



Doi de următoare prezentări ale libris:
prezentă în nouă mare secțiune dedicată
de agricultură și consemnarea, în cadrul
magazinului magazin, la recoltă, în cadrul
la spectacol, la muzeu, la restaurante
profesională și la cinea mai respectuoasă
cineva din viață.

Creat cu pasiune și savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Sabine Denuelle

BUNELE *Maniere*

encyclopédie de style, élégance et savoir-vivre

traducere din limba franceză de
ADRIANA BĂDESCU și MIHAELA STAN

Baroque Books & Arts
Baroque Books & Arts

Baroque Books & Arts este o editură românească care publică volumuri deosebite
în domeniul literaturii și teatrului, precum și în domeniul istoriei, științelor
sociale și sociale, științelor naturale și tehnice.

Baroque Books & Arts este o editură românească
care publică volumuri deosebite
în domeniul literaturii și teatrului, precum și în domeniul istoriei, științelor
sociale și sociale, științelor naturale și tehnice.

CUPRINS

1. RESPECTUL FAȚĂ DE TINE ÎNSUȚI	5
Accesorii.....	7
Animale de companie	10
Aspect.....	12
Atitudine	15
Bani	17
Batistă	20
Bijuterii.....	21
Dispoziție.....	23
Igienă.....	24
Îmbrăcăminte	27
Machiaj.....	32
Parfum.....	34
Păr și barbă	35
Privire.....	38
Râs, hohot, zâmbet	39
Respect	41
Telefon mobil și MP3 Player	43
Ticuri și tact	45
Tuse, căscat, strănut...	46
Tutun	48
Voce	50
2. RESPECTUL FAȚĂ DE CEILALȚI	51
Adolescenți	53
Aniversare	57
Au pair și babysitter	59
Bacșis	60
Cadre didactice	63
Certuri și conflicte	65
Chirie în comun	66

Conviețuire în familie	67
Conviețuire într-un imobil	69
Copil-rege	73
Cuplu	75
Diferență	77
Gratificatie	79
Handicap	79
Incivilități	81
Întâlnire romantică	83
Întârziere	86
Masculin/Feminin	88
Oamenii străzii	93
Paznic al imobilului	93
Părinți vitregi și familie recompusă	95
Personal casnic	98
Poluare sonoră și olfactivă	99
Profesii liberale	101
Proprietate comună	103
Protocol	104
Saluta (a)	107
Sărutarea mâinii	109
Vârstnici	110
 3. EXPRIMARE ȘI COMUNICARE	113
BZLM (bună ziua, zâmbet, la revedere, mulțumesc)	115
Cacofonii	117
Carte de vizită	118
Carte poștală ilustrată	121
CNV (comunicare non-violentă)	121
Complimente	123
Confuzie	125
Conversație	125
Discurs și toast	130
Farse și glume	133
Felicitare de Anul Nou	135
Formule de adresare	136
Formule de politețe (în corespondență)	140
Gafă	143
Greșeli de exprimare	143
Minciună	145
Poștă electronică	146
Robot telefonic	149
Scrisoare	150
Scuze	155
SMS	157
Telefon	158
Tu sau dumneavoastră	160
Umor	162

 4. LA MASĂ	165
Aperitive și antreuri	167
Băuturi (vin, apă...)	168
Brânzeturi	172
Carne	175
Deserturi	177
Farfurii și platouri	178
Față de masă, napron, suport farfurie	181
Foie gras	182
Fructe	183
Înghețate și sorbeturi	186
Legume	187
Masă [tinuta la]	189
Masă festivă	190
Masă în familie	194
Mâini	198
Melci	199
Moluște și crustacee	200
Ouă (fierte moi, ochiuri, omletă)	201
Pahare	202
Paste	204
Pâine	204
Pește	206
Regim	207
Ritualuri și superstiții	208
Salată	209
Sare, piper, condimente	210
Scaune	210
Sos	211
Supă, ciorbă, consommé	212
Şer�ete	212
Tacâmuri	214
 5. LA SERVICIU	219
Asistentă	221
Cadou	222
Cantină	224
Colegi	225
Concediere	229
Concediu	230
Conflict	231
Decorarea biroului	235
Dejun de afaceri	236
Demisie	237
E-mail de serviciu	239
Interviu de angajare	241

Open space	245
Opinie	248
Party	250
Pauză de cafea	252
Prietenie și dragoste	253
Punctualitate	255
Rețele sociale și bloguri	256
Salariu	260
Şedință	262
Telefon la serviciu	264
Ținută vestimentară	266
Viață personală	268
Zvon	270
 6. ÎN AFARA CASEI	273
Ambarcațiune	275
Autobuz și metrou	277
Autocar	278
Automobil	279
Avion	285
Bibliotecă și mediatecă	286
Camping	287
Cinematograf	289
Drumeție	291
Edificiu religios	293
Excursie organizată	294
Frizer, coafor și cosmeticiană	296
Hotel	297
Închiriere și schimb de apartamente	301
Magazin	304
Moto-velo	306
Muzeu, expoziție, galerie de artă	308
Petrecere și serată dansantă	310
Plajă și piscină	313
Rând de așteptare	315
Restaurant	317
Schi	322
Spectacol	323
Spital	325
Sport	328
Stradă	332
Taxi	335
Tren	336
Turism	339
Vânătoare și pescuit	341

 7. A INVITA ȘI A AVEA INVITATI	345
Aperitiv	347
Brunch	351
Bufet	352
Cadou	356
Cafea	360
Ceai	362
Cocktail	365
Digestiv	368
Flori	369
Garden-party și petrecere în aer liber	372
Garderobă	374
Gazde	374
Grătar	375
Gustare	377
Invitație	378
Masă de sărbătoare și decorarea ei	383
Multumiri	384
Neprevăzut și uitat	385
Oră de sosire și oră de plecare	388
Planul mesei	390
Prezentări	393
Priorități	397
Servire	401
Ținută de seară	404
Vin (servirea lui)	409
Weekend și sejur la prietenii	410
 8. MARILE ETAPE ALE VIETII	417
Ceremonii ale copilăriei	419
Adopție	419
Bar-mitzvah și bat-mitzvah	421
Botez creștin	422
Cerc dansant și serată dansantă	427
Circumcizie	431
Declararea copilului	432
Prima comuniune, mărturisire de credință, confirmare	434
Sărbătoarea musulmană a nașterii	437
Vestea nașterii	438
Vizită de naștere	439
 Căsătorie	441
Alai nupțial	441
Amânamea căsătoriei	443
Aniversarea căsătoriei	444
Anunț de căsătorie	445

Biserică	449
Buget.....	451
Cerere în căsătorie	454
Convenție matrimonială.....	457
Divorț	458
Flori.....	461
Foto și video	462
Zâmbit!.....	463
Inel de logodnă	464
Invitație	466
Listă de cadouri	468
Logodnă	470
Martori	473
Paji	473
Planul mesei	474
Prezentări.....	476
Primărie.....	478
Recasătorire	480
Recepție de nuntă	482
Rituri și tradiții.....	486
Ruperea logodnei	491
Trusou	492
Ținuta mirilor și a invitaților	493
Verighetă.....	495
Voiag de nuntă	497
 Deces	499
Așezarea în sicriu	499
Cimitir	500
Condoleanțe	502
Doliu.....	504
Ferpar	506
Flori și coroane mortuare	509
Incinerare	510
Mesa de adio	511
Mulțumiri	512
Rituri funerare.....	513
 9. SĂRBĂTORI LAICE ȘI RELIGIOASE	519
Acordarea ordinelor și decorațiilor	521
Naturalizare	524
Sărbători budiste.....	525
Sărbători creștine	526
Sărbători mozaice	531
Sărbători musulmane.....	533
Sărbători naționale și comemorări	535

RESPECTUL FAȚĂ DE TINE ÎNSUȚI

- ACCESORII
- ANIMALE DE COMPANIE
- ASPECT
- ATTITUDINE
- BANI
- BATISTĂ
- BIJUTERII
- DISPOZIȚIE
- IGIENĂ
- ÎMBRĂCĂMINTE
- MACHIAJ
- PARFUM
- PĂR ȘI BARBĂ
- PRIVIRE
- RÂS, HOHOT, ZÂMBET
- RESPECT
- TELEFON MOBIL ȘI MP3 PLAYER
- TICURI ȘI TACT
- TUSE, CĂSCAT, STRĂNUT...
- TUTUN
- VOCE

În cadrul unei întâlniri sociale, respectul față de tine însuți este un aspect foarte important. Într-un mediu profesional, respectul față de tine însuți poate să se manifeste prin atenție la detaliile de apariție sau prin respectul față de modul în care te urmărești. Într-o întâlnire socială, respectul față de tine însuți poate să se manifeste prin atenție la detaliile de apariție sau prin respectul față de modul în care te urmărești. Într-o întâlnire socială, respectul față de tine însuți poate să se manifeste prin atenție la detaliile de apariție sau prin respectul față de modul în care te urmărești.

ACCESORII

Fie că e vorba despre genți, pălării, pantofi, mănuși ori curele, accesoriile constituie adesea emblema șicului francez. Ele pot confieri originalitate sau un strop de fantezie chiar și celei mai clasice ținute, definesc un stil, ne permit să dăm o notă de prospetime unei haine cumpărate la preț redus și să ținem pasul cu moda fără să ne punem în pericol bugetul. Numai că e nevoie să dăm dovadă de discernământ și de bun-gust.

Folosirea corectă a genții

De la poșeta de seară până la practicul rucsac în stil globe-trotter, toate materialele și formele sunt la dispoziția doamnelor. Eleganța constă în armonizarea genții cu încăltămintea sau cu îmbrăcămintea, dar aveți libertatea de a miza pe contraste în alegerea culorilor și a materialelor.

Bunele maniere privesc mai ales modul în care este purtată geanta. Într-un salon sau o sală de mese, femeia își aşază geanta jos, la picioare, dacă nu e vorba despre un bagaj voluminos, caz în care trebuie lăsată la garderobă. Pe stradă, nu legănați geanta în mers și nu gesticulați cu ea. În mijloacele de transport în comun, în spații limitate sau când stați la rând, rucsacul – unisex – se ține pe umăr, dacă spațiul o permite, sau în mâna, la nivelul picioarelor, dacă este aglomerație, și nicidecum în spate, pentru a evita ca la prima frână să-i loviți pe cei din jur. Geanta este un obiect intim, care poate ține loc

de trusă de toaletă, farmacie sau servietă-diplomat; prin urmare, nu-i este îngăduit nimănui, nici chiar soțului, să scocească fără permisiune în geanta dumneavoastră. O minimă ordine interioară vă va ajuta să găsiți repede ceea ce căutați, fără să expuneți conținutul sub privirile tuturor.

Geanta masculină a intrat în uz de câteva decenii. Modelul său variază de la vechea tolbă din piele argăsită până la borseta rafinată de dandy, trecând prin toate formele cu sau fără curea de umăr. Într-un salon, bărbatul nu trebuie să poarte geanta cu el, ci s-o agățe în cuier sau s-o lase pe un scaun la intrare. Eleganța masculină presupune mai degrabă ca geanta să treacă neobservată.

Variațiuni pe tema pălăriilor

După o lungă perioadă de dizgrație, pălăria (de ploaie, de soare, de ocazie, cu boruri înguste, cu boruri ample sau simplu element care completează ținuta) și-a recăpătat locul cuvenit printre accesorii feminine. Doamnele trebuie să-și scoată pălăria la un dîneu, dar o pot păstra pe cap la un prânz sau la o recepție de după-amiază. Domnii poartă pălărie, șapcă sau căciulă doar afară. Dacă vor să respecte bunele maniere de odinioară, își descoperă capul – sau schizează gestul – când salută o femeie pe stradă. Pălăria masculină se lasă la garderobă, se scoate în biserică, la restaurant, într-o sală de așteptare sau într-o sală de spectacol – la fel și cea feminină, când incomodează vederea persoanei aflate în spate.

Cât despre berete, căciuli tricotate, căciuli rusești din blană și tot felul de șaluri în care vă puteți înfășura, ele vă apără cum nu se poate mai eficient de asprimea iernii. În privința lor, totul este permis, cu condiția să vă lăsați față descoperită și, mai ales, să nu vă ascundeți ochii.

Încăltăminte pe măsură

Indiferent de forma lor, încăltările trebuie curățate, periate și date cu cremă în mod regulat. Confortul nu exclude eleganța

și permite femeilor să aleagă modelul cel mai potrivit pentru gustul lor, de la escarperi până la mocasini. Baschetii păstrați însă pentru ținutele sport și, la nevoie, e bine să aveți la dumneavoastră o pereche de pantofi cu toc dacă trebuie să mergeți de la birou direct la un dîneu. Cizmele se pot purta, astăzi, atât dimineață, cât și seara, în funcție de restul ținutei. În materie de bun-gust, două greșeli sunt de evitat: cizmele peste genunchi și tocurile amețitoare. Cizmele peste genunchi au o conotație sexuală, nepotrivită după o anumită vârstă, iar tocurile extrem de înalte, deși arată grozav în repaus, dau în mișcare o postură inestetică siluetei, nevoite să se aplece mult în față.

Mănușile, emblema rafinamentului

În secolul al XIX-lea, confectionarea mănușilor s-a numărat printre cele mai importante industrii ale luxului francez. Mănușile pun în evidență o mâna fină, apără de frig și contribuie la o bună igienă. Pe vremuri, un întreg cod al onoarei era legat de ele, după cum o dovedesc expresiile „a arunca mănușa” sau „a ridica mănușa”.

Chiar dacă nu mai reprezintă un element indispensabil al eleganței, mănușile se supun încă unor uzanțe mondene rafinate. O femeie poartă mănuși doar afară și le scoate când intră într-o încăpere. Pe stradă, își scoate mănușile când dă mâna cu o femeie mai în vîrstă sau cu o femeie care, de asemenea, își le-a scos pe ale ei. Bărbatul își scoate întotdeauna mănușa când dă mâna cu o femeie, iar dacă dă mâna cu un alt bărbat, cel mai Tânăr dintre ei urmează exemplul celui mai vîrstnic. Folosirea mănușilor de lână, a celor cu un deget sau a mitenelor, care, deși nu sunt elegante, protejează împotriva frigului, trebuie să respecte regulile enunțate.

Curea sau bretele?

Cureaua masculină nu se pretează la aceeași fantezie precum cea feminină, aceasta din urmă putând fi tratată ca o bijuterie. În consecință, domnii vor evita cataramele prea

tipătoare, curelele prea late, stil cowboy, exceptând cazul în care chiar doresc să semene cu un cowboy! Cât despre bretele, folosite uneori în locul curelei pentru a susține pantalonii, ele nu sunt menite să fie arătate decât atunci când constituie un accesoriu amuzant.

Vezi: Batistă, Bijuterii, Îmbrăcăminte

ANIMALE DE COMPANIE

În majoritatea țărilor europene există milioane sau chiar zeci de milioane de animale de companie – câini, pisici, pești, rozătoare mici, păsări și țestoase, ca să enumărăm doar speciile mai des întâlnite. Spre exemplu, în mai bine de un sfert din casele francezilor există un câine sau o pisică, animal de companie a cărui prezență se dovedește prețioasă pentru persoanele singure și prilej de învățatură pentru copii.

A te ocupa de un animal presupune, cu certitudine, unele constrângeri, mai ales la oraș, și anumite responsabilități – fără a mai vorbi de cheltuieli. Oricât de mult v-ar înduioșa un ghemotoc de blană cu fundiță la gât, nu cedați tentației de a-l lua fără să vă gândiți la responsabilitățile ce vă vor reveni îndată ce el va ajunge în apartamentul dumneavoastră. Și sub nicio formă nu oferiți un pisoi sau un cătluș ca dar de aniversare unui copil, fără acordul părinților. În fiecare an sunt abandonatai peste 100 000 de câini și de pisici.

Bunele maniere ale animalului... și ale stăpânului

Camaradul dumneavoastră patruped trebuie să deprindă bunele maniere. Dacă pisica sau câinele face parte din familie, va fi educat, dresat cu ajutorul recompenselor și al pedepselor, va învăța căre-i este locul și va ști să asculte de stăpânul său. Anumite lucruri îi vor fi interzise: prietenii și invitații

dumneavoastră probabil că nu se bucură din cale afară să vadă pisica sărindu-le pe genunchi sau câinele lingându-le farfurie. Curățenia apartamentului necesită o atenție aparte (litiera pisicii, colivia papagalilor, acvariul). Fotoliile și canapelele vor fi periate regulat – părul de pisică provoacă numeroase alergii –, iar camerele, aerisite des. Vă iubiți, desigur, animalul și vă mândriți cu pedigree și cu inteligența sa. Mărturisiți-o, dar nu-i acordați permanent întâietate. Poți fi prietenul unui necuvântător fără a dori să-ți petreci tot timpul împreună cu el.

BINE DE ȘTIUT

În România, îi este permis oricărui locatar să dețină un animal de companie, cu condiția ca acesta să aibă carnet de sănătate, iar carnetul să fie prezentat, la cerere, reprezentanților asociației de proprietari, organelor sanită-veterinare și altor organisme abilitate. Când găzduiește un animal, ocupantul unui apartament are anumite obligații: animalul nu trebuie să provoace neplăceri (zgomot, de exemplu) sau pagube. Câinii de atac vor avea botniță și vor fi ținuți în lesă de o persoană majoră, când se află în spațiile comune ale clădirii. În cazul în care animalul cauzează neplăceri, vecinii pot solicita interzicerea deținerii lui.

În exteriorul locuinței

Aveți deopotrivă îndatoriri și față de ceilalți locatari ai imobilului: stăpâniți-vă câinele când coboară în goană scările trăgând de lesă și când, cu vii manifestări de bucurie, sare pe un vecin să-l lingă. Ștergeți urmele pe care le lasă în ascensor sau pe scări. Nu-i dați voie pisicilor să se joace în spațiile comune ale imobilului. Nu lăsați singur în apartament un câine care scheaună ore în sir în aşteptarea stăpânului.

Dacă mergeți la hotel sau petreceți un weekend la prietenii, asigurați-vă că animalul este primit și tolerat, dacă nu iubit.

Nu uitați că, pentru a călători în afara țării, trebuie să prezentați, dacă animalul are cel puțin trei luni, pașaportul său – cu datele necesare pentru identificare – și adeverință că este vaccinat antirabic.

Reședința Pe stradă, trebuie să țineți ferm câinele în lesă și să nu ocupați decât o porțiune din trotuar. Veți fi considerat răspunzător pentru lătratul său intempestiv, săriturile și, mai ales, mușcăturile sale. Nu permiteți unui copil să se apropie și să mângâie un câine pe care nu-l cunoaște. Nu legați animalul la ușa unui magazin pentru mai mult de câteva minute și respectați regulile de igienă din spațiile comerciale alimentare, unde există semnul indicator „Interzis accesul cu animale“. De asemenea, nu lăsați câinele încis cu orele în mașină, urlând.

Sunteți totodată răspunzător pentru păstrarea curăteniei pe drumurile publice. Duceți câinele la rigola pentru a-și face nevoile. Reglementările autorităților locale îi obligă pe proprietari să adune cu o lopătică excrementele rămase pe trotuar, în caz contrar putând fi amendati.

ASPECT

Odinoară se vorbea despre „politețea aparențelor“, dar e ceva mai mult decât politețe: aparențele sau aspectul dezvăluie ceea ce suntem; exteriorul reflectă interiorul, chiar dacă imaginea pe care o afișăm nu coincide cu sentimentele și trăirile noastre. În fond, adevărata eleganță nu ține obligatoriu de modă, de marcă, de frumusețe sau de bani, ci mai degrabă de armonia dintre aspect și personalitate.

În plus, odată cu creșterea speranței de viață, o înfățișare îngrijită asigură o relație mai bună cu generațiile tinere. Când aspectul e îngrijit, la fel e și restul.

„TIMIZII“ DUPĂ JACQUES BREL (1964):

„Se frământă/se încurcă/pierde șirul/se căznește.“ Mulți oameni celebri mărturisesc că au fost timizi incorigibili: „Timiditatea a fost nenorocirea vieții mele“, recunoaște Montesquieu în ale sale *Gânduri*. Anxietatea socială poate fi combătută dacă realizăm că lumea nu e totuși amenințătoare, iar noi nu suntem chiar atât de lipsiți de pricepere cum ne închipuim.

Naturalețe și discreție

Bunele maniere nu au ca scop să compună o aparență înselătoare, o față care să slujească drept paravan, ci să ne ajute să fim cât mai mult noi însine, pentru a ne îmbunătăți relațiile cu cei din jur. Ușurința de a acționa în societate, sau dezvoltarea, se învață. Ea reprezintă un amestec de naturalețe, simplitate, stimă de sine și curiozitate față de ceilalți. Nu ne interzice să ne facem plăcuți sau să seducem, însă trebuie să fie însotită de „discreție“ – piatra de temelie a bunelor maniere. Să nu uităm că termenii „discreție“ și „discernământ“ au aceeași etimologie (din latinescul *discernere*, „a separa“)! A te impune cu forță aduce mai curând a sfidare decât a raport armonios.

Prima dintre reguli constă în a ne asuma corpul și vîrsta. Ne putem juca în ambele direcții, cu condiția să stim să respectăm limitele. După o anumită vîrstă, nu ne stă bine să ne transformăm în vreo Lolita sau un James Dean. Ridurile și firele de păr alb nu au nimic dezonorant, ele marchează trecerea timpului. Trebuie să le acceptăm... sau să le ascundem discret. Subterfugiile și prețiozitatea au în ele ceva teatral, care sare în ochi, pe când un stil, o personalitate, chiar excentrice, nu par niciodată ridicolе dacă sunt expresia unui caracter autentic. Însă aceasta presupune cunoașterea propriilor atuuri și slabiciuni, dar și un bun autocontrol.

Sănătatea: „Starea completă de bine din punct de vedere fizic, mintal și social”

Stima de sine este aidoma oxigenului: indispensabilă sănătății psihice și relațiilor interumane, dat fiind că încrederea atrage încredere. Să te iubești pe tine însuți, să te placi și să le placi celorlalți, să-ți îmbunătățești starea fizică, să refuzi să-ți privești defectele ca pe o fatalitate sunt aspirații legitime. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) are o definiție interesantă pentru sănătate: „O stare completă de bine din punct de vedere fizic, mintal și social (...).” Starea psihică de bine se obține prin autocunoaștere, răbdare și calm. Nu trebuie să ne comparăm permanent cu alții, ci să ne acceptăm imperfecțiunile. Încrederea în sine se situează între infatuare și timiditatea excesivă.

Uneori modul de manifestare ne trădează. Timiditatea provine dintr-un sentiment de nesiguranță, adesea dintr-un amor propriu care nu-și găsește locul și care subminează stăpânirea de sine: timidul se crede, la cel mai mărunt gest sau cuvânt, ținta ironiei și se pierde cu firea, accentuându-și astfel emoțiile. Există doar două mijloace de a lupta cu timiditatea: rațiunea, care ne învață că interlocutorii noștri au aceleași temeri ca noi, și buna dispoziție, grație căreia putem face haz de noi însine și putem râde împreună cu ceilalți de propriile noastre defecte. Cât despre infatuare și fanfaronadă, ele sunt de cele mai multe ori neproductive: vine întotdeauna un moment în care sentimentul de superioritate e infirmat de realitate și se întoarce împotriva lăudărosului.

În sfârșit, trebuie spus că un zâmbet, o expresie cordială alungă tensiunile și diminuează agresivitatea.

Vezi: Igienă, Îmbrăcăminte

ATITUDINE

A-ți respecta corpul înseamnă a avea grija de el. Psihologia modernă a demonstrat că există o interacțiune între psihic și atitudinile corporale. Controlându-vă modul în care mâncăți, mergând cu pas măsurat, respirând corect, oxigenându-vă organismul, vă mențineți în formă. Adoptând o ținută cu spatele drept, umerii trași ușor înapoi și gâtul relaxat, eliberați tensiunile și evitați cocoașa. Dimpotrivă, pozițiile gârbivoare, gesturile bruște, gesticulația exagerată trădează oboseala, stres și tulburare.

Așezarea și ridicarea de pe scaun, urcarea scărilor, mersul – toate aceste gesturi mărunte, zilnice, care spun multe despre firea cuiva, necesită suplețe și dezinvoltură. Fiecare mișcare îi corespunde un ritm: puteți să vă antrenați urcând câte patru trepte deodată pentru a vă păstra condiția fizică, însă felul în care veți gâfăi după aceea nu va fi câtuși de puțin elegant.

ATENȚIE!

- Nu vă trântiți în fotoliu.
- Nu vă legănați pe scaun.
- Nu vă tolăriți pe birou.
- Nu vă întindeți în public.
- Canapeaua dintr-un salon nu e nici pat, nici scaunel pentru picioare.
- Nu faceți semne cu piciorul pe sub masă.

Eleganța implică, printre altele, economie de gesturi și o anumită lentoare a mișcărilor.

Ce facem cu brațele și picioarele?

O femeie care se vrea elegantă evită pozițiile băieștești. De la ea se aşteaptă mai multă grație decât de la un bărbat.