



Subtilaus  
žavesio galia

Kasdienės  
elegancijos  
pamokos

— su —

MADAM  
ELEGANCIJA

JENNIFER L. SCOTT

Sofoklis



Kasdienės elegancijos pamokos su

MADAM  
ELEGANCIJA

*Subtilaus žavesio galia*

Iš anglų kalbos vertė

*Rasa Šimėnė*

JENNIFER L. SCOTT

**Sofoklis**

VILNIUS, 2016



# Turiny

## 1 dalis

### SAVITVARDOS GALIA

1 skyrius	MADAM ELEGANCIJA IŠMANĖ SAVITVARDOS MENĄ	11
-----------	---	----

## 2 dalis

### SAVĖS PATEIKIMAS

2 skyrius	STILIAUS GALIA	37
3 skyrius	SOLIDŪS DRABUŽIAI	59
4 skyrius	NUOSTABU PRIŽIŪRĖTI SAVE	99

## TURINYS

5 skyrius	STILINGOS MANIEROS	123
6 skyrius	ŽAVINGAS BENDRAVIMAS	145

### 3 dalis

#### SAVITVARDOS TAIKYMAS

7 skyrius	MALONUS BENDRAVIMAS SU SVEČIAIS	185
8 skyrius	VAKARIENĖS PAŽIBA	201
9 skyrius	CHEZ VOUS IR KITUR	213
10 skyrius	NE TIK DAILUS VEIDELIS	239
11 skyrius	SAVITVARDA IR LES AUTRES	255
PADĖKA		270
APIE AUTOREJĘ		271

2 dalis



SAVĖS  
PATEIKIMAS



## 2 skyrius

### STILIAUS GALIA

Vos atskridus iš Los Andželo į Paryžių ir išlipus iš lėktuvo, mane pribloškė miesto grožis. Tokios architektūros dar nebuvau mačiusi. Ne tik pastatų, bet ir fontanų bei tiltų. Ak, čia net šviestuvų stulpai buvo nuostabūs! Viskas mieste atrodė dailiai išpuošta – nuo parduotuvių vitrinų iki kavinių stalių ant šaligatvio. O kur dar žmonės! Akivaizdu, kad tai nebuvo paprastas miestas. Vyrai ir moterys savo reikalus tvarkė dailiai apsirengę. Jų drabužiai jiems puikiai tiko. Mačiau taip meniškai surišų šalių! Dailiai apautų pėdų! Drabužių, kurie atrodė taip, lyg būtų pasiūti kaip tik jų dėvėtojai! Visi tie žmonės nuo ūkininkų turgelio pardavėjų iki į biurus skubančių tarnautojų atrodė solidžiai. Nė vienas iš jų neatrodė taip, tarsi būtų ką tik išlipęs iš lovos ar menkai tesirūpinantis savimi. Kiekvienas paryžietis tarsi rodė tai akis išplėtusiai amerikietei, kaip jis nori būti priimtas.

Pirmą kartą susitikus su Madam ir Mesjė Elegancija stiliaus atradimai tęsėsi. Vieną trečiadienio vakarą sėdėjau svetainėje ir gurkšnodama arbatą mėginau labiau juos pažinti. Pastebėjau, kaip dailiai jie buvo apsirengę: Madam Elegancija dėvėjo šilkinę palaidinę, A formos sijoną, perlus ir žemakulnius batelius, o Mesjė Elegancija buvo pasipuošęs kostiuminėmis kelnėmis, susagstomais marškiniais, megzti- niu ir nublizgintais batais. Tikrai miela, kad jie taip pasi- puošė ruošdamiesi susitikti su manimi. Jie tikrai pasistengė! Iš pradžių tikrai jaučiausi pamaloninta tik man skirtu jų pompastišku stilingumu ir ceremoningumu, bet kitą dieną nusileidau ant žemės suvokusi, kad taip jie rengiasi kasdien. Madam ir Mesjė Elegancija buvo tikri stileivos, kaip ir dau- gelis paryžiečių. Jų savitvarda prasidėdavo nuo to, kaip jie save pateikdavo.

Savitvardą pirmiausia pradėsime ugdyti nuo stiliaus ir grožio. Pradėsime nuo čia, nes gera išvaizda puikiai moty- vuoja! Jei ką tik pasidarėte šukuoseną grožio salone ar pa- sidažėte nauju lūpdažiu, tai net eidama šokinėjate iš laimės. Kai dėvite ilgai spintoje kabėjusią suknelę ir sulaukiate kom- plimentų ar kai rūpinatės savo oda ir tai matosi, jaučiatės

## Kasdienės elegancijos pamokos su MADAM ELEGANCIJA

patenkinta savimi. Šie pojūčiai gali įkvėpti mus pagražinti ir kitas gyvenimo sritis.

Tai, kaip atrodote iš išorės, atspindi tai, kas vyksta viduje. Pavyzdžiui, jei pastaruosius trejus metus kasdien dėvėjote nutrintas sportines kelnes ir papilkėjusius maišo formos marškinėlius, reiškia, kad nesidžiaugiate tuo, koks nuostabus žmogus esate ir koks nuostabus kūnas jums buvo suteiktas. Kaip tik priešingai – prašote pasaulio nekreipti į jus dėmesio, nes neverta stengtis pažvelgti giliau nei jūsų madinga išvaizda.

Štai kas: savitvarda nereiškia naujos suknelės ar tam tikro atspalvio lūpdažio. Visų pirma tai yra rūpinimasis tuo, kaip atrodote. Grožis atsiranda nusprendus ugdyti savitvardą ir kurti asmeninį stilių. Tai neturi nieko bendra su drabužiais, kuriuos dėvime, naujausia makiažo palete ar tomis brangiai kainavusiomis sruogelėmis, kuriomis praėjusią savaitę buvo paryškinta jūsų šukuosena. Grožis slypi pasitikėjime savimi, kuriuo spinduliuojate, ir naujai atsiradusiame džiaugsmo, kuris jus apims galvojant apie savo unikalų grožį.

Pavyzdžiui, žavėtės ta moterimi su nuostabiai ryškia suknele. Norėtumėte ir pati dėvėti ką nors panašaus, bet sakote sau, kad niekada nepavyks. Manote, kad esate per stora. Ar

pernelyg drovi, todėl nenorėtumėte atkreipti tiek dėmesio į save. Anksčiau niekada taip nesirengdavote, tai kodėl dabar turėtumėte? Per vėlu. Tik paklauskite, kaip su savimi kalbate. O jei gera draugė jums pasakytų taip galvojanti? Jei trokštate rengtis kitaip, apsikirpti tam tikru būdu ar dažytis lūpas tam tikro atspalvio lūpdažiu, ženkite lemiamą žingsnį ir išbandykite tai! Galbūt iš pradžių jausitės šiek tiek nepatogiai, bet įgavus pasitikėjimo savimi atsiskleis tikrasis jūsų grožis.

Juokingiausia, kad visi esame skirtingi. Skiriasi ir mūsų stiliaus pojūtis. Savaip šukuojamės plaukus. Žinome, kokio tipo makiažas mums patinka, o kaip atrodyti nemėgstame. Nėra vienintelio būdo rengtis ar būti patraukliai. Galbūt jums artimas bohemiškas, laisvos dvasios stilius. Jums patinka atrodyti ekscentriškai ir mįslingai, o gal vertinate eleganciją ir klasikinį stilių. Galbūt dievinate moteriškas vintažines sukutes arba geriausiai jaučiatės dėvėdama kelnes ir palaidines. Ugdydama savitvardą tapsite tikra savo asmeninio stiliaus žinove.

~ Neatidėliokite ~

Kad ir kaip blogai jaustumėtės dėl savo išvaizdos, tuos jausmus turite suprasti, o ne atstumti ar nuvyti nuo savęs. Suprasti, kad galėtumėte gyventi toliau ir džiaugtis unikaliu grožiu, kuris jums buvo suteiktas.

Kaip minėjau anksčiau, daugelis moterų teigia: „Gražiai rengtis pradėsiu, kai numesiu svorio.“ Jos taip kalba metų metus ir vis siekia idealaus svorio, kad pagaliau imtų džiaugtis savimi. Kai ką jums pasakysiu: jei numetėte tiek svorio, kiek norėjote – sveikinu! Jei ne, vis tiek esate reikšmingas žmogus. Svoris, svarstyklių rodomas skaičius, neapibrėžia jūsų ir neturėtų jums neleisti rengtis ir gražiai pasipuošti. Laikaisi teorijos, kad vos pradėjusi dailiai rengtis kiekvieną dieną galiausiai pajusite įkvėpimą numesti svorio ir iš tikrųjų bus lengviau to pasiekti. Taip yra todėl, kad apie svorio metimą nemąstysite kaip pralaimėtoja.

Jeigu šiuo metu kaip tik metate svorį ir nesate tikra, kurio dydžio drabužių įsigyti, turėkite omenyje, kad drabužius galima pataisyti pagal figūrą. Jei turite dievinamą suknelę, bet šiuo metu ji jums per plati, nes numetėte svorio, patyręs

siuvėjas gali padaryti taip, kad ji jums vėl tiktų. Gali būti, kad su šia siuvėjo pataisyta suknele atrodysite dar geriau, nes ji bus pakoreguota taip, kad tiktų kaip tik jums.

~ Je Suis la Femme ~



Tiek daug skaitytojų man rašė apie *Madam Elegancijos* knygą: „Džennifer, kasdien rengdavausi kaip vyras, o dabar priimu savo moteriškumą ir man tai labai patinka!“ Priimti savo moteriškumą nėra labai lengva, ypač jei nesate įpratusi taip elgtis ar neturite gerų moteriškumo pavyzdžių gyvenime. Pradėjusi priimti savo moteriškumą neabejotinai gausite daug dėmesio iš aplinkinių: „Atrodai fantastiškai!“, „Oho, kur eisi?“ ar „Kai kas šiandien pasipuošė!“ Galbūt jausitės pernelyg išsipuošusi ir tai suprantanti. O gal jus

erzins komplimentai, kuriuos gausite. Aš pati droviuosi per didelio dėmesio, todėl visiškai jus suprantu. Tiesiog grakščiai priimkite kiekvieną gautą komplimentą. Kai kiti klausia, kur einate, pasakykite jiems, o kai gausite atsakymą: „Oho, taip apsirengi tik tam, kad pasiimtum vaiką iš mokyklos?“, atsakykite teigiamai, nusišypsokite ir eikite tvarkyti savo reikalų. Atminkite, kad turite žiūrovų. Esate pavyzdys, todėl tai, kad dailiai rengiatės, galbūt įkvėps tuos, kurie slapta trokšta elgtis taip pat. Svarbu, kad kiti jaustųsi patogiau, nes mes norime atsisakyti savo misijos. Jei esate pasirengusi imtis šių radikalių pokyčių gyvenime, sukelsite bangas, bet tai reiškia, kad gali tekti išeiti iš savo komforto zonos. Bet stumkitės pirmyn, *mon ami*. Jūs galite. Pažadau, kad tapsite labai svarbi savo įtakos zonoje.

~ Kasdieniai drabužiai ~

Sportinės aprangos spąstai

Man liūdna, kai matau gražią moterį (manau, kad visos moterys yra gražios!) namuose ir už jų ribų dėvinčią neskoningus sportinius drabužius, nes tai jos kasdienė apranga. Kaip galima žydėti tokiu atveju? Viena, jei iš tikrųjų sportuojate – tada taip, dėvėkite sportinę aprangą. Pasportavus daugelis eina tvarkyti reikalų ar veža vaikus į mokyklą prieš treniruotę. Man taip buvo ne vieną kartą, taigi suprantu, kad būtina dėvėti sportinę aprangą ne vien sporto salėje. Vis dėlto daugelis taip apsirengę praleidžia visą dieną. Jeigu tai apie jus, galbūt verta panagrinti, kodėl dėvite sportinius drabužius visą laiką. Ar dėl to, kad jie patogūs, gal dėl to, kad nereikia rūpintis, kaip suderinti drabužius? O gal dėl to, kad taip elgėtės visada ir bijote pokyčių? Ar tik dėl to, kad taip patogiau?

Esu mačiusi tikrai elegantiškų sportinių drabužių. Perikite Montana aveniu Santa Monikoje, kur gyvenu, ir pamatysite daug pavyzdžių. Bet vis tiek manau, kad ir kokia elegantiška būtų sportinė apranga, jai yra laikas ir vieta.

### Patogi naminė apranga

Tai puikus žodis, apibūdinantis tuos nutrintus drabužius, kuriuos dėvime namuose. Aš jais netikiu. Taip yra todėl, kad netikiu, jog reikėtų lauko drabužius dėvėti namuose. Esu už tai, kad visada atrodytume verti pagarbos – ne tik tada, kai esame darbe ar tvarkome reikalus, t. y. kai mus mato kiti, bet ir už uždarytų durų. Daugelis viešumoje atrodo elegantiškai, bet vos grįžę į namus persirengia treningais ar kokiais nutrintais ir nudėvėtais drabužiais, kurių net neverta traukti į dienos šviesą.

Madam Elegancija nedėvėjo naminių drabužių. Ji pasipuošdavo kiekvieną dieną. Paprastai ji dėvėdavo A formos sijoną, megztuką ar palaidinę, pėdkelnes, balerinkes ar žemakulnius batelius, ir visada būdavo užsisėgusi perlus. Išeidama iš namų ji visada dėvėdavo paltuką ar susagstomą megztinį, šalį ir pirštines. Sutvarkiusi reikalus ir grįžusi į namus, ji likdavo apsirengusi tais pačiais drabužiais. Ji niekada nevaikščiodavo po namus apsivilkusi treningais (žinoma, juk ji jų tiesiog neturėjo!). Vakare ji niekada per anksti nepersirengdavo pižama.

Žmonės dažnai manęs klausia: „Dženifer, dievinu jūsų drabužių derinius, bet ką dėvite per dieną, grįžusi į namus?“

Dėviu tai, ką matote mano dešimties elementų garderobe! Taip, ir namuose dėviu suknelę bei pėdkelnes ar juodas kelnes ir palaidinę su dailiu vėriniu. Kiekvieną vakarą mane galite rasti gaminančią vakarienę apsirengus dienos drabužiais. Tiesiog užsirišu prijuostę. Ir namus tvarkau apsirengusi dienos drabužiais, tik ir vėl užsirišu prijuostę. Persirengiu tik tada, kai einu į daržą, bet kartais nepersirengiu ir tada! Neretai galite pamatyti mane kieme, dėvinčią (jau atspėjote) prijuostę ant gražių drabužių ir pirštines.

Kodėl taip elgiusi? Nes savitvardą ugdome ne tam, kad pasirodytume kitiems, o tam, kad pakeistume savo gyvenimą. Iš esmės. Ne tik viešą, bet ir privatų gyvenimą. Apsirengusi dailiais drabužiais jaučiatės ir elgiatės kitaip, nei dėvėdama neskoningus treningus ir per didelius marškinėlius. Nesvarbu, kad gyvenate viena ir visą dieną niekas jūsų nepamatys. Tai savigarba.

Todėl taip svarbu dailiai rengtis, kai esame namuose, ypač kai turime vaikų. Daugelis jų prisiminimų bus iš namų. Kaip minėjau anksčiau, juk nenorite, kad vaikai visada prisimintų jus dėvinčią jogos kelnes! Išdrįskite būti stilinga namuose.

Kitas klausimas, kurio dažnai sulaukiu: „Kas nutiks, jei išstipsiu savo dailiuosius drabužius?“ Žinoma, visai netrokštame sugadinti gražiųjų, aukštos kokybės drabužių. Iš partitės galiu pasakyti, kad tai labai retas atvejis. Abu mano vaikai labai mėgsta piešti, žaisti su purvu ir įprastai kelti didžiausią netvarką, o jau daugiau nei penkerius metus juos au-gindama sugadinau tik vieną drabužį – tai buvo marškinėliai, ant kurių pateko nagų lako. Lakavau dukrelės nagus vaikišku nagų laku, kai ji staiga mane apkabino ir perbraukė ką tik nulakuotais nagučiais man per marškinėlius. Ką gi! Būčiau sugadinusi tūkstantį marškinėlių dėl šio apkabinimo, tai nebuvo taip svarbu. (Beje, jei būčiau dėvėjusi prijuostę, marškinėliai nebūtų buvę sugadinti. Dabar žinote, kad geriau dėvėti prijuostę, jei lakuojate dukrelės nagus!) Dažniausiai suteptų drabužių dėmes galima išvalyti.

Kai kurie žmonės laikosi ypatingų sąlygų ir vos grįžę į namus nori persirengti. Suprantu tai. Sakykime, kad darbe dėvite kostiumėlį, o grįžusi į namus norėtume jį nusirengti. Tada būtų puiki mintis turėti dailių drabužių, skirtų dėvėti namuose: pavyzdžiui, tampres, ilgesnį nertinį ir balerionukas. Pažadėkite, kad iš savo spintos išmesite visus senus,

suplyšusius, dėmėtus, per didelius ir gerokai nudėvėtus drabužius. Vos pastebėjusi, kad koks nors jūsų drabužis nusidėvėjo, jei galite – jį pataisykite, jeigu ne – atsikratykite. Madam Elegancija išmokė mane visada naudoti geriausius turimus daiktus. Visada jaučiuosi geriau, kai turiu laiko pasipuošti, kad ir kokia būtų mano dienotvarkė. Pamėginkite namuose dėvėti dienos drabužius. Pasipriešinkite tam poreikiui skubiai persirengti vos grįžus į namus. Netrukus daili išvaizda taps antrąja jūsų prigimtimi.

### ~ Tikrasis stilius ~

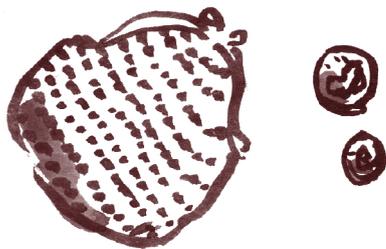
Koks jūsų tikrasis stilius? Ar jį atspindi drabužiai, kuriuos dabar turite? Visada nustembu, kai žmonės nežino, koks jų tikrasis stilius. Jums tai turėtų būti akivaizdu. Taip rengtumėtės, jei visa kita būtų nesvarbu. Jei jūsų stilius jums nėra akivaizdus, tai reiškia, kad jūsų stiliaus akį gaubia išorinė įtaka: tendencijos, įžymybės, populiarioji kultūra, jūsų draugai ar bendruomenė. Laikas trumpam pamiršti visą šią įtaką. Jeigu galėtumėte rengtis taip, kaip visada norėjote, ką dėvėtumėte?

## Kasdienės elegancijos pamokos su MADAM ELEGANCIJA

Jei jaučiate, kad rengiatės taip, kad nesate savimi, paklauskite savęs, ar bendruomenė, kuriai priklausote, neturi įtakos tam, kaip jūs rengiatės. Pavyzdžiui, daugelis jūsų amžiaus moterų vilki trumpais šortukais ir trumpomis palaidinukėmis, o jums prie širdies rafinuotesnis stilius. Išsiskirkite iš minios ir dėvėkite tą dailią gėlėtą suknelę su švelniu ner-tiniu ir basutėmis. Taip, jūs atrodysite kitaip, bet jei ketinate išsiugdyti savitvardą, bet kokiū atveju išsiskirsite, taigi geriau tai daryti stilingai!

Madam Elegancija tikrai nesidomėjo mados tendencijomis. Jos stilius buvo klasikinis, nuosaikus ir tradicinis. A formos sijonai, aukštos kokybės megztukai, šilkinės palaidinės, žemakulniai bateliai ir klasikiniai aksesuarai buvo tos grožybės, kuriomis pasipuošusi ji jautėsi patogiai. Savo tikrąjį stilių atradę žmonės jaučiasi patogiai, todėl ir aplinkiniai šalia jų jaučiasi jaukiai. Kaip matote, kasdien naudojant dešimties elementų garderobą jūsų tikrasis stilius atsiskleis labiau nei bet kada. Atsižvelkite į tai, kai einate pirkti naujų drabužių. Įsitikinkite, ar tikrai neperkate daikto, kuris nederės prie jūsų tikrojo stiliaus. Tokia disciplina labai padeda, kai susigundote įsigyti ką nors per išpardavimus. Jei tai nėra jūsų tikrasis

stilius ir netinka prie dešimties elementų garderobo, kurį susikūrėte, tam drabužiui ar aksesuarui jūsų spintoje vietos nėra. Taupykite pinigus ir būkite kantri. Radusi tobulą suknelę savo pasirinktam garderobui, būsite tokia laiminga, kad atsilaukėte ir išlaukėte.





*Galbūt jau pastebėjote ją. Stilingą ir savimi pasitikinčią moterį, kuri elgiasi maloniai bei oriai ir eina per gyvenimą taip, tarsi žinotų kokią nors ypatingą paslaptį. Ji tikrai turi kažką, kuo visi taip žavisi.*



**M**adam Elegancija – tikras išskirtinės elegancijos įsikūnijimas ne tik dėl taisyklingos laikysenos, stilingos išvaizdos ir natūralių manierų. Kad ir ką darytų – bendrautų su šeima, priimtų svečius namuose ar viešai kalbėtų – ji spinduliuoja pasitikėjimu savimi ir mandagia ramybe.

Skaitydamos šią knygą prisiminsite viliojantį žavesį oriai, maloniai ir mandagiai elgtis. Madam Elegancija knygoje perduoda išmoktas pamokas, išmintį, aptaria tokias temas kaip tinkama išvaizda įvairiuose renginiuose, bendravimo įgūdžiai, svetingumas ir buvimas gera viešnia, santykiai su kaimynais ir nepažįstamaisiais.

[www.sofoklis.lt](http://www.sofoklis.lt)



9 786094 441868