

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
PRVNÍ ČÁST	
Od JÁ... ..	11
1. Co to znamená – být nezadaný?	12
2. Záležitost se sebehodnocením	15
3. Ven z izolace	21
4. Co určuje naše myšlení a jednání	25
5. Berte život s humorem	28
6. Když šikanujete sami sebe	31
7. Když tíhnete k negativnímu pohledu na svět	33
8. Využijte sílu vnitřních obrazů	35
9. Jak zlepšíte kouzlo své osobnosti	36
10. Žijte šťastněji – zasloužíte si to	38
11. Jsem osamělý, protože na sebe nemám čas	40
12. Příliš se ke mně nepřibližuj prosím	42
13. Za co se omlouváte?	45
14. Váš osobní barometr nálady	47
15. Jste skličený? Já ne!	49
16. Mám neustále pocity viny	51
17. Máte zlovyk? Jak se zbavíte nežádoucích vzorců chování	54
18. Přestaňte se negativně programovat!	55
19. Co nám brání v dosažení úspěchu?	56
20. Nepřehánějte!	59
21. Žili jste již dnes?	60
22. Jak důležité je opravdové přátelství?	61
23. Úspěšný partnerský vztah začíná ve vašich myšlenkách	63
24. Nepotlačujte své pocity	67
25. Musíte se umět prodat!	68
26. Pokud chcete, aby se vám přihodilo něco úžasného	70
27. Činy místo slov	72
28. Jak si vás ostatní zapamatují	74
29. Jak se stát přitažlivým	76
30. První pomoc, pokud se vám daří opravdu špatně	78

... k MY	85
1. Má představa o ideálním partnerském vztahu	86
2. Můj ideální partner, moje ideální partnerka	88
3. Kde najdu vysněného partnera, vysněnou partnerku?	91
4. Každý je ostrov	97
5. Nic není nemožné – všechno je uskutečnitelné	102
6. Již nikdy nebýt osamělý	105
7. Jak hledat – a jak najít	107
8. Všechno začíná nezávaznou konverzací	109
9. Jak si rychle vytvoříte dobrý vztah	116
10. Protiklady se přitahují, že ano?	118
11. Měl bych se nechat dát s někým dohromady?	119
12. Dopis – jak se snadněji vyrovnáte s nešťastným vztahem	120
13. Zavolej někdy!	122
14. Pomoc, ta žena má dítě!	124
15. Mám ještě příliš malý odstup od ztroskotaného vztahu	126
16. Ať žijí drobné rozdíly!	127
17. Má láska nemá nikdy dlouhého trvání	129
18. Na „trhu“ nejsou žádní dobří muži a žádné dobré ženy	131
19. Nikdo není dokonalý	132
20. Ke svému štěstí se musíte dopracovat!	134
21. Na nový partnerský vztah jsem již příliš starý	136
22. Narazím vždy na tentýž typ	137
23. Jak jsem se jenom mohl tak mýlit?	138
24. Včera je včera	141
25. Již nikdy nebýt žárlivý!	142
26. Pokud se nemoc stává zbraní	143
27. On nebo ona mě podvedl/a, jak mu/jí ještě mohu věřit?	145
28. Jak zachráníte komplikovaný vztah	148
29. Deset pravidel úspěšné komunikace	150
30. Sedm strategií pro harmonický vztah	153
O autorovi	157