

Obsah

Předmluva	9
1. Psychologické základy seznamování	11
1. 1. Určení flirtu	11
1. 1. 1. Co je flirt a čím smí být?	11
1. 1. 2. Flirt a kontakt	13
1. 1. 3. Flirt se srdcem – flirt s cílem	13
1. 1. 4. Flirt a úspěch	14
1. 1. 5. Flirtu se můžete naučit!	15
1. 1. 6. Flirt a dobré chování	16
1. 1. 7. Nepoužívejte pasivní „se“!	18
1. 1. 8. Ty nebo vy?	20
1. 1. 9. Flirt a tělesný kontakt	21
1. 2. Poznej sám sebe!	22
1. 2. 1. Flirt se sebedůvěrou	22
1. 2. 2. Charakterizujte sami sebe!	24
1. 2. 3. Představa o sobě a vnější pohled	26
1. 2. 4. Vlastní slabiny	29
1. 2. 5. Flirt vytváří nálada!	30
1. 2. 6. Pozor na nenaladěný vzhled!	31
1. 2. 7. Strach, že dostanete košem	35
1. 3. Flirt a emancipace	39
1. 3. 1. Ženy flirtují rovnoprávně!	39
1. 3. 2. Emancipace mužů při flirtování	43
1. 4. Flirt za všech okolností	45
1. 4. 1. Poměr je 1:2	45
1. 4. 2. Muž a žena, a přece netvoří pár	48
1. 4. 3. Poměr 1:x	50
1. 5. Flirt po krůčcích	51
1. 5. 1. Smlouva o flirtu	51
1. 5. 2. Flirtovací deník	51
1. 6. Rušivé faktory flirtu: výmluvy a vytáčky	53
1. 6. 1. Jde o mou dobrou pověst	53
1. 6. 2. Doma mě každý zná	54

1. 6. 3. Nebyla vhodná příležitost	54
1. 6. 4. Na cestách nejsou ti praví	55
1. 6. 5. Dnes nejsem ve formě	55
1. 6. 6. Nepřítel naslouchá:	
Co by si o tom pomysleli lidé?	56
1. 6. 7. Okolnosti mi nepřály	56
1. 7. Jak se žena „vysvobodí“ z kontaktu?	58
2. Tělo nelže – význam neverbální komunikace pro flirt	60
2. 1. Mimika	62
2. 1. 1. První pohled	63
2. 1. 2. Další hry očí	66
2. 1. 3. Úsměv	67
2. 1. 4. Po prvním pohledu	68
2. 2. Gestikulace	69
2. 2. 1. Rušivé faktory při pohybech rukama a pažemi	70
2. 2. 2. Gestikulace a její pozitivní vliv	73
2. 3. Držení těla	74
2. 3. 1. Typické chyby	74
2. 3. 2. Existuje optimální držení těla?	76
2. 4. Hlas a kadence	78
2. 4. 1. Hlas	78
2. 4. 2. Kadence	80
2. 5. Další vlivy řeči těla	81
2. 5. 1. Chování v prostředí	81
2. 5. 2. Vůně a pachy	83
3. Tipy a triky	85
3. 1. Zásady a teorie	85
3. 2. Servis a služby	88
3. 2. 1. V bance	89
3. 2. 2. V samoobsluze	91
3. 2. 3. V obchodním domě	92
3. 2. 4. U zubaře	94
3. 2. 5. U pumpy	95
3. 2. 6. V prádelně	96
3. 2. 7. Připalování	96
3. 3. Kancelář, kancelář	97

3. 3. 1. Flirt po telefonu	99
3. 3. 2. Ve výtahu	100
3. 3. 3. Cestou do práce	101
3. 4. Volný čas a dovolená	101
3. 4. 1. Na pěší zóně	101
3. 4. 2. Na dovolené	104
3. 5. Flirtování při sportu	105
3. 5. 1. Tenis a squash	106
3. 5. 2. V sauně	106
3. 5. 3. Fitnes a bodybuilding	107
3. 5. 4. V bazénu	108
3. 5. 5. Na lyžích	109
3. 5. 6. Flirtování na kole	110
3. 6. Kulturní flirt	111
3. 6. 1. V muzeu	112
3. 6. 2. Divadlo a kino	113
3. 6. 3. Na koncertu	115
3. 6. 4. Knihkupectví a knihovna	116
3. 6. 5. Na večírku	117
3. 6. 6. V restauraci	118
3. 7. Ostatní soukromé příležitosti	119
3. 7. 1. Flirt v autě	119
3. 7. 2. Flirtování v dopravních prostředcích	122
3. 7. 3. V bistru	124
3. 7. 4. Při tanci	125
3. 7. 5. V parku	127
3. 7. 6. Na ulici	128
3. 8. Souhrnem	130
4. Flirt a komunikace	131
4. 1. Mlčení není vždy zlato	131
4. 2. Nerozumíš mi – komunikace mezi mužem a ženou	133
4. 3. Například: flirt – rozhovor	135
4. 3. 1. Příklad 1	135
4. 3. 2. Příklad 2	143
4. 4. Zlatá pravidla komunikace při flirtu	145
4. 4. 1. Fifty – fifty	145

4. 4. 2. Časté střídání rolí	146
4. 4. 3. Ukažte svoji osobnost!	146
4. 4. 4. Berte druhého vážněji než sebe	147
4. 4. 5. Zkuste omezit rušivé elementy mezi legrací a vážnými chvílkami	148
4. 4. 6. Flirtujeme ještě?	148
4. 4. 7. Přímá řeč	149
4. 4. 8. Zřetelné vyslovování	149
5. Školní zážitky – zážitky a zkušenosti účastníků kurzů	151
5. 1. Osoby a motivy	151
5. 1. 1. Kdo se hlásí do kurzů flirtování a seznamování?	151
5. 1. 2. Proč lidé kurz navštěvují?	152
5. 2. S partnerem na cestách – flirtování a partnerství	155
5. 2. 1. Kurz navštěvuje pár	155
5. 2. 2. Domácí úkol	157
5. 2. 3. Rozprava o domácím úkolu ve skupině	159
5. 2. 4. Flirt mimo manželství	161
5. 2. 5. Flirtování v partnerství	161
5. 3. Samostatný kurz v terénu	163
5. 4. Výhled	168