



OBSAH



ÚVOD	7
------	---

1 PROČTĚTE SE KE KLIDU	17
Jak pochopit svou úzkost a využít léčivou moc knih.	

2 PROČTĚTE SE K POCITU BEZPEČÍ	35
Překonejte nutkání „porovnávat se a zoufat si“ a hledejte knihy, které vám pomohou změnit své já k lepšímu.	

3 PROČTĚTE SE K DŮVTIPU	55
O čiré radosti z knih, jež vás rozesmějí, a o objevování humorného čtiva, které vám pomůže najít světlo v temnotě.	

4 PROČTĚTE SE K PLÁČI	67
Proč milujeme knihy, které nás rozpláčou, a jak využít sílu emočního uvolnění.	

5 PROČTĚTE SE KE SVŮDNOSTI	85
Proč jsou knihy klíčovou součástí sexuální výchovy a jak najít erotickou literaturu, která podnítí vaši představivost.	

6 PŘEČTĚTE SVÉ PŘÍBUZNÉ	103
Rodinná dynamika, spory a hledání svého místa ve vlastní biologické – a logické – rodině a u svých blízkých.	

7 PROČTĚTE SE KE SVOBODĚ	121
Jak se knihy mohou stát zdrojem uvolnění od závislosti a jak mohou zlepšit váš vztah k sobě samým.	

8 PROČTĚTE SE K ROMANTICE	143
Naučte se víc o lásce a hledání té nejlepší verze vašeho šťastného konce.	
9 ČTĚTE JAKO SPISOVATEL	161
Jak čtení může podpořit vaši kreativitu a pomoci vám užítkovat sílu vyprávění.	
10 ČTĚTE MIMO SVOU KOMFORTNÍ ZÓNU (A ZNOVU SE DO NÍ VRAŤTE)	179
Jak se připravit na knihy, které pro vás budou výzvou, a proč je dobré vracet se i ke svým starým oblíbeným titulům.	
11 PROČTĚTE SE K ODVAZE	201
Najděte knihy, které vás inspirují k větší statečnosti.	
12 ČTĚTE O CELÉM SVĚTĚ	215
Objevujte knihy, jež přinášejí jiný úhel pohledu a prohlubují vaše pochopení velkých historických okamžiků.	
EPILOG / OBRAŤTE LIST	233
KNIHY, KTERÉ PŘINÁŠEJÍ RADOST	241
PODĚKOVÁNÍ	249
POZNÁMKY	251
BIBLIOGRAFIE	266