

ÚVOD	10
------	----

Z PRAKTICKÉHO ŽIVOTA

Ako vymeniť koleso na aute.....	12
Ako obšit' oblečenie.....	16
Ako žehliť.....	20
Ako skontrolovať olej vo vozidle.....	22
Ako odstrániť škvrnu.....	25
Ako parkovať pozdĺžne.....	28
SOS tipy, ako zachrániť módnú pohromu.....	31

FINANCIE A VOLNÝ ČAS

Ako si vypýtať vyšší plat.....	34
Ako zaobchádzať s peniazmi.....	37
Ako požiadať o to, čo chcete (a dostať to).....	40
Ako tancovať slad'ák.....	42
Ako hádzať ragbyovú loptu.....	44
Ako vystupovať sebavedome (aj keď také nie ste).....	46
Ako si kúpiť auto bez toho, aby vás ošklbali.....	49

VZŤAHY A PRIATEĽSTVÁ

Ako si nájsť priateľ'ky.....	56
------------------------------	----

Ako byť dobrá posluchačka.....	60
Ako flirtovať	62
Ako dať niekomu vášnivý bozk, ktorý mu vyrazí dych.....	66
Ako odvrátiť neželanú pozornosť	67
Vhodné reakcie na nevhodné oslovenia.....	69
Ako ukončiť vzťah.....	71
Ako si vyliečiť zlomené srdce.....	74

KRÁSA A MÓDA

Ako si vybrať vhodné oblečenie na svoju postavu.....	77
Ako mať štýl.....	79
Desať štýlových kúskov, ktoré by mala mať každá žena.....	81
Aké farby vám pristanú.....	84
Ako dôstojne starnúť	88
Čo treba mať v kabelke.....	90
Ako si vybrať vôňu, ktorá vás vystihne.....	93
Základné typy, ako sa líčiť	96

ETIKETA A SOCIALIZÁCIA

Ako zložiť a prijať kompliment	103
--------------------------------	-----

Ako napísať ďakovný odkaz.....	105
Najpopulárnejšie drinky.....	108
Ako usporiadať kokteilový večierok.....	111
Ako hovoriť s kýmkoľvek a kdekoľvek.....	114
Ako nechať prepitné.....	116
Ako vybrať fľašu vína.....	118
Tipy na varenie.....	120
Recept na chutné jedlo.....	122

MYSEĽ, TELO A DUŠA

Techniky sebaobrany.....	125
Ako si vyšetriť prsia.....	129
Ako urobiť Heimlichov hmat.....	132
Tipy, ako zostať zdravé.....	134
Ako rozvíjať zmysel pre humor.....	137
Tipy na správne držanie tela.....	139
Ako sa zbaviť stresu.....	141
Čo by ste mali vedieť sami.....	143

POĎAKOVANIE.....	144
------------------	-----