

Содержание

<i>Предисловие автора. Несколько слов в защиту стерж</i>	9
<i>Вступление. Первая стержа по имени Сва</i>	15
<i>Глава 1. Золотой век русских женщин</i>	23
Их учили хорошим манерам	25
Танцуют все, министры — тоже	29
Институт благородных девиц	31
Не устоял и светлейший	34
За что любил их Пушкин	40
<i>Глава 2. Судьба начинается с мелочей</i>	49
Шесть правил Глеба Жеглова	51
Программа “Сей секунды”	58
Будьте благодарны за то, что имеете	60
<i>Глава 3. Хорошие манеры и “тонкий политес”</i>	67
Из истории этикета	69
Прикасаться или не прикасаться?	73
Возьмемся за руки, друзья	80
Деловые встречи	83
Лицо второе первого лица	91
Премудрости застолья	102
<i>Глава 4. Путь к себе</i>	113
Урок имидж-дизайна по Бернаруду Шоу	115
Знакомство с собой	118

Содержание

“Я вся — внимание!”	126
Контакт? Есть контакт!	130
Метод Тома Сойера	135
Принцип Гарри Поттера	138
От Синей Бороды до Льва Толстого	145
<i>Глава 5. О стражах, сомнениях и умениях владеть собой</i>	155
Делайте то, что хорошо умеете	157
Как пережить свое увольнение	160
Выигрывает только тот, кто умеет изменяться	166
Не откладывайте свою жизнь на завтра	178
Уверенность в победе — состояние души	180
<i>Глава 6. Сильные духом</i>	185
Сотвори себе кумира	187
Жизнь вопреки	195
Лидеры, откуда они берутся	200
Слова “нет” не говорить	205
<i>Глава 7. “Говорите, мне интересно...”</i>	213
Этика телефонного разговора	215
Телефонный витамин	221
Чему учиться у тети Сони	224
“Говорите, говорите, я молчу...”	226
Тон, тембр и внятность	229
Кукушка кукушонку купила капюшон	239
Лошадиная болезнь	243
“Алло-алло, прекрасная маркиза...”	246
<i>Глава 8. Сексуальность в деловой жизни</i>	249
О сексуальной культуре	251
Наше тело — источник сообщений	265

Содержание

Вторжение в чужое пространство	267
Удивительный мир прикосновений	272
Полусексуальные контакты	277
Возлюби себя как ближнего своего	286
<i>Глава 9. Магия аромата</i>	295
Язык запахов	297
Тайные средства обольщения	299
Маленькие хитрости большого искусства	302
Маленькая ночная серенада	304
Что нравится джентльменам?	306
<i>Глава 10. Секреты деловой моды</i>	311
Листая журналы	313
Из чего состоит высокая мода	316
Карден, Шанель и другие	325
Найти свой стиль	330
Маленькое черное платье	332
Аксессуары	334
Заветная шкатулка	335
<i>Глава 11. Мужчины в браке и в Сети</i>	341
Различия полов под микроскопом	343
Хорошую вещь браком не назовут?	351
Знакомства в Интернет	364
Виртуальный роман — за и против	372
<i>Заключение. Стерва начинает и выигрывает</i>	377