

# Содержание

## *Часть первая*

### **УМЕНИЕ СЕБЯ ВЕСТИ — ЭТО СИЛА**

<i>Глава 1</i>	МАДАМ ШИК ОБ ЭТОМ ЗНАЛА .....	11
----------------	-------------------------------	----

## *Часть вторая*

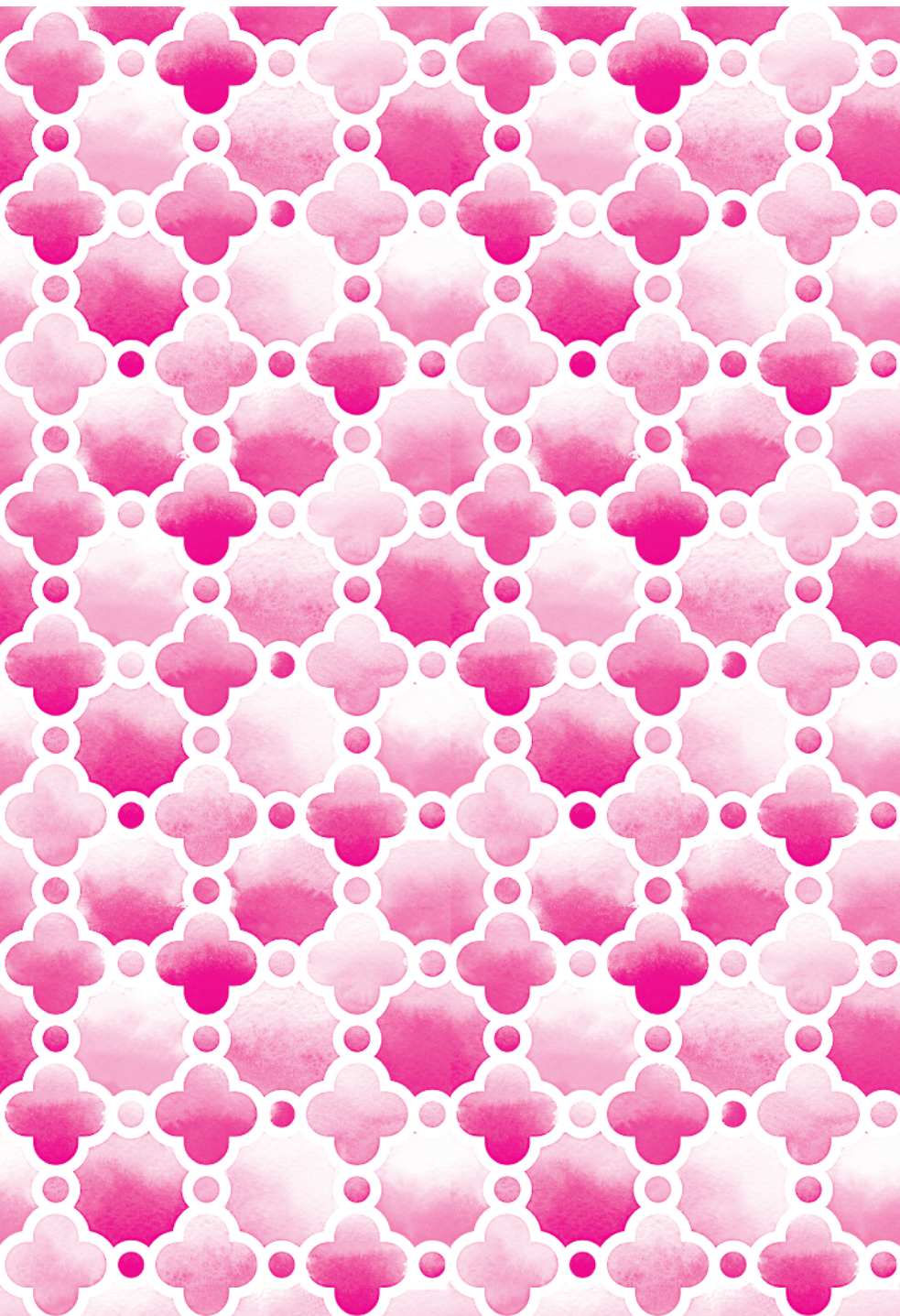
### **ВНЕШНИЙ ВИД**

<i>Глава 2</i>	ВОЗМОЖНОСТИ СТИЛЯ .....	37
<i>Глава 3</i>	ПРЕЗЕНТАБЕЛЬНАЯ ОДЕЖДА .....	56
<i>Глава 4</i>	ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ УХОД ЗА СОБОЙ .....	91
<i>Глава 5</i>	УМЕНИЕ СЕБЯ ДЕРЖАТЬ .....	112
<i>Глава 6</i>	ОЧАРОВАТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ .....	131

## *Часть третья*

### **ПРАКТИКУЕМСЯ В ЭЛЕГАНТНОСТИ**

<i>Глава 7</i>	КАК ПРИНЯТЬ ГОСТЕЙ .....	169
<i>Глава 8</i>	СЕМЬЯ ЗА УЖИНОМ .....	184
<i>Глава 9</i>	У ВАС ДОМА, И НЕ ТОЛЬКО .....	195
<i>Глава 10</i>	НЕ ТОЛЬКО КРАСИВОЕ ЛИЦО .....	218
<i>Глава 11</i>	МАНЕРА СЕБЯ ВЕСТИ И ОКРУЖАЮЩИЕ .....	235
	СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ .....	249
	ОБ АВТОРЕ .....	250
	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	251



*Часть первая*

**УМЕНИЕ  
СЕБЯ ВЕСТИ —  
ЭТО СИЛА**



# Глава 1

## Мадам Шик об этом знала



Мадам Шик, в семье которой я жила, пока училась по обмену в Париже, каждый день выглядела презентабельно и элегантно. Это был ее пассивный способ существования. Когда она в халате утром готовила завтрак на кухне, в ней чувствовалось спо-

койное удовлетворение собой. Каждый день, будь то дома или за его пределами, мадам Шик выглядела красиво: идеально ухоженная, с естественным, подобранным по возрасту мейкапом и в украшающей ее одежде. Ее отличала великолепная осанка, которая, казалось, была присуща ей от природы. Мадам Шик говорила правильно и была хорошо образованной. Она довела свою любовь к кулинарии до степени искусства. Ее ужины были очень элегантными во всем, начиная с сервировки стола и заканчивая оформлением блюд. У нее была очень приятная манера поведения, она всегда считала необходимыми манеры и этикет, и это было заметно по тому, как вела себя вся ее семья. Мадам Шик стала для меня примером сильной женщины с хорошими манерами.

До того как попасть в Париж, я никогда по-настоящему не задумывалась о манерах. Девятилетняя девушка из Калифорнии, я любила обрезанные шорты, шлепанцы и что-то жевала весь день напролет. Самодисциплина казалась мне чем-то невыносимо скучным, я не стремилась к ней. Соблюдение формальных традиций как будто душило. Если речь шла о манерах и этикете, то мне казалось, что запомнить такое количество правил попросту невозможно! Но после жизни в Париже мое отношение к этому изменилось. Мадам Шик помогла мне увидеть себя по-новому. Наблюдая за интересной и насы-

ценной жизнью всей семьи Шик, я открыла для себя понятие повседневной элегантности. Я позволила себе поверить в то, что даже обычная калифорнийская девчонка может быть элегантной. Я увидела, что и у меня может быть стиль. Я научилась говорить и действовать красиво. Я поняла, что и у меня могут быть манеры.

Безупречная манера поведения предполагает изящество и сдержанность. Изящество и сдержанность мадам Шик определенно заложили основу для той элегантной жизни, которой она жила. Но она позволяла этому изяществу и сдержанности руководить каждым ее выбором в течение дня и укреплять ее безупречную манеру поведения.

А вот и хорошая новость: *она не единственная мадам Шик в мире*. Таких женщин миллионы. Возможно, вы с ними встречались. Это стильные, уверенные в себе, практичные и умеющие себя вести женщины. Они изящны, ведут себя с достоинством, говорят элегантно и проживают каждый день так, словно это особый дар. В таких женщинах ощущается какая-то загадка, они развивают свой ум и интересуются искусством. У них красивый дом, и они никогда не бывают рабынями шопинга. Эти женщины ведут себя так, словно знают восхитительный секрет.

Мы все способны жить стильно, изящно и элегантно. Не важно, каким было ваше прошлое. Не имеет значения, как вы росли. Не существенно, как



*5 характеристик  
повседневной  
эlegантности*

1. **Уверенность в себе:** вы чувствуете себя уверенно в своем теле... вы по-настоящему уверены в себе.
2. **Самообладание:** вы спокойны, держите себя в руках и представляете положительную перспективу.
3. **Сострадание:** думайте о других и практикуйте самоотверженность и бескорыстие.
4. **Внешний вид:** одевайтесь стильно и в соответствии с ситуацией, следите за осанкой.
5. **Живите в настоящем:** эlegантные люди осознанно и с удовольствием проживают каждый момент.

вы вели себя вчера или даже в последние полчаса. Количество денег также не имеет значения. И пусть ваши друзья не интересуются этой темой, а ваши домочадцы вас не понимают. Имеет значение толь-

ко то, что все мы можем измениться, все способны к преобразению. Никто не рождается мадам Шик. Достоинству, изяществу, стилю и элегантности можно научиться. Каждая женщина способна воспитать их в себе. Не важно, кто вы или насколько безнадежной может казаться ваша нынешняя ситуация. Вы можете элегантно поднять вашу жизнь на новый уровень.

Манера себя вести всегда была популярной темой в мире искусства. Возьмите пьесу «Пигмалион» Джорджа Бернарда Шоу или мюзикл по ее мотивам «Моя прекрасная леди». Та же тема затронута в фильмах «Жижи», «Красотка», «Сабрина» и «Как стать принцессой». Нам нравятся фильмы о преобразении. Всегда приятно видеть, как гусеница превращается в бабочку. Почему нам нравятся такие истории? Потому что в глубине души мы верим, что мы все способны измениться к лучшему, и это дает нам надежду. Нет, нам незачем говорить: «Хотела бы и я быть такой» или «Какая жалость, что я не такая». Такая история может нас вдохновить, и мы скажем: «Если может она, то и я смогу».

Нет ничего более могущественного, чем изменившийся настрой. Как только вы начнете думать иначе и решите, что будете уделять больше внимания внешности, вы разбудите эту мощь. Вы измените ваш настрой и решите, что стоит все-таки справиться с вашей застенчивостью. Потом вы решите

ненадолго выключать смартфон. Настанет день, и вы поймаете свое отражение в витрине магазина и решите, что пора перестать сутулиться. В какой-то момент вы дадите себе слово сохранять хладнокровие во время ссор, приобрести уверенность, чтобы представить следующий проект. Наконец, вы измените ваш настрой и решите, что пора начать говорить правильно и без слов-паразитов. И тогда могут произойти удивительные вещи.

Голос в вашей голове будет пытаться остановить ваше преобразование, убеждая: «Да за кого ты себя принимаешь?», «Ты сумасшедшая», «Ты обманщица», «Люди будут считать тебя жеманной», «Ты потеряешь подруг», «Тебя все будут считать высокомерной», «Тебя больше никто не будет любить».

Не обращайте внимания на этот голос. Вы приняли решение стать вашей собственной версией мадам Шик. Вы будете выделяться вашей грацией, элегантностью, шиком и вашими манерами, потому что манеры — это очень сильное оружие, поверьте.

Умение себя вести нельзя пощупать, оно ненавязчиво и не выставляет себя напоказ. Удивительно, но мы интуитивно чувствуем, когда в человеке это есть. Такой человек невероятно привлекателен. Если вы встречаете такую женщину, то благодаря ее уверенности в себе и дружелюбию вам сразу становится легко в ее обществе. Умение себя вес-

ти не предполагает, что вы превратитесь в робота или в степфордскую жену, которая безупречно выглядит, безукоризненно действует и не показывает свои эмоции. Умение себя вести предполагает осознание себя и своего окружения, но при этом способность сохранять гибкость и умение приспособляться.

Это не значит, что женщина, умеющая себя вести, никогда не бывает взволнованной или не выходит из себя. Это не значит, что женщина с хорошими манерами никогда не переступает черту. Но такая женщина осознает себя как личность. У нее есть вера, внутреннее спокойствие и высокие стандарты. Это ее инструменты, которые помогают ей справиться с любой жизненной ситуацией.

В этой книге мы поговорим о том, как культивировать умение себя вести, а не о том, как достичь его или приобрести. Это потому, что над умением себя вести вам предстоит работать до конца дней. Его невозможно приобрести как товар в магазине, а потом забыть о нем. Вы наверняка слышали выражение: «Класс за деньги не купишь». *Умение себя вести, которое также называют классом, невозможно купить.* Это то, что вы практикуете на ежедневной основе. Это стиль жизни как искусство. Как художница всю жизнь стремится совершенствовать свое искусство, так и мы будем работать над умением себя вести.

УМЕНИЕ СЕБЯ ВЕСТИ ~ это сила

Умение себя вести	Неумение себя вести
Хорошая осанка	Плохая осанка
Ясная речь	Неразборчивая речь
Прямой взгляд	Бегающий взгляд
Презентабельная одежда	Неряшливая одежда
Уход за собой	Грязные волосы
Умение сдерживать эмоции	Вспыльчивость
Хорошие манеры	Плохие манеры
Умение слушать	Говорит, но не слушает
Содержание дома в порядке	В доме беспорядок
Доброта и умение прощать	Любовь к спорам и агрессивность
Загадочный вид	Любое событие сразу выкладывается в Facebook
Умение принимать комплименты	Неумение принимать комплименты
Умение отложить смартфон на некоторое время	Неумение расстаться со смартфоном
Отсутствие в речи ругательств	Регулярное употребление ругательств

Стремление развивать ум	Нежелание учиться и узнавать новое
Интерес к искусству	Пристрастие к ток-шоу и реалити-шоу
Умение наслаждаться едой	Еда на бегу
Гордость за свои дела и поступки	Стремление извлечь выгоду из любой ситуации
Умение наслаждаться приятными моментами	Скука
Вера в то, что трудные времена не вечны	Вера в худшее

Все, сказанное выше, не означает, что, культивируя умение себя вести, вы будете справляться с любой ситуацией со спокойным совершенством. Нет. Стоит вам только подумать, что вы освоили умение себя вести и довели его до степени искусства, обязательно произойдет что-то неожиданное и станет для вас испытанием на прочность. Вас кто-нибудь подрежет на дороге, и вы, охваченная гневом, выкрикнете этому водителю вслед ругательство и погрозите кулаком. Такое случается. Но суть в том, чтобы осознать свое поведение. Как только вы его осознаете, то в следующий раз, возможно, поведете себя иначе. Умение себя вести предполагает, что негативный