

Инна Домашняя

МАГИЯ ЭТИКЕТА

Манеры

Умение
подать себя

Жесты,
позы

Внешний
вид

Что чем есть

Речевой
этикет



Карманный тренинг

Инна Домашняя

Магия этикета

«Издательство АСТ»

2017

УДК 395
ББК 87.8

Домашняя И.

Магия этикета / И. Домашняя — «Издательство АСТ»,
2017 — (Карманный тренинг)

ISBN 978-5-17-102615-8

Этикет ввел в обиход «король-солнце» 17 века Людовик XIV. Хотя основы его были заложены еще у фараонов в Египте 3 тыс. лет до н. э. Но именно Людовиком была ритуализирована каждая мелочь. Его прислуге и гостям раздавали карточки или, по-французски, этикетки (etiquette) с изложением того, как они должны держаться, что и когда делать. Церемонии того времени возносили короля до уровня недоступного божества. Ныне королевские церемонии перекочевали в нашу обыденную жизнь. Сегодня знать основные правила поведения в обществе и следовать им считается признаком хорошего тона и вызывает уважение. Поэтому теперь вы можете уже не представлять себя королем или королевой. Вы ими станете, прочитав эту книгу.

УДК 395

ББК 87.8

ISBN 978-5-17-102615-8

© Домашняя И., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

1. Церемонии Короля-Солнце	6
2. Умение подать себя	7
Походка, осанка, манеры садиться и сидеть	8
Обувь, одежда (женщины)	10
Обувь, одежда (мужчины)	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Инна Домашняя

Магия этикета

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

1. Церемонии Короля-Солнце

Представьте, что вы король или королева. И вы утром просыпаетесь у себя во дворце.

Главный камердинер раздвигает полог вашей кровати. Камер-лакеи впускают вельмож, облеченных правом присутствовать при вашем торжественном моменте пробуждения. По очереди входят принцы крови, главный камергер, главный при гардеробе короля и четыре камергера. Все кланяются.

Вы сходите со своего ложа, установленного в самой середине дворца и точно по главной оси Версальского парка. Вы садитесь в кресло. Главный камердинер начинает процедуру утреннего умывания: читает краткую молитву, потом льет несколько капель ароматизированного винного спирта вам на руку. Первый камергер сначала подает тапки, затем – халат главному камергеру. Главный камергер надевает на вас тапки. Вы встаете – он же помогает вам надеть халат. Вы садитесь. Первый камергер подносит вам зеркало. Придворный куафер снимает с вас ночной колпак, причесывает волосы, делает прическу.

Придворные сановники по очереди вам натягивают туфли, застегивают алмазные пряжки, подвязывают шпагу и орденскую ленту (если вы королева – то надевают платье и вешают украшения). Гардеробмейстер подает вам на золотом подносе три вышитых платка на выбор, шляпу, перчатки и трость. (Если вы королева, то на выбор – платки, шляпу, перчатки и веер).

Потом завтрак. Дежурный камергер нарезает хлеб и производит смотр, все ли в порядке. Вы сидите в кресле. А ваши домашние, то есть члены королевской семьи – на табуретах.

Все придворные стоят рядом и молчат...

И не дай Бог нарушить очередность процессов и количество движений! Иначе вы велите казнить нерадивых подчиненных.

Это и есть этикет, который ввел в обиход «король-солнце» 17 века Людовик XIV. Хотя основы его были заложены еще у фараонов в Египте 3 тыс. лет до н. э. Но именно Людовиком была ритуализирована каждая мелочь. Его прислуге и гостям раздавали карточки или, по-французски, этикетки (tiquette) с изложением того, как они должны держаться, что и когда делать.

Церемонии того времени возносили короля до уровня недоступного божества. Ныне королевские церемонии перекочевали в нашу обыденную жизнь. Сегодня знать основные правила поведения в обществе и следовать им считается признаком хорошего тона и вызывает уважение. Поэтому теперь вы можете уже не представлять себя королем или королевой. Вы ими станете, прочитав эту книгу.

2. Умение подать себя

Это правила формирования гардероба, ухода за своим внешним видом, умение держать осанку, правильно ходить, сидеть, следить за своими позами и жестами.

Походка, осанка, манеры садиться и сидеть

Так правильно

- Красивая походка – это когда прямая осанка, когда руки нешироко двигаются в ритме шага, плечи выпрямлены, живот подтянут.
- Походка должна быть легкой и пружинистой.
- Сидеть нужно прямо.
- Голову держать прямо.
- Если вы сидите, руки должны спокойно лежать на коленях, если стоите – свободно свисать по бокам.
- Если вы сидите, то нужно ставить ноги вертикально или немного скрестить их.
- Женщина, садясь, не приподнимает платье или пальто.
- Мужчина, закидывая ногу на ногу, не подтягивает штанину так высоко, чтобы выше носка была видна голая нога.
- Стул переставлять, взявшись за спинку, а не двигая по полу.

Так не правильно

- ◆ Семенить и шаркать ногами по асфальту.
- ◆ Идти, размахивая широко руками.
- ◆ Втягивать голову в плечи или, наоборот, задирать ее высоко вверх, а также ходить с опущенной головой.
- ◆ Ерзать на стуле, сутулиться, сползать на край кресла и сцеплять руки на коленях, раскачиваться на стуле.
- ◆ Сидеть, расставив широко ноги и опираясь ладонями о колени.
- ◆ Сидеть, развалившись и раскинув ноги и руки в стороны.
- ◆ Сидеть, закинув ногу на ногу.
- ◆ Поминутно теревить свой галстук или вертеть ключи на руке.
- ◆ Теревить другого за одежду.
- ◆ Рассматривать свои ногти.
- ◆ Барабанить пальцами по столу.
- ◆ Накручивать на палец волосы.
- ◆ Кричать при разговоре.
- ◆ Показывать на кого-то пальцем.
- ◆ Держать руки постоянно в карманах.



Исключение: руки можно иногда прятать только в карманы пальто.

Обувь, одежда (женщины)

Так правильно

- Все, что на вас надето, всегда должно быть чистым, подшитым, застегнутым и отглаженным.
- В наряде не должно быть больше 3 контрастных оттенков.



- Для вечернего выхода подойдут наряды с блестками или пайетками. Такой же блестящий и маникюр.
- Подходит только крупным женщинам (стройным среднего роста не подходит):
 - бросающиеся в глаза аксессуары,
 - большие сумки,
 - яркие жакеты,
 - обилие вышивки,
 - громадные шляпы.

- Высокие сапоги носить с юбкой до колен или чуть ниже колен, а полусапожки и ботинки – с короткой юбкой.
- Дома носить вещи спортивного стиля: бриджи, футболки, шорты, специальные домашние костюмы.
- Иметь в гардеробе универсальный вечерний наряд – маленькое чёрное платье, в котором можно пойти и в театр, и в ресторан, и к подруге.
- Девушки за 35 лет не носят на пляже бикини, даже если фигура идеальна.



Так не правильно

- ◆ Днем не принято надевать вечерние наряды, особенно с блестками или пайетками, а на работу – одежду для отдыха.
- ◆ Ходить в обуви со стертыми каблуками.
- ◆ Днем на улице носить обувь на шпильке. Надо – на низком или среднем каблуке.
- ◆ Надевать с джинсами туфли на шпильках. Нужна – спортивная обувь.
- ◆ Цвет чулок подбирать только в тон обуви. Надо подбирать их и к цветовой гамме своей одежды.
- ◆ Надевать много украшений днем.
- ◆ Делать днем яркий макияж.
- ◆ Встречать гостей\соседей, выходя в халате. Халат – это неглиже.
- ◆ Носить растянутые на коленках штаны или стоптанные тапочки.
- ◆ В бассейне женщины любых форм и объёмов плавают в открытых купальниках. Надо – в закрытых купальниках. Открытые – только для пляжа.

Обувь, одежда (мужчины)

Так правильно

- Под спортивный костюм и кроссовки надеть белые носки, поскольку они считаются сугубо спортивными.
- Если под шорты обуть кроссовки, то носки должны быть короткими, еле заметными.
- Подтяжки не выставляют на всеобщее обозрение.
- Деловой костюм носить с галстуком.

Исключение: спортивные пиджаки надевают на футболку.



- Светлую обувь и сандалии надевать к любому костюму, кроме черного и синего.
- Брюки должны спереди чуть спускаться на обувь, а сзади доходить до начала каблука.
- Завязанный галстук касается нижним концом пряжки ремня.
- Классические костюмы – сочетать с классическими моделями рубашек и галстуков.

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.