MODERN

Mid-century modern отличается подчеркнутой функциональностью, четкими линиями и главным принципом – всё должно быть максимально удобно. Большое значение имеют цвета – яркие, глубокие, часто натуральные, часто – концентрированно индустриальные. Представители стиля любят смешивать текстуры и материалы, отдают много внимания освещению и мебели. Множество предметов, созданных под эгидой модерна середины века, вошли в золотую классику дизайна и по-прежнему являются объектом желания наших современников.

Большое преимущество стиля в том, что с его помощью можно создавать как образ ретро, так и современный, свежий лук.

**Друзья! Отмечаем нужное и записываем в свой план!
В следующем блоке мы планируем с вами 2022 год!**