

JULIE BALOBANOVA

# *Etiketa*

PRO ELEGANTNÍ ŽENU

# Etiketa pro elegantní ženu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**www.cpress.cz**  
**www.albatrosmedia.cz**



**Julie Balobanova**  
**Etiketa pro elegantní ženu – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.



JULIE BALOBANOVA

# *Etiketa*

PRO ELEGANTNÍ ŽENU



## OBSAH

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| Úvodem .....                                   | 9         |
| Poděkování .....                               | 9         |
| <b>Úvod do problematiky etikety .....</b>      | <b>11</b> |
| Pojem etiketa .....                            | 12        |
| Takt .....                                     | 13        |
| Slušnost .....                                 | 14        |
| Pravidla etikety – cesta ke svobodě .....      | 15        |
| <b>Úvod do problematiky elegance .....</b>     | <b>19</b> |
| Kdo je to ta elegantní žena? .....             | 20        |
| Vhodnost situace .....                         | 20        |
| <b>Etiketa u stolu .....</b>                   | <b>23</b> |
| Společenský posed .....                        | 24        |
| Správné držení těla .....                      | 26        |
| Poloha nohou.....                              | 26        |
| Kabelka .....                                  | 31        |
| Poloha rukou .....                             | 32        |
| Prostření stolu.....                           | 32        |
| Jazyk příborů .....                            | 35        |
| Manipulace s příborem.....                     | 36        |
| Přípitek.....                                  | 37        |
| Aperitiv .....                                 | 38        |
| Digestiv .....                                 | 39        |
| Otisk rtěnky na sklenici.....                  | 39        |
| Párátka .....                                  | 40        |
| Látkový vs. papírový ubrousek.....             | 40        |
| Konverzace u stolu.....                        | 43        |
| Telefon.....                                   | 43        |
| Deset základních pravidel chování u stolu..... | 44        |
| <b>Vinná etiketa.....</b>                      | <b>45</b> |
| Servis vína .....                              | 46        |
| Správné držení sklenic .....                   | 49        |
| Snoubení vína a pokrmů .....                   | 53        |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Harmonie .....                     | 53        |
| Kontrast.....                      | 53        |
| Problematické snoubení .....       | 54        |
| <b>Etiketa stolování .....</b>     | <b>57</b> |
| Pečivo .....                       | 58        |
| Polévka .....                      | 58        |
| Vejce .....                        | 60        |
| Těstoviny .....                    | 60        |
| Burger .....                       | 61        |
| Kuře .....                         | 61        |
| Ryby .....                         | 61        |
| Krevety .....                      | 62        |
| Brambory vs. bramborová kaše ..... | 62        |
| Dipy .....                         | 62        |
| Čaj .....                          | 63        |
| <b>Běžná etiketa.....</b>          | <b>67</b> |
| Společenská hierarchie.....        | 68        |
| Kontaktní situace.....             | 69        |
| Představování ve čtyřech.....      | 70        |
| Prostředník .....                  | 71        |
| Oslovování .....                   | 72        |
| Tituly .....                       | 72        |
| Podání rukou .....                 | 73        |
| Líbání na uvítanou .....           | 75        |
| Výtah .....                        | 75        |
| Schody.....                        | 76        |
| Na ulici .....                     | 76        |
| Deštník .....                      | 77        |
| V restauraci .....                 | 78        |
| Spropitné.....                     | 80        |
| Etiketa květin .....               | 81        |
| Divadlo.....                       | 88        |
| Kino .....                         | 93        |
| Dopravní prostředky .....          | 93        |
| <b>Business etiketa.....</b>       | <b>95</b> |
| Dress code .....                   | 96        |

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| Business formal .....                                   | 98         |
| Business traditional.....                               | 100        |
| Business casual .....                                   | 103        |
| Pohovor .....                                           | 105        |
| Pravidla chování v kanceláři .....                      | 106        |
| Obchodní oběd .....                                     | 108        |
| Dochvilnost .....                                       | 109        |
| <b>Společenské události .....</b>                       | <b>111</b> |
| Druhy společenských událostí .....                      | 112        |
| Pozvánky .....                                          | 116        |
| Typy dress code .....                                   | 118        |
| Small talk.....                                         | 136        |
| Vhodná témata ke konverzaci .....                       | 137        |
| Zakázaná témata pro konverzaci .....                    | 138        |
| Pravidla vystupování z auta a nastupování do auta ..... | 138        |
| Praktické rady.....                                     | 141        |
| <b>Návštěva.....</b>                                    | <b>143</b> |
| Jak být dobrým hostitelem .....                         | 144        |
| Návštěva doma .....                                     | 144        |
| Zouvání návštěvy .....                                  | 147        |
| Hostina v restauraci .....                              | 147        |
| Jak být dobrým hostem .....                             | 148        |
| <b>Elegantní žena .....</b>                             | <b>151</b> |
| Oblečení .....                                          | 152        |
| Chůze.....                                              | 152        |
| Gestikulace .....                                       | 154        |
| Řeč .....                                               | 156        |
| Manikúra .....                                          | 156        |
| Líčení .....                                            | 158        |
| Parfém .....                                            | 159        |
| Doplňky.....                                            | 161        |
| Brože .....                                             | 162        |
| Sluneční brýle .....                                    | 164        |
| Rukavice .....                                          | 165        |
| Silony.....                                             | 165        |
| Elegantní domácí oblečení .....                         | 166        |

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| Koníčky elegantní ženy .....             | 168        |
| Komplimenty .....                        | 169        |
| Mužská práce.....                        | 169        |
| <b>Nevhodné otázky .....</b>             | <b>117</b> |
| Jak reagovat na hrubost .....            | 173        |
| <b>Džentlmen .....</b>                   | <b>175</b> |
| Kdo je opravdový džentlmen? .....        | 176        |
| Vzhled .....                             | 176        |
| Parfém .....                             | 176        |
| Pozornost.....                           | 176        |
| Iniciativa.....                          | 177        |
| Prosby o pomoc .....                     | 177        |
| Ochota .....                             | 177        |
| Komplimenty.....                         | 177        |
| Zdvořilost.....                          | 178        |
| Kompromis.....                           | 178        |
| Bezpečnost.....                          | 178        |
| Je váš partner džentlmen? .....          | 178        |
| První rande .....                        | 179        |
| <b>Elegantní ženy .....</b>              | <b>181</b> |
| Coco Chanel .....                        | 182        |
| Audrey Hepburnová .....                  | 183        |
| Jacqueline Kennedyová .....              | 184        |
| Šejka Mozah bint Nasser al-Missned ..... | 185        |
| Catherine Elizabeth Middleton .....      | 186        |
| Slovo na závěr.....                      | 188        |
| Poděkování .....                         | 190        |



## ÚVODEM

Milá čtenářko, nyní držíte v rukou knihu, která vám poodhalí téma etikety a elegance z jiného úhlu. Ukáže vám, že etiketa není disciplína, jež nás svazuje a omezuje. Etiketa není jen složitý soubor přísných pravidel. Etiketa je něco, co se může stát nedílnou součástí vašeho běžného života.

Při čtení této knihy se můžete ponořit do nového světa, přijít k novým objevům, podívat se na některé situace a věci z jiné perspektivy. Navždy se zbavíte představy, že elegance není dostupná pro každého. Pokusíte se ji vpustit do svého života, aby s vámi zůstala navždy.

Dovolte sama sobě stát se nezapomenutelnou ženou. Tou ženou, která zanechává nesmazatelný dojem a otisk v životech mnoha lidí.

Objevte v sobě ženskost a šarm. Najděte svou cestu, cestu k lepšímu „Já“.

## PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat všem obchodním partnerům, kteří se na tvorbě této knihy podíleli. Děkuji panu Ivovi Dvořákovi za cenné informace týkající se tématu etikety vína. Rovněž bych chtěla poděkovat svému manželovi, své babičce, která mě od dětství vedla k elegantnímu chování, své mamince, dědečkovi a přátelům za podporu.



# ÚVOD

do problematiky etikety

## POJEM ETIKETA

Pojem etiketa má dlouhou historii, proto je docela náročné určit přesný vznik této disciplíny. Předpokládá se, že konstrukt „dobrých způsobů“ vzniká již před naším letopočtem. Naši předkové zakládali komunity či skupiny, v nichž společně žili. S postupem času bylo nezbytné vytvoření určitého souboru pravidel, která by lidem pomáhala a přispívala k poklidnému soužití.

Již před naším letopočtem bylo vydáno první literární dílo „Naučení pro Kagemního“ na téma slušného chování ve společnosti. Autor zdůrazňuje důležitost vybraného chování, respektování společenského řádu. Základními pravidly byla úcta k panovníkovi, přívětivé chování ke starším a slabším lidem. Součástí díla je téma správného chování během stolování. Již tehdy staří Egypťané považovali za nutné požívat jídlo bez nepříjemných zvuků, nemluvit s plnou pusou.

Poprvé se slovo „etiketa“ objevuje ve Francii, v každodenním životě na dvoře Ludvíka XIV. Král Slunce během recepcí svým hostům předával tzv. karty s pravidly vybraného chování. Na konci 17. století vzniká celá řada nových tradic a ceremoniálů. Současně se v Evropě rozšiřuje kult uctívání dam. Etiketa od té doby prošla poměrně velkými změnami, ale zachovává svou významnost dodnes.

Co si představujete pod pojmem etiketa v 21. století?

Mnozí se domnívají, že pravidla etikety jsou určena pouze pro lidi patřící do nejvyšších kruhů. Někdo tvrdí, že pravidla etikety jsou pro moderní svět zastaralá a irelevantní. Většina lidí zastává názor, že pravidla etikety nás svazují a omezují. Ovšem pro někoho jsou tato pravidla nedílnou součástí každodenního života, jakýmsi nástrojem pro dosažení úspěchu.

Souhlasíte s tím, že se etiketa mění a demokratizuje?

Etiketa drží krok s dobou, a proto jí bezpochyby můžeme říkat moderní. Pravidla etikety se přizpůsobují naší společnosti, našim zvykům, našemu novodobému stylu života. Pokud se například podíváme do minulosti, můžeme sledovat značné rozdíly a jakousi demokratizaci etikety. Dříve vám pozvánku na společenskou událost doručil buď kurýr nebo pošťák. V dnešní moderní době

ve většině situací pozvánky dostáváte prostřednictvím e-mailu či jiných sociálních sítí a messengerů.

Jednou z dalších změn jsou například pravidla etikety ve výtahu. V minulosti do výtahu jako první nastupovala společensky méně významná osoba, muž nebo mladší osoba. Muž měl za úkol zkontrolovat bezpečnost výtahu a pevnost lan. V dnešním moderním světě se toto pravidlo změnilo a jako první do výtahu nastupuje společensky významnější osoba, žena nebo starší osoba. S vývojem technologií je už totiž vstup do výtahu vnímán jako vstup do bezpečného prostoru.

Nehledě na velké množství změn, zachovávají pravidla etikety svou významnost dodnes.

Jen si představte, jak často se setkáváte s neznámými lidmi. Jak často se ve společnosti představujete. Jak často si s někým podáváte ruce. Každý den vcházíte do obchodu, do restaurace, do výtahu, ...

Jakými pravidly se v takových běžných situacích řídíte? Bezesporu pravidly etikety, která nám všem pomáhají být součástí společenského života.

Etiketa je soubor určitých pravidel. Nicméně se nejedná pouze o suchá pravidla, jež musíte dodržovat. Etiketa je synonymem slušnosti, taktu a ohleduplnosti vůči ostatním. Pokud ovládáte základní pravidla etikety, umíte vytvořit přátelskou atmosféru, stáváte se oblíbeným hostem na jakékoliv společenské události. Víte, jak zahájit konverzaci s neznámým člověkem. Dokážete zachránit tvář svému společníkovi i v případě, že se dopustí nějakého faux pas, protože přesně víte, že jsme všichni živé lidské bytosti a máme právo na chyby.

Jednoduše řečeno, pokud jsou vám pravidla etikety blízká, dokážete dosáhnout úspěchu v osobním, pracovním i ve společenském životě.

## TAKT

Slovo takt je jistě známé každému z nás. Dokážete však odpovědět na otázku, co znamená být taktní?

Taktní člověk je schopen správně vycítit hranice nastavené komunikačním protějškem a je schopen tyto hranice nikdy neporušovat. Taktní je ten, kdo se snaží myslet na ostatní. Pro taktního člověka je nepřijatelná i myšlenka, že dokáže někoho urazit. Takt je schopnost vyjadřovat svůj názor, aniž byste jej vnucovali ostatním. Takt je především ohleduplnost, úcta a respekt k našemu okolí.

Jak poznáte, zda jste taktní?

Dokážete říct své kolegyni, že se dopustila chyby, aniž byste ji urazili? Víte, jak se svým partnerem probrat téma, které pro něj není příjemné, aniž byste se ho dotkli? Pokud se ocitnete v nepříjemné situaci, dokážete se zachovat důstojně a s grácií? Dokážete vycítit, kdy vám váš společník nechce na položenou otázku odpovět?

Pokud jste alespoň na jeden z výše uvedených dotazů odpověděli ano, jste na správné cestě.

Jak se taktní chování projevuje v našem každodenním životě?

### Rodinné vztahy

Nekritizujete svého partnera před ostatními, před dětmi a obzvláště před cizími. V přítomnosti cizích lidí partnera nikdy neupozorňujete na jeho chyby. Osobní záležitosti probíráte doma. Nehádáte se před dětmi a také před cizími lidmi.

### Práce

V případě, že se vaše kolegyně dopustí chyby, nikdy ji neodsuzujete. Snažíte se její chyby neprobírat veřejně a nediskutovat na dané téma s kolegy. Podobné záležitosti probíráte osobně v uvolněnější a příjemné atmosféře. Ke svým podřízeným se nechováte arogantně a povýšeně, umíte naslouchat. Jste schopni akceptovat kritiku.

### Veřejnost

Nikdy se nikoho neptáte na nevhodné otázky, které mohou uvést do rozpaků. Zvládnete správně reagovat na nemístné a nepříjemné poznámky. Při komunikaci neporušujete osobní hranice, nechováte se dotěrně. Dokážete se vcítit do situace a naladit se na správnou vlnu.

*Slušnost stejně jako bílá košile  
nikdy nevyjde z módy.*

## SLUŠNOST

Co znamená být slušný? Mít dobré mravy a dodržovat pravidla etikety? Není to vše.

Slušnost je něco hlubokého, co má člověk uvnitř sebe. Být slušný znamená chovat se ohleduplně vůči ostatním, být v některém slova smyslu skromný, být

všímavý. Slušný člověk dává možnost ostatním projevit se, cítit se potřebným a zajímavým společníkem. Být slušný znamená dokázat si poslechnout a přimnout cizí názor.

Slušnost je schopností zvládat neslušné chování jiných. Je to schopnost nereagovat na hrubost a neomalenost. Schopnost zapomínat na špatné lidské skutky. Slušnost je respekt a úcta nejen ke svým blízkým a známým, ale také k cizím, ke starším lidem.

Slušnost je o všímavosti vůči našemu okolí. Projevuje se to například v situaci, kdy si všimnete, že je někomu z vašich hostů zima, a nabídnete teplý čaj. Vydáte se na procházku s babičkou a ptáte se, jestli není náhodou z procházky unavená. Pozvete na návštěvu kamarádku a dopředu zjistíte, zda nemá alergii či speciální preference. Přemýšlíte nejen nad svým komfortem a pohodlím, ale především nad pohodlím vašeho hosta, společensky významnější osoby, staršího.

Slušný člověk dokáže ocenit a pochválit něčí úspěch. Umí být vděčný i za malou pomoc. Vedle slušného člověka se každý cítí na správném místě.

## PRAVIDLA ETIKETY – CESTA KE SVOBODĚ

Pro mnohé jsou pravidla etikety synonymem škrobeného chování, jsou to pravidla, která společnost vedou ke ztrátě svobody. Souhlasíte s tím, že dodržováním základních pravidel etikety ztrácíme svou individualitu, poněvadž se musíme chovat všichni stejně? Pojďme si společně tento mýtus vyvrátit.

Ve skutečnosti jsou pravidla etikety jediná pravidla, která nás osvobozují, nikoliv svazují. Představte si situaci: Jste pozvaná na společenskou událost typu banket. U takového typu události fungují přesně stanovená pravidla. Jedná se o vrchol gastronomického servisu, večere se zúčastní zajímaví a důležití hosté.

Rozhodně se na akci chystáte dopředu, přemýšlíte nad vhodným outfitem, který bude odpovídat uvedenému dress code. Zvažujete, jaký zvolit účes, líčení a doplňky. Zajišťujete včas dopravu a záležitosti s tím související. Nesmíte ale zapomenout na to, že každá společenská událost spojená s pohostěním má svá určitá pravidla. Nejste si jistá, zda víte, jak správně držet příbor, z jaké strany se příbor odebírá, jak správně používat látkový ubrousek či jak se drží sklenice na sekt. Nejste velkou expertkou v oblasti small talk a ne vždycky víte, jak zahájit konverzaci s neznámým člověkem, která témata jsou ke konverzaci vhodná a která mohou společníka uvést do rozpaků. Na jednu se necítíte sebevědomě a snažíte se hledat informace na internetu či

v knížkách, abyste se nedostala do trapné situace. Dokonce přemýšlíte nad tím, že byste pozvání odmítla. Nechcete ale hostitele urazit a navzdory svému strachu účast potvrdíte.

Když na akci dorazíte, vejdete do hlavního sálu a pokračujete ke stolům. Během stolování si všimnete krásné dámy sedící naproti vám. Pozorujete její chování, které ve vás vyvolává obdiv. Vaše spolustolovnice se chová uvolněně a přirozeně, neustále se usmívá. Ostatní hosté jí ochotně naslouchají a pozorují ji. Je naprosto fascinující, jak dokáže vést konverzaci s neznámými lidmi a při tom kultivovaně stolovat. Správně drží příbor a sklenice, vypadá žensky a půvabně.

Jak si myslíte, že to dělá? Jak dokáže zvládnout stres a ostych z komunikace ve společnosti?

Pravděpodobně se tato elegantní žena kdysi cítila jako vy. Neměla dobré znalosti základních pravidel etikety, nedokázala je použít v praxi. Všechna tato pravidla pro ni byla cizí a nepodstatná do chvíle, než byla poprvé pozvána do společnosti. V ten konkrétní okamžik se rozhodla, že se trapně cítit nechce, chce být opravdovou dámou. Co jí pomohlo, aby se stala tím, kým je?

Odpověď je velice jednoduchá, pomohla jí praxe.

Kde byste měla začít? Jak docílíte toho, aby vás pravidla etikety osvobodila?

Začněte praktikovat pravidla etikety doma, aby se stala nedílnou součástí vašeho běžného života. Zkuste zavést tradici, že každou neděli budete mít krásně naservírovaný stůl. Může to být snídane, oběd či večeře, podle vašich časových možností. Naservírujte nádobí podle všech pravidel etikety, hezky stůl naaranžujte, pokud máte doma molton<sup>1</sup>, neměli byste na něj zapomenout. Použijte hezké prostírání, látkové ubrousky, naleštěné sklenice.

Pokud máte děti, následně se tato tradice pro ně stane příjemnou vzpomínkou a určitým vzorem při budování vlastní rodiny. Můžete si stanovit pravidla chování – vypnuté mobilní telefony, nezbytná bude také konverzace u stolu. Stane se to společným zážitkem, který vaši rodinu jistě sblíží.

Pokud žijete pouze s partnerem a nemáte děti, pak se pro vás taková tradice může stát krásným zpestřením vztahu. Někdy na sebe nemáte dostatek času, každý z vás tvrdě pracuje. Takovou příjemnou tradicí si navzájem připomínáte, jak si vztahu s partnerem vážíte.

Pokud žijete sama, nespěchejte s odmítnutím této tradice. Musíte se naučit milovat sama sebe a přinášet si radost do každého dne.

Možná se zamýšlíte nad tím, proč jsou takové tradice potřebné. Je možné, že si řeknete: Chce to čas a vyžaduje to určitou disciplínu, lepší je strávit nedělní ráno v posteli.

Ano, máte naprostou pravdu, praxe je o disciplíně a snaze, ale jenom pomocí praxe se zbavíte obav a problémů, jimž můžete ve společnosti čelit.

1 Molton – speciální bavlněná tkanina, která tlumí hluk při servisu.



Pokud doma začnete správně servírovat stůl, naučíte se správně držet příbor i sklenice a budete znát jazyk příborů, po měsíci si všimnete, že tyto úkony, které se vám zdály neuvěřitelně těžké i poněkud zbytečné, se staly vašimi přirozenými návyky.

Nejenže se naučíte správnému držení příborů a etiketě stolování, ale získáte i sebevědomí a jistotu v tom, jak se ve společnosti chovat a prezentovat.

Praxe nám pomáhá zdokonalovat naše dovednosti i v jiných oblastech. V případě, že umění vést konverzaci není vaší silnou stránkou, můžete úroveň těchto dovedností pozvednout také pomocí praxe. Stačí tomu věnovat čas a energii, nastudovat si témata, která jsou ke konverzaci ve společnosti vhodná, nacvičit úvodní fráze, jež pomohou k zahájení rozhovoru, a následně se vcítit do situace.

Člověk, který věnoval patřičný čas nácviku dovednosti v praxi, bude vždy v dané činnosti úspěšný. Po zautomatizování jednotlivých činností v praxi vám pravidla etikety umožňují být svobodní, být tím, kým jste, předvést svůj šarm a okouzlit jím všechny kolem vás.



# ÚVOD

do problematiky elegance