



MANUAL A LA ELEGANCIA

Elegancia Sin Límites

Autodesarrollo | Elegancia | Etiqueta

María Vanegas

Descarga Gratis Ahora

ETIQUETA EN LA MESA



01

Coloca la servilleta en el regazo una vez que te sientes.

02

Los codos no se ponen en la mesa, es considerado de mala educación.

03

Mantén el menú contra la mesa y no así tu cara.

04

Sostén la copa de vino por el tallo, no por el recipiente o cáliz.

ETIQUETA EN LA MESA



05

No grite para llamar la atención del mesero; trata de establecer contacto visual primero.

06

Usa los dientes del tenedor para recoger los alimentos.

07

No muerdas el pan en su totalidad, romper un pedazo, untar mantequilla en su plato luego esparcir sobre el pan con el cuchillo para mantequilla.

ETIQUETA EN LA MESA



08

No tengas la mentalidad de ir a un restaurante fino y comer como si fuera un buffet. Es una experiencia gastronómica con un ambiente lujoso.

09

No soplar la comida. Es de muy mal gusto.

10

Toma pequeñas porciones de comida, así puedes participar en la conversación.

ETIQUETA EN LA MESA



11

No te inclines en la mesa para agarrar los alimentos, pídale al comenzar más cercano a ti pasar el recipiente o objeto.

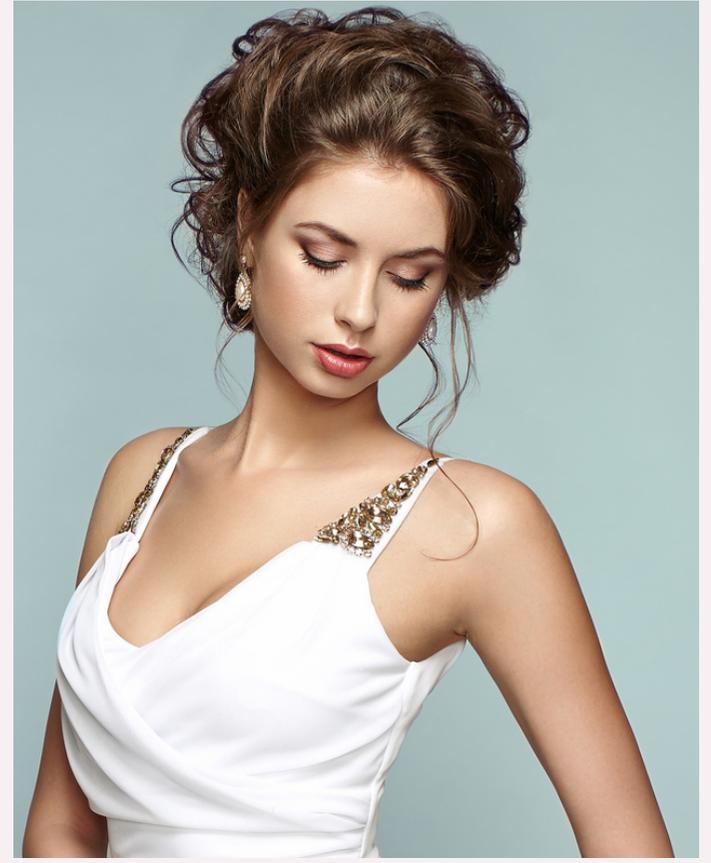
12

Cuando coma sopa, siéntate aproximadamente cuatro pulgadas de la mesa. No te inclines para comer.

13

Usa la servilleta para limpiar las esquinas de tu boca.

ETIQUETA BÁSICA



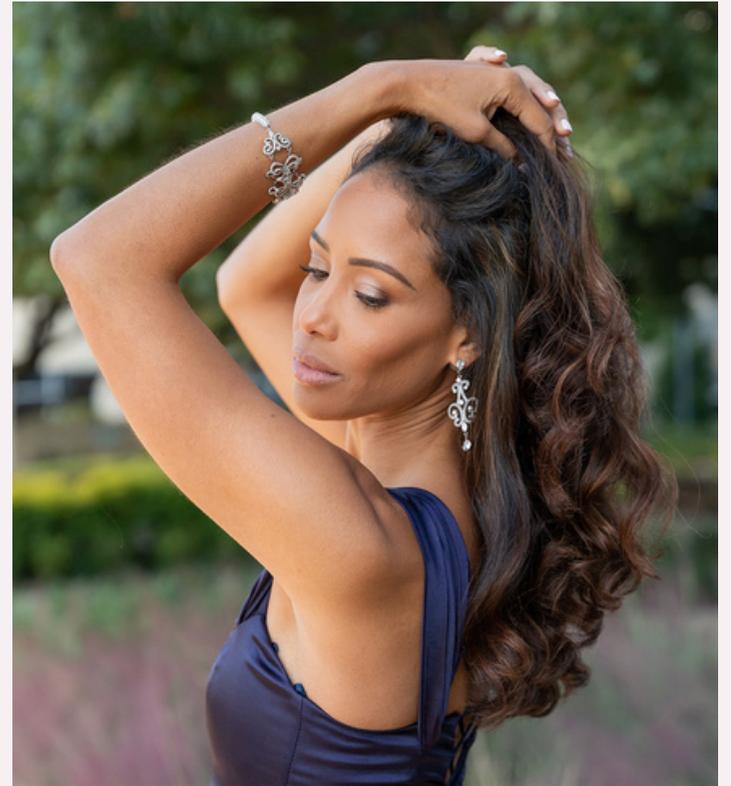
14 Lava tus manos, tanto como sea posible.

15 Mantén siempre una buena higiene bucal. Llevar mentas contigo en tu bolso.

16 Mantén siempre tus labios hidratados.

17 Sé consciente de tu olor corporal. Siempre aplicar desodorante y fragancia.

ETIQUETA BÁSICA



18 Suenate y límpiote la nariz con una servilleta de papel.

19 Cuida tu consumo de alcohol. Si te sientes mareada, es hora de dejar de beber.

20 Siempre mantén dinero disponible si estás fuera de la casa. Tanto en efectivo como tener una tarjeta de crédito. Nunca sabes lo que se pueda presentar.

ETIQUETA BÁSICA



21

Demuestra agradecimiento, no olvide de decir las palabras mágicas: gracias y por favor.

22

Llegar durante el tiempo acordado a una fiesta, evento o cena.

23

Una mujer elegante, educada y respetuosa debe velar por todos sus familiares, amigos y conocidos. Asegurar que llegaron bien a casa después de una velada. Es tu responsabilidad.



24

Es esencial regalar una sonrisa honesta y agradable.

25

Sé consciente y respeta a los demás a tu alrededor.

ETIQUETA BÁSICA DE LA COMUNICACIÓN



26

Habla despacio y claro para que los demás puedan entender el punto que deseas transmitir.

27

Omite usar palabras como: entonces, ah bueno, este, eh, ¿sí?, ¿no?. Las muletillas distraen.

28

No domines una conversación. Escuche atentamente y dar espacio a la otra persona. Mantener el contacto visual.

ETIQUETA BÁSICA DE LA COMUNICACIÓN



29

Evita hablar de temas delicados como estado de salud y la finanzas personales.

30

No reveles todo sobre ti especialmente si estas compartiendo con una persona que acabas de conocer. Evita hablar de problemas o cualquier cosa que pueda parecer negativo. Ser reservada es una de las características de la mujer elegante.

ETIQUETA BÁSICA DE LA COMUNICACIÓN



31

Cuando estés hablando con una persona que termina de conocer mantén la formalidad. Usa los títulos como: Señorita, Señora, Señor, Licenciado o Doctor.

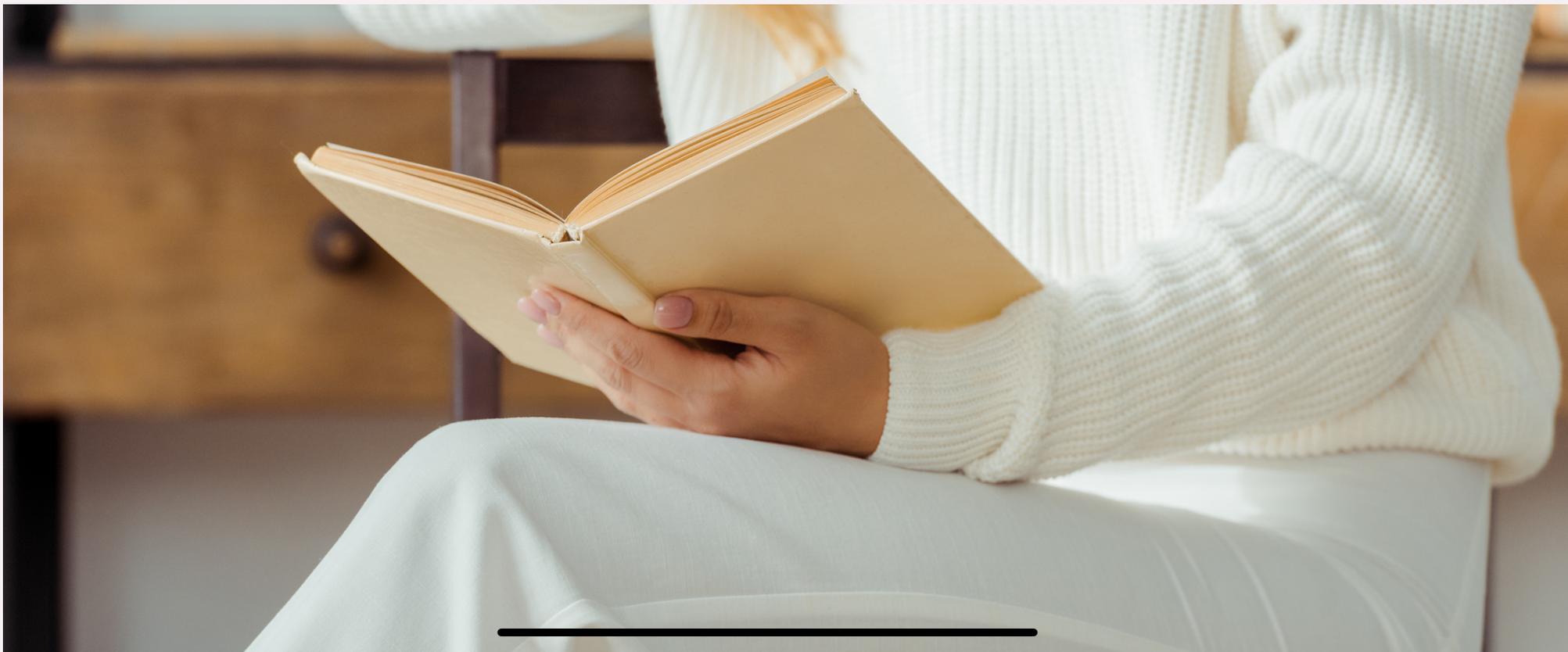
32

Presenta siempre a la persona con quien llegues.

33

Haz sentir importante a la otra persona, escuchando sin interrumpir. Controla tus movimientos facial y corporal.

ETIQUETA BÁSICA DE LOGRAR OBJETIVOS



34

Escribe tus objetivos ya sea en tu agenda de logros o papel y leerlo todos los días. Te ayudará a no olvidarlos. Cuando lo haya logrado borrar y escribir nuevas metas.

35

Identifica tus distracciones y toma la acción adecuada.

36

Visualizar cómo vas a lograr tus objetivos y no olvide de tomar un descanso. Es bueno que la mente tome un descanso.

ETIQUETA BÁSICA DE LOGRAR OBJETIVOS

37

Debes celebra el logro de cada paso que das para lograr la meta. Cada paso es importante y es uno meno.

38

Ten paciencia. Los logros no llegan de la noche a la mañana.

39

Separar tus objetivos en metas a corto, medio y largo plazo.

40

Hacer un listado de las cosas positivas que obtendrás al alcanzar tus objetivos. Montante positiva y motivada. Sentirás una satisfacción inmensa cuando lo logre.

41

Recuerda cada día lo que quieres lograr y toma la acción necesaria. Los objetivos no se logran sin que tu tomes acción.

42

Confía en tí misma y lograras tus objetivos.



ETIQUETA BÁSICA DONDE USAR LENTES DE SOL



43

Los lentes de sol se llevan en la cara no son para la cabeza. Usarlos en lugares donde hay sol, ya que son para proteger los ojos.

44

Durante una conversación no usar lentes. El contacto visual genera confianza.

45

No usar lentes de sol en eventos formales como en una boda, gala o cena.

ETIQUETA BÁSICA DONDE USAR LENTES DE SOL



46

No dejarlos a la vista, en la mesa, sobre la cabeza o en el escote. Guardarlos en tu bolso cuidadosamente ya que se pueden rallar.

47

No usarlos en lugares cerrados como en la casa, centro comerciales, oficina o otros lugares que no tengan luz natural.

48

Elegir unos lentes de sol que sean adecuados para tu rostro, de buena calidad y un buen diseño.

UN GUARDARROPA FUNCIONAL



49 Define tu estilo elegante como clásico, extravagante, romántico, minimalista o fashionista y comprar piezas que representen ese estilo.

50 Tener una buena selección de piezas clásicas como una camisa blanca, negra y unos clásicos zapatos negros o beige.

51 Tener piezas variables que puedas usar con muchas cosas dentro de tu guardarropa.

UN GUARDARROPA FUNCIONAL



52 Tener piezas por separadas para tener más flexibilidad de combinación.

53 Omitir comprar prendas y accesorios que no vayan con tu estilo.

54 Evita las telas de baja calidad. Debes asegurarte de que tu ropa no se pegue a tu cuerpo.

**TE INVITO CORDIALMENTE A EXPLORAR MI
IMPACTANTE MUNDO**



Elegancia Sin Límites



maria@eleganciasinlimites.com



www.eleganciasinlimites.com



elegancia_sin_limites



Elegancia Sin Límites



Elegancia Sin Límites

