

# Содержание

Введение. Тест на публичность . . . . .	4
Часть I. Внешность — ваша сила, или Сделай себя сам! . . . . .	11
Жажда — ничто, имидж — все . . . . .	12
Уверенность в себе . . . . .	16
Встречают по одежке! . . . . .	18
Магия цвета . . . . .	20
Важные мелочи . . . . .	29
Часть II. Одежда для настоящих женщин . . . . .	55
Если вы хотите произвести впечатление на мужчин . . . . .	56
Если вы хотите произвести впечатление на деловых партнеров . . . . .	62
Часть III. Одежда для джентльменов . . . . .	74
Если вы хотите произвести впечатление на дам . . . . .	75
Если вы хотите произвести впечатление на деловых партнеров . . . . .	85
Часть IV. Make up. Косметика для женщин и... мужчин . . . . .	91
Make up для женщин . . . . .	92
Make up для мужчин . . . . .	104
Теле- и фото-make up . . . . .	104
С какой прической идти на эфир? . . . . .	111
То, о чем я еще не рассказал... . . . . .	116
Часть V. Голос — часть вашего имиджа. . . . .	120
Какой у вас голос? . . . . .	122
Важные составляющие голоса . . . . .	125
Как адекватно оценить свой голос? . . . . .	130
Как усовершенствовать свой голос? . . . . .	131
Как «ухаживать» за... голосом? . . . . .	137
Часть VI. Подкупите... искренностью! . . . . .	139
«Улыбаемся и машем!» . . . . .	141
С глазу на глаз. . . . .	145
Часть VII. Стресс? Скажите ему прощай! . . . . .	152
Контролируем себя! . . . . .	155
Лучшее, конечно, впереди! . . . . .	158