

Obsah

| | |
|--|-----|
| Pár slov na začátek | 9 |
| Úvod | 11 |
| OBLAST PRVNÍ: VZTAHY S OSTATNÍMI | 17 |
| Kluci a partneři | |
| Moudro #1: Dvě přísady, které by měl mít každý hezký vztah | 19 |
| Moudro #2: Co by mělo být hlavní funkcí partnera? | 31 |
| Moudro #3: To nejlepší, co můžeš udělat po bolavém rozchodu | 41 |
| Přátelé a kamarádi | |
| Moudro #4: Skvělá strategie na to, jak získat víc kamarádů | 51 |
| Moudro #5: Aspekt tvého sociálního života, který ovlivní vše | 65 |
| Rodina | |
| Moudro #6: Je to naše chyba, když nemáme dobrý vztah s rodiči? | 75 |
| Moudro #7: Jak přistoupit ke komplikovaným rodinným vztahům | 87 |
| OBLAST DRUHÁ: VZTAH K SOBĚ | 97 |
| Sebevědomí | |
| Moudro #8: Nejdůležitější přísada pro výstavbu sebevědomí | 99 |
| Moudro #9: Podle čeho poznáš, že (ne)jsi na správné cestě? | 111 |
| Krása | |
| Moudro #10: To, co určí, jestli se budeš líbit sobě i ostatním | 119 |
| Moudro #11: Dva hlavní důvody, proč lidé tak řeší krásu | 129 |
| Zdraví a volný čas | |
| Moudro #12: Začarovaný kruh (ne)zdraví a (ne)spokojenosti | 137 |
| Moudro #13: Tři dary, které musíme za každou cenu chránit | 149 |

Pár slov na začátek

OBLAST TŘETÍ: ÚSPĚCH A OBLÍBENOST 159

Produktivita a učení

Moudro #14: Deset strategií pro prokrastinátorky 161

Moudro #15: Deset strategií pro perfekcionistky 169

Poslání a práce

Moudro #16: Jak zjistit, čemu se v životě věnovat 177

Moudro #17: Jak v životě dosáhnout úspěchu 185

(Ne)oblíbenost

Moudro #18: Jak se vypořádat s existencí nepříjemných lidí 195

Moudro #19: Jak být oblíbená a pozitivně ovlivňovat druhé 205

OBLAST ČTVRTÁ: SPOKOJENÝ ŽIVOT 213

Úzkosti a strachy

Moudro #20: Čtyři strategie na lepší zvládnání úzkosti 215

Moudro #21: Tři strategie na lepší zvládnání strachu 225

Deprese a smutky

Moudro #22: Pět strategií na zvládnutí deprese 233

Moudro #23: Co dělat, když už nevíš kudy kam 243

Spokojenost

Moudro #24: Čtyři zdravé přístupy ke štěstí 251

Moudro #25: Desítky cest vedoucích ke štěstí 257

Pár slov na závěr 265