

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 přikázání 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