

ÚVOD 5

ČLOVĚK a LIDĚ

Umění rozvíjet osobnost 15

Člověk, tvor společenský 15

Individualita člověka 15

Člověk jako pevná

součást společnosti 16

Osobnost člověka 17

Intelekt 17

Mravní síla 18

Společenská schopnost 19

Schopnost rozumět lidem 21

Žena a muž 22

Žena a muž

ve společnosti 23

Žena udává tón 24

Muž džentlmen 25

Vkus a takt 25

Jednáme s lidmi 28

První dojem 28

Navazujeme rozhovor 29

Seznamujeme naše známé 32

Jednáme s lidmi 32

Trapné situace 35

Dodat lidem pocit jistoty 36

Malíčkosti,

na nichž záleží 37

Sebeovládání a rozvaha,

vyrovnanost

a sebedůvěra 38

Nikdo není tak dokonalý,

aby se vyhnul

nepříjemnostem 39

Řeč 42

Rozhovor 44

ČLOVĚK

A JEHO ZJEV 47

Osobitý výraz 47

Přirozenost 47

Chůze 48

Postoj 49

Sezení 50

Výraz obličeje 50

Půvabná žena 52

Krása jako příslib štěstí 52

Respektovat potřebu

odpočinku 53

Zdravě se stravovat 56

Správně dýchat 58

Fyzikultura 58

Čistota půl zdraví 60

Dámská móda oblékání 61

Osobní styl 61

Získat schopnost

výtvarného vidění 62

Jaká je vaše barva 63

Jak se oblékat 64

Doma 64

V zaměstnání 64

Vycházkové oblečení 65

Koktajlové šaty 65

Večerní oblečení 65

Sportovní oblečení 66

Pláště 66

Klobouk 66

Obuv 67

Rukavice 67

Kapesník 67

OBSAH

Kabelky 68	Výchova dětí v rodině 91
Šperk 68	<i>Domácnost</i> 93
Svatební úbor 68	Zařízení bytu 94
Gracióznost pohybu 69	<i>U stolu</i> 96
<i>Elegantní muž</i> 70	Jidelní stůl 96
Fyzický stav 70	Úprava stolu 98
Pružnost a svěží vzhled 71	Chování u stolu 102
Čistota a hygiena 72	Gastronomie
Vkus v oblékání 72	při stolování 104
Pěkný oblek pro všechny 73	<i>Domáci</i>
Funkčnost v oblékání 73	<i>společenský styk</i> 107
Praktičnost odívání 74	Domáci návštěva 107
Najděte svůj styl 75	Přijímáte hosty 107
Styl oblékání 76	Vykonáváte návštěvu 112
Italský styl 76	ČLOVĚK
Anglický styl 77	VE SPOLEČNOSTI 115
Francouzský styl 77	<i>Na ulici</i> 115
Americký styl 77	<i>Pozdrav, představování,</i>
Evropská pánská móda 78	<i>oslovení</i> 118
Co vám sluší 79	Muž zdraví 120
Pánská garderoba 82	Žena zdraví 122
Pracovní oblek 83	Slova pozdravu 123
Společenský oblek 83	Podání ruky 123
Večerní oblek 84	Políbení ruky 124
Oblečení pro zvláštní	Představování 124
příležitost 85	Vizitky 127
Sportovní oblek 86	Oslovování 128
Doplůky 86	<i>V restauraci</i> 130
Pláště 87	Příchod ke stolu 130
Umění nosit oblek 87	U stolu 132
ČLOVĚK DOMA 89	Kouření v restauraci 134
<i>Společenská výchova</i>	Nehody u stolu 135
<i>v rodině</i> 89	Placení 135
Význam rodinné výchovy 89	Jak jíme různá jídla 136

- Nápoje 141
V *kavárně*
a v nočním klubu 142
Espressa a snack bary 143
V kavárně 143
Příchod ke stolu 144
U stolu 144
V nočním klubu 145
Při tanci 146
Společenské události 147
Recepce 147
Banket 148
Rout 151
Koktajl 151
Gastronomické příležitosti
v zahraničí 152
Ples 154
Svatební hostina 154
Svatební výročí 155
Divadlo, koncert,
kino, výstava 155
Divadlo 155
Koncert 156
Kino 156
Výstava 156
Vernisáž 157
Na cestách 157
Tramvaj, trolejbus 157
Automobil 158
Vlak 158
Letadlo 160
Na lodi 161
V hotelu 162
Jste ve světě 164
Amerika (USA) 165
Anglie 166
Austrálie 167
Belgie 168
Bulharsko 168
Čína 169
Egypt 170
Francie 171
Írán 172
Irsko 172
Itálie 172
Japonsko 173
Jugoslávie 175
Kuba 176
Maďarsko 176
Německo 177
Polsko 178
Portugalsko 179
Rakousko 179
Řecko 180
Sýrie 181
Sovětský svaz 181
Španělsko 182
Švédsko 183
Švýcarsko 184
Turecko 184
Československo 185
ZÁVĚR 186