

ДАРЬЯ ДМИТРИЕВА

Рабочая тетрадь iBrand

или  
Как обрести силу  
через построение  
личного бренда



**Дарья Дмитриева**  
**Рабочая тетрадь iBrand,**  
**или Как обрести силу через**  
**построение личного бренда**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73996842](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73996842)*

*Рабочая тетрадь iBrand, или Как обрести силу через построение  
личного бренда: ИГ «Весь»; СПб; 2025  
ISBN 978-5-9573-6557-0*

### **Аннотация**

Сегодня успешность любого бизнеса зависит не только от качества продукта или услуги, но и от способности создать сильный личный бренд. Дарья Дмитриева призывает взглянуть на это шире – не только как на элемент бизнес-стратегии и финансовый актив, но и как на мощное средство самовыражения. Книга адресована прежде всего девушкам и женщинам, стремящимся проявить свою уникальность. Разрабатывая личный бренд, человек достигает профессиональных высот и одновременно выражает внутренние стремления и энергию, которые воплотят в реальность жизнь мечты. Важно лишь доверять себе и предпринимать конкретные шаги ежедневно, даже если они кажутся незначительными.

В рабочей тетради представлена поэтапная программа раскрытия внутренней энергии посредством построения

персонального бренда. Программа включает серию упражнений, практик и техник, позволяющих пройти этот путь осознанно и уверенно. Выполняя задания, вы:

- выявите глубинные страхи и ограничения, не дающие развивать бизнес и бренд;
- освоите авторскую методику постановки целей. Благодаря ей ваши намерения станут яркими, понятными и мотивирующими;
- начнете овладевать тайм-менеджментом и превращать время в действенный ресурс для достижения целей;
- научитесь использовать инструменты стратегического планирования и определите свои сильные стороны, точки роста; доступные возможности, потенциальные риски;
- станете создавать визуально привлекательный образ бренда;
- сформируете контент-план для продвижения через социальные сети.

# Содержание

От автора	6
Для кого эта тетрадь?	9
Как работать с этой тетрадью	15
Внутренний ребенок как союзник	20
Поиск души: ты бренд или просто лицо из толпы?	25
Зачем нужны бренды? Что такое личный бренд?	31
Брендинг через осознанность: маркетинг, который начинается с сути	36
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Дарья Дмитриева**

**Рабочая тетрадь iBrand,  
или Как обрести силу через  
построение личного бренда**

Иллюстрации *Инги Яшиной*

© АО «Издательская группа «Весь», 2025

# От автора



**Здравствуй, дорогая! Ты держишь в руках не просто тетрадь. Это вход в пространство, где внутренний мир и творчество встречаются на пути к силе.**

Меня зовут Дарья Дмитриева.

Более 30 лет я исследую единство внешнего успеха и внутреннего смысла: в брендинге, маркетинге, коучинге, искусстве и жизни.

За эти годы я:

- создавала стратегии для международных брендов,
- развивала бренды экспертов и команд,
- проводила тысячи часов в коучинге,
- писала книги, рисовала картины, вела мастер-классы и

группы,

- а также все ближе приходила к пониманию, что *настоящая сила начинается там, где ты позволяешь себе быть собой.*

**Эта тетрадь – квинтэссенция моего опыта и пути.** Я создала этот мягкий, но мощный инструмент ради того, чтобы каждая женщина – профессионал, художник, коуч, предприниматель или просто ищущая себя и свой путь – смогла **проявиться в этом мире честно, глубоко и красиво.**

Здесь мы не будем строить бренд по жестким шаблонам. Мы **вспомним себя.** Мы будем разговаривать с внутренним ребенком – тем, кто точно знает, что ты можешь больше. Мы будем делать шаг за шагом: через вопросы, тишину, образы, ясность...

Твой личный бренд – это не упаковка. Это голос. Свет. Вибрация. Это приглашение миру встретиться с тобой настоящей.

## Об авторе

Профессиональный маркетолог и стратег  
Сертифицированный коуч  
20 лет в западных корпорациях на управленческих позициях (Stollwerck, Nestle, Shell)

Автор метода **iBrand** и книги *«Построение личного брен-*

*да. Система раскрытия индивидуальности и творческого потенциала». Соавтор книги «Дальняя Заграница, или Записки Старого Профессора»*

Образование: социология и психология управления (Goethe Institute), MBA MIRBIS, Erickson University of Coaching, Encyclopaedia of Becoming by Stuart Heller

Художник, практикующая йогу, медитацию и вдохновляющая на возвращение к себе

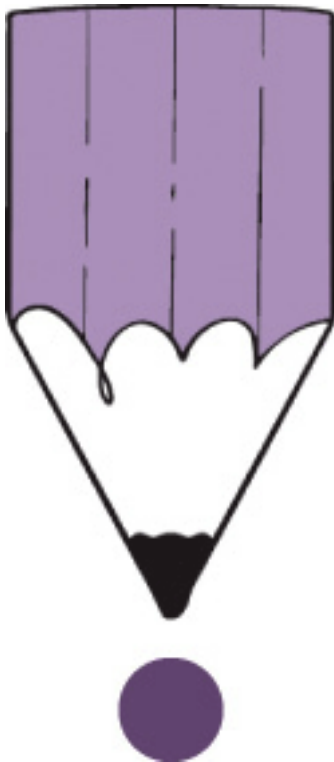
[marketingcoach.ru](http://marketingcoach.ru)

[daringdaria.com](http://daringdaria.com)



**Я благодарю тебя за доверие – и с любовью приглашаю тебя в это путешествие. Ты больше, чем привыкла о себе думать. И я верю, что именно твой голос – тот, который так нужен этому миру.**

**Для кого эта тетрадь?**





Эта тетрадь – не для всех. Она для тех, кто чувствует, что внутри живет что-то большее. Что пора выходить из тени и создавать жизнь, в которой ты не статист, а автор.

**Эта тетрадь для тебя, если ты:**

- **Хочешь проявить себя ярче**, но не знаешь, с чего начать
- **Чувствуешь, что в тебе есть сила и талант**, но пока они не упакованы в четкое «Я»
- Устала «быть как все» и хочешь **вернуться к себе настоящей**
- Готова строить **личный бренд с душой и глубиной**, а не по чужим шаблонам
- Понимаешь, что **внешний успех начинается с внутреннего фундамента**
- Любишь писать от руки, рефлексировать, мечтать, структурировать

- Ценишь творчество, интуицию, эстетику, смысл и свободу
- Готова идти не за трендом, а за внутренним зовом

### **Эта тетрадь подойдет:**

- **Творческим людям**: художникам, писателям, дизайнерам, артистам
- **Экспертам и специалистам**: коучам, психологам, консультантам, наставникам
- **Предпринимателям и фрилансерам**, которые развивают свое дело через личное присутствие
- **Публичным личностям, лидерам мнений, тем, кто выступает и вдохновляет**
- Или просто тем, кто хочет **создать честный, теплый и сильный контакт с собой**



**Эта тетрадь – не про стратегию как сухую**

схему.

Она про стратегию **на основе сути**. Про глубинную честность. Про смелость быть собой. Про внутреннего ребенка, который хочет творить. Про взрослую женщину, которая готова стать видимой. Про целостного человека, который больше не хочет прятаться от самого себя и других.



**Неважно, на каком ты сейчас этапе – только задумываешься или уже на пути.**

*Эта тетрадь будет рядом. Она подскажет, направит, откроет. И ты с удивлением увидишь: бренд – это не «работа». Это ты. Настоящая.*

**Твой личный бренд** – это мощный инструмент самовыражения и маяк, показывающий путь к осознанию и уточнению собственной аутентичности. Работа над ним позволяет не только добиться профессионального успеха, но и создать жизнь, о которой ты всегда мечтала. Не бойся желать большего, каждая твоя мечта – это энергия, идущая из глубины души, и поэтому может стать реальностью. Достаточно больше верить в себя и действовать, каждый день делая хотя бы

маленькие шаги к своим целям.

Начни записывать свои мечты прямо сейчас. Для выполнения этого и следующих заданий используй блокнот, тетрадь, а при необходимости – дополнительные листы и стикеры. В книге и фильме «Шкатулка желаний» Грегуара Делакюра героиня выигрывает миллион евро и, решив базовые финансовые вопросы, впервые задумывается: а чего она действительно хочет?

Пополняй список ежедневно, ставь галочки напротив выполненных пунктов. Вспомни, о чем ты мечтала в детстве: кем стать, чем заниматься, куда съездить, что создать... Не ограничивай себя. Пусть это будет копилка мечтаний на несколько лет вперед.

## ***МОИ МЕЧТЫ***

---

---

---

---

---

---

---

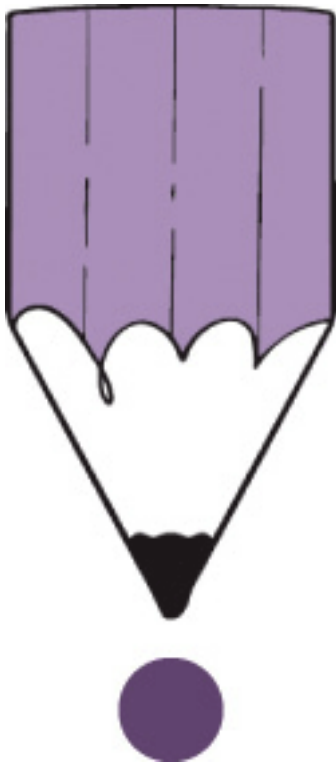
---

Всегда оставайся верна себе. Мир полон соблазнов и чужих сценариев, уводящих нас от собственной сути. Простые, но эффективные упражнения помогут восстановить контакт с собой, выбирать мечты и принимать решения, не предавая

себя. Возможно, в процессе самоанализа ты обнаружишь, что некоторые мечты и желания не принадлежат тебе, а навязаны извне, но... не будем забегать вперед!

Предлагаю тебе отправиться в путешествие, полное открытий и вдохновения. Давай вместе создадим бренд, который будет отражать твою неповторимую суть, ценности и уникальное видение мира. Эта рабочая тетрадь станет твоим верным помощником на этом пути.

# Как работать с этой тетрадью





**Это не просто блокнот. Это мастерская.  
Лаборатория. Зеркало. Это пространство, в  
котором ты возвращаешь себе голос.**

**Эта тетрадь – живая.**

Она создана для того, чтобы ты:

- писала от руки,
- чувствовала,
- исследовала себя,
- слышала важное,
- задавала вопросы,
- училась находить не **внешние**, а **внутренние** ответы.

**Магия ручки, бумаги и маленьких шагов**

Отправляясь в путешествие к созданию личного бренда iBrand, помни о силе ручки и бумаги! Погружаясь в преоб-

разующий процесс ответов на вопросы системы iBrand, воспользуйся старым, но мощным инструментом: регулярным письменным самоанализом. Ты держишь в руках не просто тетрадь, а свой личный журнал трансформаций «Мастерская iBrand» – священное пространство, где сойдутся воедино твои мысли, чувства, мечты и действия. На ее страницах ты найдешь не просто идеи – ты наметишь эволюцию собственного бренда и, по сути, самой себя. Записывай в ней каждый день хотя бы одно, но значимое для тебя слово!



### **Создавай свою хронику**

Эта тетрадь будет говорить с тобой и станет твоим надежным спутником в путешествии самопознания и саморазвития, хранилищем твоих сокровенных размышлений, новаторских идей и вех, которых ты достигнешь. Просматривай свои старые заметки, выполняй упражнения, и тетрадь долгое время будет служить холстом для твоих мыслей. Спустя

несколько лет ты вернешься к ней и, пролистывая заметки, удивишься, насколько ты уже преуспела в жизни, сделав ее более счастливой и осознанной.



### **Празднуй каждый шаг**

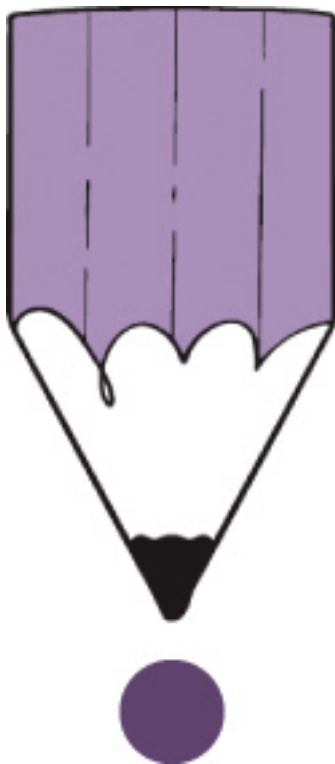
На страницах этой тетради мы обязуемся уважать каждое свое усилие, даже самое незначительное. Документируй любую победу, каждое полученное осознание и всякое обещание, которое ты даешь себе, и все действия, которые ты совершаешь на пути к своей мечте. Этот акт признания заключается не только в записи как таковой – речь о признании твоего прогресса, повышении мотивации и праздновании шагов, которые ты предпринимаешь для реализации своего видения.



### **Установи более глубокую связь... с самой собой**

Сам процесс письма от руки является мощным инструментом трансформации: ведь он устанавливает более глубокую связь между твоим сердцем и разумом. Это практика, которая вносит ясность, позволяя проявиться твоим истинным желаниям и ценностям. Благодаря этому тактильному процессу ты найдешь уникальный путь к своему сердцу, преобразуя его послания в осязаемые действия и обязательства.

# Внутренний ребенок как союзник





**Иногда самые важные вещи говорит не взрослый, а... внутренний ребенок.**

Иллюстрации для этой тетради создала моя подруга – талантливый иллюстратор, коуч и художница **Инга Яшина**.

На этих страницах живет **маленькая девочка** – яркая, любопытная, озорная. Это не просто милый образ для иллюстрации идей. Это **воплощение внутреннего ребенка**.

***ЭТО ТА ЧАСТЬ НАС, КОТОРАЯ:***

- *чувствует глубже слов,*
- *действует без страха,*
- *творит свободно,*
- *радуется просто так, +*
- *не сомневается в том, что нет ничего невозможного.*



ING. 2021.



## **ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК – ТВОЙ ГЛАВНЫЙ СОЮЗНИК В СОЗДАНИИ ЛИЧНОГО БРЕНДА**

Он не противоположность взрослой стратегии. Он – ее душа. Пока мы продумываем позиционирование, он шепчет:  
– *Давай поиграем. А что, если...?*

### ***ИМЕННО ОН ДАЕТ НАМ:***

- *живую энергию,*
- *смелость к проявлению,*
- *свободу от шаблонов,*
- *ту неповторимую искру, из которой рождаются самые настоящие бренды.*

### **Предложение**

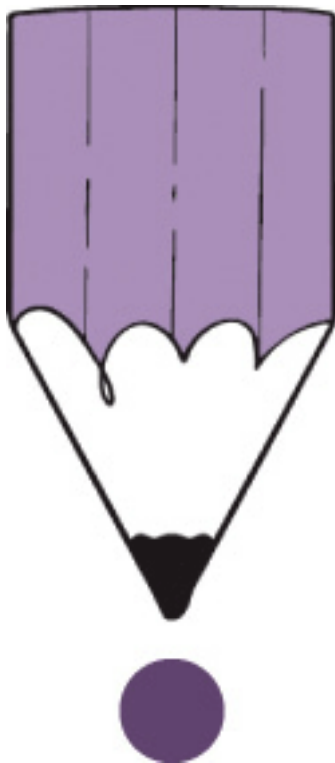
Работая с этой тетрадью, вспоминай о Ней. О той маленькой девочке внутри тебя, которая:

- когда-то мечтала,
- рисовала космос на полях,
- говорила: «Я сама!»,
- верила, что может стать кем угодно.



**Давай возьмем ее с собой в это путешествие. Ведь без нее личный бренд – это просто конструкция. А с ней – живой, теплый, искренний путь.**

**Поиск души: ты бренд или  
просто лицо из толпы?**





**В шуме современного мира бренды стали маяками: они направляют, вдохновляют и тонко управляют нашими желаниями.**

Мы живем в эпоху, когда бренды – не просто логотипы. Это архитекторы мечтаний. Они формируют наши стремления, обещая стильную, успешную, «идеальную» жизнь. И мы, сами того не замечая, начинаем равняться на тех, кто уже сияет на пьедестале: кинозвезд, инфлюенсеров, певцов, икон стиля. Мы следим за ними, вдохновляемся, подражаем...

Но под блеском чужой мечты часто прячется **настоящее, личное «Я»** – то, что так легко потерять среди чужих ожиданий, лайков и внешней «правильности».

**Кто я – по-настоящему?**

Под давлением семьи, социума, профессии мы часто ле-

пим образ, который вписывается в рамки. Этот образ может быть успешным. Но **отражает ли он нас?** Или это маска, надетая для того, чтобы стать «удобным», «приемлемым», «узнаваемым»?

И вот, в момент кризиса – или просто тишины – начинаешь слышать внутренний голос и вопросы:

– *Кто я?*

– *Чего я на самом деле хочу?*

– *Проживаю ли я свою жизнь или просто существую в чьем-то сценарии?*

## **Путь начинается с себя**

Создание личного бренда по системе iBrand – это не про славу, а про **пробуждение**. Про создание **нового внутреннего и внешнего пространства**, где можно быть собой, проявляться, творить и влиять – без масок, но с глубиной и смыслом.

Это путь от подражания к **самоотражению**. От повторения – к **уникальному голосу**.

*Это не погоня за миллионами подписчиков. Это приглашение занять свое место в мире – честно, ярко, по-настоящему.*

# Ты не потребитель. Ты – творец

У каждого из нас есть выбор:

1. Раствориться в толпе, повторяя чужие движения...
2. Или осмелиться стать **маяком**, который освещает путь не только себе, но и другим.

Создавая личный бренд, ты не просто заявляешь о себе.



## **ТЫ ИССЛЕДУЕШЬ:**

- кто ты,
- что для тебя важно,
- какое наследие ты хочешь оставить после себя.

**Эта тетрадь – твой компас.**

Страница за страницей ты будешь:

- открывать свои таланты,
- раскрывать желания,

- соединяться с истинными смыслами.

Это не про «быстрее, выше, сильнее». Это про **глубже, честнее, свободнее.**

## **И да – кайфуй в процессе**

Пиши, мечтай, злись, сомневайся, удивляйся – **все это часть пути.** Ты уже не просто «человек в потоке событий». Ты – автор. Творец. Бренд – это ты настоящая, без фильтров. С огнем внутри.

Ты согласна? Готова? Тогда открывай первую страницу – и начинай писать свою историю.

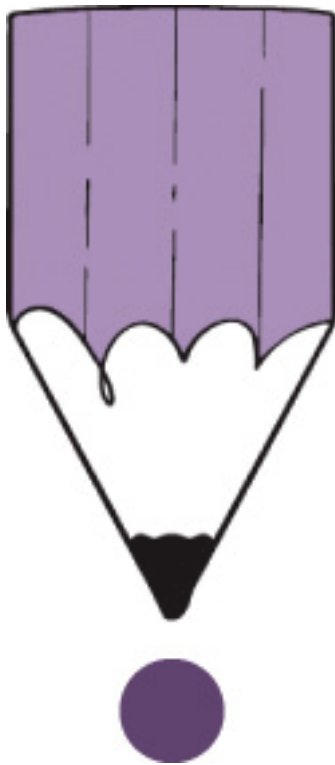


**«Личный бренд – это не просто то, кем ты являешься. Это то, как ты можешь быть**

**услышана, замечена и выбрана».**

*Дарья Дмитриева*

**Зачем нужны бренды?  
Что такое личный бренд?**



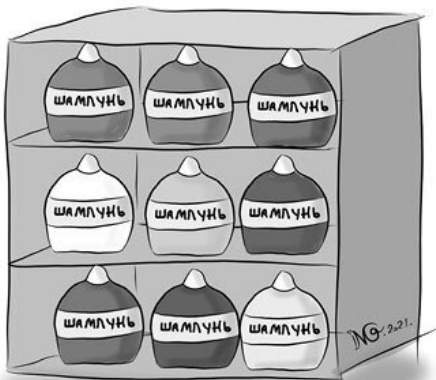


**Бренд – это не просто знак. Это якорь в мире выбора и зеркало наших желаний.**

Когда-то рынок США буквально захлестнул поток однотипных товаров. Мыло стало одинаковым, шампуни – похожими, упаковки – повторяющимися. Качество перестало быть единственным критерием. Тогда родилось новое решение: **бренд** – как способ выделиться, быть замеченным, *быть выбранным.*

Сначала это были простые **клейма качества**. Потом – образы, эмоции, обещания. Сегодня бренд – это не просто шампунь, это:

- ощущение чистоты и заботы,
- цвет настроения,
- стиль жизни,
- эмоция, которая остается с тобой.





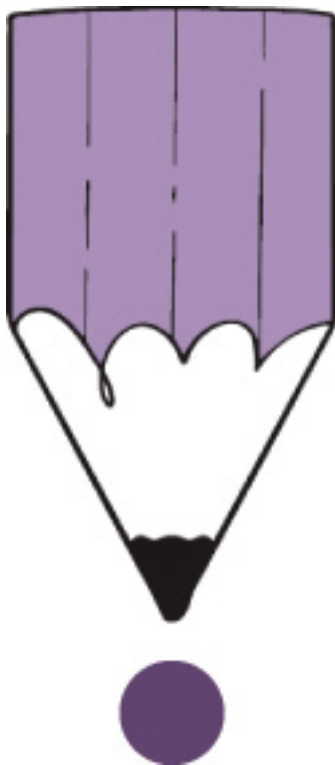
Когда ты стоишь перед длинной полкой товаров в магазине, выбор чаще всего интуитивен. **Исследования показывают:** мы выбираем то, что уже знакомо – по названию, цвету, стилю, настроению, смыслу, миссии.



**Бренд помогает сократить хаос выбора и подсказкой напоминает:**

***– Вот оно. Это твое.***

**Брендинг через осознанность:  
маркетинг, который  
начинается с сути**





**Бренд – это не то, что ты говоришь о себе. Это то, что думает и чувствует о тебе человек, когда тебя нет рядом.**

Продуктовый бренд создается **не вместо**, а **вокруг качественного продукта**. Так же и в личном бренде: **сначала – суть, мастерство, энергия**, а уже потом – упаковка, слова и стиль.



**Зачем нужны бренды?**

На конкурентных рынках, где десятки похожих товаров стоят рядом, победит **не лучший по характеристикам**, а

**тот, который найдут и выберут быстрее, проще и с уверенностью. Именно это делает бренд:**

- упрощает выбор,**
- повышает ценность,**
- формирует эмоциональную связь.**

А теперь – параллель.

## Маркетинг продукта

Уникальные свойства  
и технологии

Ясно сформулированная  
ценность

Упаковка: цвет, шрифт, стиль

Язык бренда, тональность

УТП — уникальное торговое  
предложение

История бренда

Каналы распространения  
и продаж

Слоган или «крик» упаковки

## Личный бренд

Твои реальные навыки, опыт,  
методы, подход

Что именно ты даешь клиенту:  
результат, ощущение,  
трансформацию

Твоя внешность, визуальный  
стиль, манера общения

Твой голос, ритм речи, глуби-  
на, настроение коммуникации

Твоя позиция, миссия, точка  
дифференциации

Твоя личная история, путь,  
вызовы и осознания

Где и как ты проявляешься: со-  
цсети, выступления, видео

Первая фраза, которую  
о тебе слышат

## С помощью чего выделяются продукты

- **Уникальность.** Маркетинг не спасет слабую суть. Лучший путь – создать настоящую ценность (продукт, навык, услугу), а бренд сделать усилителем. *Сначала – то, что ты предлагаешь миру. Потом – то, как ты это показываешь.*
- **Ясное позиционирование.** Люди платят не за общее, а за точное. Объясни, *в чем именно заключается твоя уникальность* и как это улучшит жизнь клиента.
- **Цвет, дизайн, ритм.** Даже у слов есть цвет. Твой бренд должен быть узнаваем визуально: стиль, оформление, энергия – это «упаковка» твоей сути.
- **Слоган или эмоциональный крючок.** Фраза, которая зацепит и останется. Например: *«Ты не услуга. Ты – энергия».*
- **История, которая попадает в сердце.** История – это душа бренда. Люди не просто «покупают» – они **соединяются через чувства**. Покажи путь, рост, вызов – и ты станешь клиенту ближе.

## ЗАДАНИЕ

1. Вспомни 2–3 любимых продукта или личных бренда. Что в них вызывает доверие, симпатию, лояльность? Почему именно они?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Что они обещают и выполняют?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Какие эмоции ты испытываешь, взаимодействуя с ними?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Что бы ты «украла» у них – как вдохновение для своего личного бренда?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. примени это к себе:

- Каков твой «продукт» (знание, подход, услуга)?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- Как ты его усиливаешь (стиль, энергия, визуал)?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- Есть ли у тебя ясный «слоган» – мысль, с которой ты идешь в мир?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

3. Что в тебе уже работает как бренд?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- Что пока требует осознанной доработки?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

*Личный бренд – это не ярлычок, а стратегия, выстроенная на глубине. Он начинается с честности, усиливается дизайном и закрепляется опытом, который ты даешь миру.*

В современном мире изобилия профессий и талантов легко затеряться. Люди ищут не просто профессионала – они ищут того, с кем произойдет *щелчок*, отклик, ощущение «это мой человек».



**Личный бренд помогает создать эту связь. Он делает тебя видимой, живой и предпочитаемой.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.