

# obsah

## MANUÁL PRO **ŠŤASTNÝ** ŽIVOT



- 10 **MOJE ŠTĚSTÍ**  
Jaké je to jejich, prozrazuje  
třináctka osobností.
- 26 **ŠŤASTNÍ LIDÉ**  
Co dělají jinak?
- 30 **NAUČTE SE VDĚČNOSTI**  
Odbourává negativní emoce.
- 32 **UDRŽITELNÉ ŠTĚSTÍ**  
Jak dosáhnout jeho trvale  
udržitelné alternativy.
- 36 **PROTI STRESU**  
Představujeme 15 novinek.
- 40 **DEJTE SBOHEM  
ÚZKOSTI**  
Proč je úzkost naším  
nepřítelem?
- 44 **SÍLA ÚSMĚVU**  
Jak se pozná upřímný úsměv?

- 46 **BUĎTE ZVĚDAVÍ**  
Je to jedna z cest ke štěstí.
- 50 **POZNAT SÁM SEBE**  
Rozhovor s Gretchen Rubin.
- 56 **NEDOKONALOST**  
V čem spočívá její krása.
- 60 **STOP SEBEKRITICE**  
Proč si pořád něco vyčítáme?
- 62 **BÝT OPTIMISTOU**  
Návod, jak se pozitivně naladit.
- 66 **BRÁNÍTE SI VE ŠTĚSTÍ?**  
Udělejte si test.
- 70 **ŠŤASTNÝ MUŽ**  
Jak na to, píše Jakub Kohák.
- 72 **JAK TO VIDÍM**  
Názory našich odborníků.
- 86 **NEVIDITELNÉ ŽENY**  
Neviditelnost není nevyhnutelná.





112



- 90 **DO OČÍ**  
Umění očního kontaktu.
- 92 **ŠŤASTNÝ VZTAH**  
Sedm zásad.
- 96 **ZADANÉ/SVOBODNÉ**  
Třináctka argumentů,  
proč je fajn žít single.
- 98 **HEZKÉ VĚCI**  
Proč si je už neříkáme?
- 102 **PŘÁTELSTVÍ LÉČÍ**  
Dobrá síť přátel funguje jako  
záchranný kruh.
- 106 **HODNÁ NENÍ BLBÁ**  
Hodná neznamená blbá a proč  
se vyplatí být hodná.
- 112 **MILUJTE SVÉ TĚLO**  
takové, jaké je.
- 116 **VNITŘNÍ KRÁSA**  
Naučte se zářit.

- 120 **VŮNĚ ŽIVOTA**  
Jak si vybrat parfém.
- 124 **VĚDA O ŽIVOTĚ**  
Vše o indické léčebné  
metodě ájurvédě.
- 128 **SPORT PRO LÍNÉ**  
Procházky, tanec i plavání.
- 132 **STUDENÁ SPRCHA**  
Prospívá i duši.
- 134 **SPÁNEK**  
jako klíč ke spokojenému  
partnerskému vztahu.
- 150 **PROTI ÚNAVĚ**  
Manuál na dobití energie.
- 172 **ŠŤASTNĚ JÍST**  
Jídla pro dobrou náladu.
- 178 **VYZRAJTE NA ÚKLID**  
Pořádný úklid má očistné  
účinky i na psychiku.