

OBSAH

MÍSTO PŘEDMLUVY	5
PODĚKOVÁNÍ	11
ÚVOD	13
OBLASTI VAŠEHO ŽIVOTA.....	15

1. část

VZTAHY • VÁŽNÉ I NEVÁŽNÉ

LÁSKA A EMOCE

První láska a její následky	19
Je láska chemie, nebo záležitost srdce?	22
Vytvářejí romantické filmy mýty o lásce?	25
Špatné důvody, proč navázat vztah	28
Jak zjistit na začátku vztahu, zda se k nám partner hodí?	32
Jsem krásná a inteligentní. Tak kde je můj partner?	36
Potkala jsem svého rytíře, co mám dělat?	39

VZTAH A JEHO ZÁKONITOSTI

Chci láskyplný vztah. Proč si stále vybírám špatné muže?	43
Chcete omládnout? Pořídte si mladšího partnera	47
Pravidla v partnerství	50
Proč si mě nechce vzít? Je svatba zastaralá instituce?	55
Umíte správně naslouchat?	59
Muži a ženy stejnou řečí nemluví!	61
Ženy a muži – jak moc jsme rozdílní?	65
Přitahují se v partnerství protiklady?	68
Touží muži po potvorách?	71
Partner nemá chuť na sex. Co s tím?	75
Jak prožívají sex muži a jak ženy? Jak uzavřít sexuální dohodu?	78
Toužím po dítěti, ale proč nejsem těhotná?	81
Jsem ve vztahu, ale cítím se osamělá.....	84

Tipy, jak posílit partnerský vztah	87
Tolerance ve vztahu	90
Vztah je celoživotní práce.....	93

VZTAHY A PŘEKÁŽKY

Muži v přechodu	100
Sebevědomý muž je vzácný úkaz.....	102
Jsem závislá na partnerovi, chci zpátky svůj život.....	106
Trpím spasitelskou mánií	108
Už se umím ve vztahu správně pohádat!	112
Potkala jsem manipulátora, jak z toho ven?	117
Proč je mi partner nevěrný?	123
Jaké jsou milenky zadaných mužů?	128
Pomoc, přitahuji žárlivé muže, co s tím?.....	132
Ted' už budeš jen se mnou! Majetnický vztah ničí partnerství ..	136
Nemůžeme být spolu ani bez sebe, co s tím?	138
Jak po rozvodu znovu začít žít	141
Můžeme být přátelé i po rozchodu?	144

CO JEŠTĚ O VZTAZÍCH NEVÍME

Jak dovolená prověří náš vztah?	149
Pozitivní a negativní stránky sociálních sítí.	
Já tam manžela vážně nehledám!	153
Fenomén zvaný seznamka.....	156
Co je pánská jízda? Nezávazný sex, nebo jen mužské řeči?	160
Děti a jejich emoce.....	162
Mami a tati, jsem dospělá, prosím, respektujte mě!	166
Přátelství nemusí být vždy partnerství na celý život!	169

2. část

PENÍZE • MÁM RADOST ZE SVÝCH PENĚZ

Mám ráda své peníze	177
Mentalita nedostatku	180
Peníze a jejich pravidla	183

Jsem závislá na nakupování	186
----------------------------------	-----

3. část

PRÁCE • PRÁCE JE MÝM POSLÁNÍM

Jaký mám talent?	193
Co když kolegyně nebo kolega v práci donáší?	196
Jak si stanovit cíle a jak jich dosáhnout?	199
Stres je můj přítel a štěstí je v nedohlednu	202
Jak jste odolní vůči stresu?	205
Mám prokrastinační období	208
Čas je můj přítel, uzavřeli jsme dohodu	211
Můj boj s pozdními příchody	215
Syndrom vyhoření	220
Jak překonat překážky?	224
Nemám práci. Jaký je důvod?	228
Jste ranní ptáče, nebo noční sova?	232
Jak testosteron ovlivňuje muže?	235
Jsou mocní a vlivní muži více sexy?	238

4. část

ČAS PRO SEBE A ZDRAVÍ • PRACUJI NA SEBELÁSCE

JAK NAJÍT CESTU K SOBĚ

Jak vnímáme sami sebe a co to pro nás znamená?	243
Sebeláska – celoživotní úkol	246
Je sebedůvěra klíčem k životnímu štěstí?	250
Existuje recept na šťastný život?	253
Jak vypadá štěstí?	258
Jak správně chválit a jak přijímat pochvalu	262
Už umím říkat NE	265

VŠE SE DÁ ŘEŠIT

Jak být dokonalou ženou a nezbláznit se?.....	269
Krise středního věku	273
Jsem oběť, nebo vítěz? Která role je mi vlastní?	275
Znáte svůj strach?	279
Očekávání většinou přináší zklamání. Tak proč stále něco očekávám?	282
Neumím číst své emoce. Co s tím?	286
Jak negativní emoce ovlivňují náš život?.....	289
Úzkost a panika – nedílná součást života mnoha lidí.....	292
Jak se vyrovnat se smutkem?	298
Nový fenomén: kyberchondrie	302

ČAS PRO SEBE

Chci žít TADY A TEĎ	306
Naše vnitřní dítě.....	309
Jsem dítě, rodič nebo dospělý? Kolik mi je vlastně let?	313
I stáří může být šťastné	317
Proč si psát deníček?.....	320
Splnilo se mi přání, ale já to vlastně nechtěla.....	323
Proč se zbavovat věcí	326
Dotyk jako léčebný prostředek.....	329
Klady a zápory meditace.....	332
Řeč těla aneb jak komunikujeme nejen při svádění.....	335
K čemu je nám osobní rozvoj a sebepoznání?	340

ZÁVĚR	345
-------------	-----