

Obsah

| | |
|---|----|
| Pár slov úvodem | 7 |
| Flirtovat je umění | 10 |
| Co se skrývá pod pojmem flirt? | 12 |
| Flirt lze rozlišovat na tyto základní typy | 13 |
| Flirt – hra okamžiku | 15 |
| Muži flirtují – ženy flirtují | 17 |
| Flirt – věrnost a morálka | 19 |
| Být atraktivní se může každý naučit | 21 |
| Co každý flirt vyžaduje | 29 |
| Jak působím na své okolí? | 31 |
| Co doopravdy chci? | 36 |
| Tělo v hlavní roli | 40 |
| Péče o tělo | 40 |
| Kosmetika | 41 |
| Zdraví a dobrá kondice | 42 |
| Oblečení | 43 |
| Tělové image | 45 |
| První kroky ve flirtu | 48 |
| Krok 1. Překonávání duševních zábran | 49 |
| Krok 2. Záskávání sebedůvěry a sebejistoty | 52 |
| Krok 3. Jaké si stanovíme cíle? | 55 |
| Krok 4. Odměna | 55 |
| Krok 5. Dělejme raději malé kroky. | 56 |
| Krok 6. Lhostejnosti je vstup zakázán! | 57 |
| Krok 7. Úspěchy posuzujeme objektivně | 59 |
| „Já to nesvedu“ – malá hitparáda hloupých výmluv | 61 |
| Příležitosti k flirtu | 66 |
| Hospůdky | 66 |
| Kavárny a bistra | 69 |
| Diskotéky | 71 |
| Taneční plesy a zábavy | 73 |
| Lidové veselice, výletní restaurace, zahradní restaurace. | 74 |
| Party | 75 |
| Veřejné dopravní prostředky | 77 |
| Flirtujeme v autě | 78 |

| | |
|--|------------|
| Pěší zóny a bulváry . . . | 79 |
| Ožehavá věc: flirt na pracovišti . . . | 82 |
| Překvapení v supermarketu . . . | 85 |
| Kulturní svatyně . . . | 86 |
| Pole, les, park, moře . . . | 88 |
| „Velké prázdniny“ . . . | 89 |
| Pravidla hry zvané flirt . . . | 91 |
| Základní pravidla řeči těla . . . | 92 |
| Sdělení, která tělo vysílá . . . | 93 |
| JEHO tělo při flirtu . . . | 94 |
| JEJÍ tělo při flirtu . . . | 95 |
| Nezastupitelná role jemných náznaků a gest . . . | 97 |
| Flirtovat a mluvit . . . | 99 |
| Pozor na neuvážené výroky . . . | 101 |
| Témata hovorů . . . | 102 |
| Jak udržet řeč v proudu – techniky hovoru . . . | 102 |
| Desatero příkázání flirtu . . . | 107 |
| Desatero železných zákonů o flirtu . . . | 109 |
| Desatero absolutních NE při flirtu . . . | 112 |
| Role ženy ve flirtu . . . | 115 |
| Praxe: parádní flirt o 13 krocích . . . | 120 |