

# Инна Домашняя

# МАГИЯ ЭТИКЕТА

Манеры

Умение  
подать себя

Жесты,  
позы

Внешний  
вид

Что чем есть

Речевой  
этикет



# Инна Домашняя

# Магия этикета

## Серия «Карманный тренинг»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25445606](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25445606)*  
*Магия этикета: АСТ; Москва; 2017*  
*ISBN 978-5-17-102615-8*

### Аннотация

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.

# Содержание

1. Церемонии Короля-Солнце	5
2. Умение подать себя	7
Походка, осанка, манеры садиться и сидеть	8
Обувь, одежда (женщины)	12
Обувь, одежда (мужчины)	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **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 золо-

том 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.