

Инна Домашняя

*Карманный тренинг*

# **МАГИЯ ЭТИКЕТА**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 395  
ББК 87.8  
Д66

**Домашняя, Инна.**

Д66 Магия этикета / И. Домашняя. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 128 с.: ил. — (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 (étiquette) с изложением того, как они должны держаться, что и когда делать.

Церемонии того времени возносили короля до уровня недоступного божества. Ныне королевские церемонии перекечевали 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

**1.**

**ЦЕРЕМОНИИ  
КОРОЛЯ-СОЛНЦЕ**

**П**редставьте, 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 аромати-

зированной 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 перекечевали 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**

**Э**то 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 стертymi каблучками.
- ✘ Днем на улице носить обувь на шпильке. Надо — на низком или среднем каблучке.
- ✘ 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.