

С верой в Бога и с заботой о людях!

*Любимому мужу, который безгранично верит
в меня и поддерживает мои идеи.*

*Лучшей на свете маме, которая научила меня
всегда оставаться леди и сохранять верность
своим идеалам.*

*Всем женщинам без исключения, которые
достойны того, чтобы чувствовать себя
настоящей леди во всём и всегда.*



Содержание

<i>От автора</i>	13
ЧАСТЬ 1. В стиле леди	19
ЧАСТЬ 2. Образ леди	59
ЧАСТЬ 3. Леди в общении	101
ЧАСТЬ 4. Леди знает как	145
ЧАСТЬ 5. Успешная леди	223
ЧАСТЬ 6. Леди и джентльмены	255
ЧАСТЬ 7. Психология леди	325
ЧАСТЬ 8. Сила леди	367
<i>Заключение</i>	391
<i>Благодарности</i>	393
<i>Об авторе</i>	395

От автора

5 (16) мая 1764 г. в Петербурге указом Екатерины II был основан Смольный институт благородных девиц. Созданием этого учреждения императрица продемонстрировала, насколько велики значение и роль культурных, воспитанных и интеллигентных женщин в стране. Не зря же одна из главных целей «Императорского воспитательного общества» звучала так: *«Дать государству образованных женщин, хороших матерей, полезных членов семьи и общества»*.

Императрица не просто создала Смольный институт, она принимала самое активное участие в его развитии. Выделяла немалые суммы для его процветания, лично посещала занятия, беседовала с воспитанницами, вела активную переписку с управляющими и интересовалась деталями образовательного процесса. Основной акцент в обучении Екатерина предписывала делать на правилах поведения в обществе, эстетике воспитания, культуре общения и духовном просвещении.

Столько усилий со стороны государыни, и всё ради одного — сформировать в стране новое поколение женщин, которое будет способно фундаментально изменить общество, составляя крепкий «ресурс» для его дальнейшего развития. Екатерина II видела в этом огромную силу для будущего страны. Она понимала, что без просвещенных, благородных, сильных духом, культурой, воспитанием и интеллигентностью женщин невозможно представить себе развитие и прогресс, а также крепкие позиции государства в целом.

Идея воспитания «в благородстве» действительно дала свои плоды и оказала огромное влияние на российское общество. Многие выпускницы институтов благородных девиц впоследствии внесут свой бесценный вклад в развитие социальных сфер страны, благотворительности, медицины и даже

прославятся на полях сражений. Среди них будут и верные жены декабристов, и матери генералов, героев России, великих ученых, и создательницы обществ сестер милосердия, и даже первая русская летчица¹.

Концепция благородного воспитания действительно стала прорывной. И хотя со времен первых шагов в этом направлении, сделанных Екатериной Великой, прошло уже почти три столетия, эта идея не теряет своей актуальности, а, наоборот, приобретает всё большую значимость для современного нам общества.

Эта книга написана для всех девочек, девушек, женщин, которые ощущают в себе стремление внедрить идеи эстетичного поведения в свою повседневную жизнь, раскрыть внутреннюю аристократичность и благородство, а также погрузиться в мир элегантности, изящества, хороших манер, культуры и интеллигентности. В какой-то мере вы можете считать себя адептами и продолжателями традиций благородного воспитания, но уже в цифровую эпоху, наследницами замысла императрицы Екатерины II.

Конечно, термин «благородные девицы» был бы неактуален в наше время, поэтому мы заменим его другим, понятным на любом языке и уместным в любой культуре, международным — «леди». Несмотря на то, что это слово пришло к нам из английского языка, оно прекрасно прижилось в нашем обществе и встречается даже в отечественной классической литературе.

Когда-то, так же, как и, возможно, вас, дорогие читательницы, меня привели в восторг те ценности и возможности, которые открывают нам идеи эстетического мировоззрения. Фактически они дают нам шанс стать настоящими «супер-женщинами» — гармоничными, элегантными, уверенными в себе, женственными, изящными, интеллигентными, мудрыми, с чувством собственного достоинства. Мне хотелось узнавать всё больше и больше об этом удивительном мире

¹Лидия Зверева (1890 — 2 [15] мая 1916) — первая дипломированная русская женщина-пилот, выпускница Белостокского института благородных девиц.

и самой развиваться в этом направлении. Но, к моему великому сожалению, нигде я не могла найти ничего современного и актуального для нашего времени, что хотя бы частично раскрывало концепцию философии современных «благородных девиц» — истинных леди.

Именно поэтому 24 мая 2012 года родился проект «Академия Леди», целью которого стала популяризация идей и ценностей благородного воспитания и эстетики поведения в обществе среди женщин. Он начинался с маленьких робких шагов в виде рекомендаций для современных девушек о стиле леди, хороших манерах, этикете, психологии и пр. Тогда казалось, что последователей элегантного образа жизни найдется немного. Но, на удивление, читательниц становилось всё больше и больше с каждым днем. И сейчас среднемесячный охват аудитории на всех площадках уже превышает цифры с шестью нулями. А проект превратился из маленьких заметок в полноценное медиа, которое, к слову, стало первым и по сей день остается единственным в России, полностью посвященным этой тематике.

Идеи философии леди оказались не просто востребованы, а крайне необходимы нашим женщинам. Они помогают находить баланс, внутреннюю гармонию, силы и придают уверенность в себе независимо от окружения и обстоятельств, в которых мы оказываемся. Ведь леди — это состояние души, мировоззрение, осознанный выбор, а не статус, финансы, должность и пр. Это возможность не только развиваться и добиваться прогресса в формировании силы своей индивидуальности, но и самый действенный способ изменить современное общество, привнести в него важные морально-нравственные ценности и идеалы, стать посланцем культуры, элегантности, изящества и просвещенности.

Путь леди — это способ раскрыть свой потенциал, усилить свои лучшие качества, развить чувство собственного достоинства и действительно позаботиться о себе, найти тот самый гармоничный баланс, который позволяет быть самодостаточной, развивающейся личностью. А такой женщине не страшны никакие вызовы и предрассудки современного

общества. Она действительно может добиться многого и способна передать эту силу будущим поколениям, заложив соответствующий культурный код в фундамент судьбоносных перемен не только в своей жизни, семье, но и в истории своего Отечества.

Настоящая леди — это сильная, яркая личность, которая знает, что культура и благородство всегда в моде, независимо от времени, места и обстоятельств. Поэтому-то эстетическое мировоззрение всегда будет актуально. Но самое важное, что в наши дни оно еще и доступно каждой женщине, которая захочет открыть леди внутри себя. И я надеюсь, что данная книга станет поддержкой и мотивацией на этом пути для всех читательниц, которые верят в силу идеи благородного воспитания и эстетики поведения.

*С уважением, любовью и заботой
о каждой читательнице,
Мария Богословская
основатель первого в России женского
медиа о благородном воспитании и эстетике
поведения в обществе «Академия Леди»,
кандидат исторических наук*



The background of the page features a faint, light-colored floral pattern. The pattern consists of several large, stylized flowers with many thin, radiating lines forming the petals, creating a delicate and intricate design. The flowers are scattered across the page, with some appearing more prominent than others.

В стиле леди

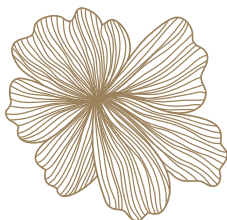
ЧАСТЬ 1

Чтобы понимать, с каких шагов начать путь к становлению леди внутри вас, важно разобраться в некоторых составляющих.

Все принципы, которые мы с вами рассмотрим, — это мощнейшее оружие в арсенале истинной леди, с помощью которого она может раскрыть в полной мере все свои внутренние ресурсы и возможности в повседневной жизни.

Настоящая леди умело пользуется этим инструментарием в любых ситуациях. Например, деликатность помогает построить хорошие отношения с окружающими. Элегантность дает возможность подчеркнуть свои уникальные стороны. Уважение развивает ощущение уверенности в себе и своих силах. А изящество манер позволяет чувствовать себя на высоте в любом обществе.

И это лишь малая толика тех преимуществ, которые получает леди, развивая в себе изысканные гибкие навыки современной женщины. Итак, разберем спектр ваших возможностей и применение их на практике.



Элегантность — что это и зачем она вам

Слово «элегантность» в наши дни встречается настолько часто, что иногда кажется — этим понятием хотят заменить всё, что касается стиля, образа и манер.

Если посмотреть данные статистики поисковой системы Google, то сайтов, включающих «элегантность» как запрос,

более 7 млн.¹ И эти цифры с каждым месяцем всё больше. Что говорит о том, что элегантность стала настоящим трендом, она вызывает особый интерес у аудитории и не то что не выходит из моды, а, напротив, становится всё популярнее и популярнее.

Однако стремиться к элегантности только потому, что она находится на пике популярности, было бы занятием более чем странным. Давайте постараемся понять, почему элегантность важна именно для вас и по какой причине она является неотъемлемой частью образа леди.

Что же такое «элегантность»?

Часто понятие «элегантность» используют для демонстрации особых качеств леди, которые выделяют ее среди других и проявляются в манерах, повадках, поведении, воспитании, умении подать себя в обществе, произвести особенное впечатление и т. д.

Термин происходит от французского прилагательного «*élégant*», что можно перевести как «*изящный, грациозный, изысканный, утонченный*».

Стоит заметить, что даже во французском языке это очень **ёмкое** слово, которое сочетает в себе сразу множество значений описательного характера, свойственного стилю и образу не только людей (кстати, независимо от пола), но и вещей, а порой даже и действий.

Элегантным может быть, например, платье, если мы говорим о вещах. Допустимо говорить об элегантной обстановке, когда мы обсуждаем интерьер. Или элегантной подаче блюд, если речь о ресторане.

Без чего не существует элегантности

Да, «элегантность», если следовать современным определениям, — это этико-эстетический термин. Он взывает к категориям вкуса, восприятия, культурного развития и способности не столько даже увидеть, как научиться чувствовать баланс

¹ По данным на декабрь 2023 г.

эстетики, выраженной в красоте, гармонии, нахождении золотой середины.

Невозможно представить себе элегантность без тактичности, деликатности, дипломатичности, чувства меры, стиля, утонченности манер и пр. Не получится быть элегантной в чем-то одном и одновременно вульгарной в другом.

Вот несколько важнейших составляющих элегантности личности:

- *Такт и деликатность* — два навыка, идущие рука об руку с уважением. У кого-то они впитаны с молоком матери, кому-то приходится их воспитывать в себе самостоятельно. Как бы то ни было, без них не существует элегантности. Можно надеть самый изысканный костюм и выучить весь этикет, но если при всем при этом человек задает бестактный вопрос другому или дает непрошенный совет, то об элегантности можно забыть.
- *Чувство стиля* — качество, которому необходимо научиться, так как внешнее восприятие не менее значимо, чем внутреннее. Речь не только об одежде, умении правильно подобрать гардероб, а также носить вещи с достоинством, но и о стиле окружающей обстановки, манере общения, красоте речи, грациозных движениях, искусстве самопрезентации и пр.
- *Культура поведения* — здесь дело не только в знании правил этикета, которые, безусловно, играют важнейшую роль в формировании элегантного образа, но и в манерах, в развитии эмоционального интеллекта, чувстве эмпатии, умении найти подходящие слова в нужный момент, стремлении к саморазвитию.
- *Развитие личности во всех сферах* — от материальной до духовной. И речь совсем не о том, чтобы положить свою жизнь на достижение успеха и забыть обо всём, мы говорим о всестороннем развитии человеческой природы. На первый план здесь выходит интеллектуальный,

духовный и эмоциональный уровни. Элегантный ответ на бестактный вопрос, например, может прийти только в результате большой работы над собой, понимания определенных законов общения и психологии. А элегантный отказ от недостойного дела рождается только из развитого чувства самоуважения и принципиальной позиции.

Элегантность немислима без гармоничного развития всех вышеупомянутых граней. Чем более вы будете углубляться в воспитание элегантности внутри себя, тем шире будет ваше понимание сущности элегантного образа. Вы начнете выбирать вектор поведения инстинктивно, на уровне своего собственного культурного кода.

Как видите, «элегантность» — это комплексное понятие, и оно определенно было бы обеднено, если бы выражалось лишь единым словом. В современной речи под элегантным мы подразумеваем синонимичные — «благородный», «утонченный», «эстетичный», «изысканный», «аристократичный», «тонкий».

Все эти свойства формируют элегантность и представляют из себя квинтэссенцию той самой эстетики восприятия, которой буквально пропитана философия леди.



Элегантность для вас, а не вы для элегантности

Так важна и нужна ли элегантность, утонченность, изысканность, благородство, аристократичность для леди цифровой эпохи?! Думается, вы уже и сами дали ответ на этот вопрос, прочитав определение элегантности. Образ леди немислим без этого понятия, они неотделимы.

Но, несмотря на важность и принципиальность элегантности в формировании стиля леди, самое главное — это принятие элегантного образа внутри себя!

Если по какой-то причине вам чуждо или тяжело стремиться к утонченности и изяществу, помните, что худшее, что можно сделать, — это начать мучить себя стандартами и клише, тем, что идет вразрез с вашей сущностью.

Не нужно возвращать изысканность в себе на основе каких-то навязанных стереотипов. Так как эlegantность — этико-эстетический термин, он так же многогранен, как понятие красоты. Это значит, что единой мерной шкалы для него не существует. Да, есть определенные принципы, по которым мы можем разделить эlegantность и вульгарность, например, или отличить изящество от безвкусыя, но не стоит забывать, что даже здесь единого «ГОСТа» никто никогда не изобретал и изобрести не смог бы.

И если какой-нибудь «эксперт» навязывает вам, скажем, определенный стиль одежды и вы со слезами на глазах вынуждены выбросить свой любимый костюм, в котором чувствовали себя богиней, а взамен приобретаете платье, в котором ощущаете себя серой массой, знайте, вы не развиваете эlegantность в себе, а убиваете её.

Еще один яркий пример, когда многочисленная литература и уроки женственности призывают девушек ни на миг не забывать об осанке, напрягать спину и стоять, как солдат на плацу, якобы подчеркивая тем самым аристократичный образ королевы всего и вся.

А теперь представьте, что у девушки есть какая-нибудь болезнь позвоночника (в наши дни, например, остеохондроз встречается практически у всех) и ей физически тяжело отстоять с «королевской осанкой» много времени, при этом мило улыбаясь и изображая счастье. Придя домой после такого, она будет ощущать не торжество эlegantности, но скорее рухнет уставшая и измотанная из-за пережитых страданий её спины во имя неуместных в данном случае критериев и идеалов.

Эти простые примеры наглядно показывают, что иногда следовать общепринятым критериям не нужно. Если вы делаете что-то, не обращая внимания на саму себя и свои потребности, не размышляя над уместностью и правильностью

предлагаемых советов для личной жизни, психологического комфорта, здоровья, вы лишь вредите себе.

Элегантность не должна быть бездумной! Мы живем не в XVIII веке, строгая надзирательница с палкой больше не ударит нас по спине за сутулость. Важно и нужно уметь прислушиваться к себе и своему внутреннему «я», а также объективно оценивать обстоятельства, в которых вы действуете.

Конечно, выйти на улицу в платье позапрошлого столетия было бы смешно, но если вам близка эта эпоха, то можно отдать предпочтение классике в одежде, в музыке, да даже в еде. Точно так же, если вы любите авангард и минимализм, предпочитаете современный стиль, не стоит терзать свой вкус суровой классикой, лучше выбрать то, в чем вам комфортно. Элегантной леди возможно быть в любом из образов.

Стиль со временем может меняться, как и мода, как и тенденции в макияже, как и вкус, в конце концов. Крайне важно соотносить и гармонично сочетать то, что по душе и подходит именно вам, а не кому-то из рекламы по ТВ, со страниц социальных сетей или живущему по соседству.

Не надевайте «чужие костюмы», вы будете чувствовать себя не в своей тарелке. Вы никогда не сможете раскрыть элегантность в себе, если пойдете по пути, который вам не подходит. Подобное может вызвать внутренний протест и завести в сторону печали и разочарования, ведь идеал вполне может оказаться недостижим. Не копируйте бездумно даже то, от чего вы в восторге, прежде убедитесь, что вам это нужно и что это не чуждый концепт.

Относитесь к себе с уважением, исследуйте свою личность, познакомьтесь со своими нуждами, желаниями и мечтами. Только тогда вы поймете, что идеально для вас, а что категорически не подходит.

Элегантность должна помогать вам, а не напрягать и терзать. Помните золотое правило — это элегантность для вас, а не вы для элегантности.