

Obsah

Úvod	13
Proč jsem napsal tuto knihu	21
1. Hledá se gentleman	29
• Mějte úctu k přírodě	29
• Žijte galantně ve společnosti	32
• Buďte gentlemanem v práci	33
• Staňte se vzorem pro své děti	34
• Převezměte odpovědnost za své zdraví	39
• Respektujte rodiče	40
• Dbejte o svou pověst	42
2. Začátky hodnotných vztahů	45
• Budujte vztahy od základů	46
• Buďte otevření a nehodnoťte	54
• Vyjádřete zájem o druhé	55
• Pečujte o dobrou životní energii	56
• Mějte radost a usmívejte se	59
• Věnujte se svému tělu	62
• Dbejte na to, co máte na sobě	63
• Rozlišujte vkus od nevkusy	65
3. Chování muže a etiketa gentlemana	69
• Berte na vědomí moderní etiketu	71
• Respektujte zákon společenské významnosti	72
• Uvědomte si vliv svého jednání	77
• Dodržujte vhodnou vzdálenost k ostatním	77
• Mějte pozici svého těla pod kontrolou	78
• Všimněte si, jak se dotýkáte lidí	79
• Věnujte druhým svůj pohled	80

• Gestikulujte přiměřeně	81
• Využívejte mimiku správně	82
• Kontrolujte, co a jak říkáte	83
• Nebojte se doteků tváří	87
• Skloňte někdy hlavu	88
• Nezapomínejte zdravit	88
• Nebojte se představit druhým lidem	90
• Respektujte pořadí při podání rukou	93
• Berte na vědomí formy a stupně oslovení	95
• Nenabízejte tykání na potkání	98
• Mějte s sebou vizitky	101
• Buďte přesní	103
• Staňte se dobrým hostem	104
• Vypněte televizi, když přijde návštěva	106
• Nenalévejte plné sklenice	110
• Uvědomujte si odpovědnost hostitele	113
• Vždy pište korektně a často mluvte spisovně	114
• Využívejte e-mail jako korespondenci	114
• Telefonujte s respektem k ostatním	116
• Předávejte květiny a dary správně	120
• Buďte gentleman v silničním provozu	123
4. Oblékání podle dress code	127
• K fraku si uvažte bílého motýlka	127
• Žaket noste jen ve dne	128
• Do smokingu nenoste frakovou košili	129
• Dovolte si být trošku kreativní	131
• Buďte elegantní	131
• Využívejte šatník moudře a naplno	135
• Přečtěte si knihu Smart Casual	135

Obsah

• Volte vhodný oděv na volný čas	136
5. Krásný život gentlemana	139
• Oddávejte se prožitkům	139
• Vyhněte se snobství	140
• Čtěte knihy	142
• Poslouchajte krásnou hudbu	143
• Dovolte si oblékat to nejlepší	147
• Vzdělávejte se	149
• Jezte jen opravdové jídlo	151
• Pijte výhradně racionálně	153
• Připravte sem tam čaj o páté	155
• Dělejte z „kafé“ kávové rituály	156
• Věnujte se úpravě a atmosféře v interiéru	157
• Uklízejte po sobě	158
• Respektujte zlatý řez	159
• Obklopte se příjemnými materiály	159
• Volte vhodné barvy interiéru	162
• Vnímejte architekturu	164
• Osvěžte se parky, zahradami a květinami	165
• Podporujte dobročinnost	167
• Vyhledávejte umění	169
• Nepřestávejte tvořit	172
• Pěstujte sport a cestujte	174
• Dopřejte si zahálku	175
• Veďte hodnotný milostný život	177
6. Slabosti a ctnosti mužů	179
• Buďte pravdomluvní	179
• Žijte v pokoře	181

Úvod

• Dělte se o nadbytek	184
• Přejte ostatním hojnost	186
• Vyhněte se hněvu	187
• Přikloňte se na stranu střídmosti	189
• Zachovejte si činorodost	191
• Buďte věrní ideálům	193
• Rozhodujte se moudře	195
• Udělejte vše pro spravedlnost	198
• Jednejte odvážně a zůstaňte stateční	200
• Uchovejte si sílu mírnosti	201
• Věřte	203
• Mějte sebe i druhé v lásce	205
7. Desatero mužských příkázání	209
• V sebe samého věřiti budeš.	209
• Neklej vůči sobě, nic si nevyčítej.	211
• Věnuj sedmý den sobě samému.	213
• Uctívej své rodiče.	215
• Nezabiješ. Chráníš život.	216
• Jsi věrný svým hodnotám, nesmilníš.	220
• Nekradeš. Ctíš majetek druhých.	221
• O jiných nebudeš mluvit ve zlém.	223
• Nepřebereš nikomu ženu.	224
• Nezávidíš, nesnažíš se získat cizí věci.	226
Epilog	231
Příloha 1: Tituly a hodnosti	233
Příloha 2: Cizí slova použita v knize a jejich význam	237
Medailonek: Autor fotografií Michael Hanke	251