

# Obsah

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Předmluva .....</b>                                         | <b>11</b> |
| <b>Rozloučení a nový začátek.....</b>                          | <b>16</b> |
| Jak jsem se rozhodla vyrazit na svou první cestu sama          |           |
| <b>Sama v Portu, Portugalsko .....</b>                         | <b>18</b> |
| Nevím, co si se sebou počít                                    |           |
| <b>Sama a s radostí?.....</b>                                  | <b>28</b> |
| Jak se lépe poznat                                             |           |
| <b>Nedobrovolně sama na cestách – Edinburgh, Skotsko .....</b> | <b>36</b> |
| Jak se naučit snášet samotu                                    |           |
| <b>Aarhus, Mnichov, léto .....</b>                             | <b>47</b> |
| Nejvíce zábavy si užiju sama                                   |           |
| <b>Zmeškaný let a čtyři nové kamarádky na Ibize .....</b>      | <b>52</b> |
| Jak se seznámit s novými lidmi                                 |           |
| <b>Osamělost .....</b>                                         | <b>59</b> |
| Nedobrovolné domácí vězení: Vzestupy a pády života v osamění   |           |
| <b>Když bydlíte sami .....</b>                                 | <b>65</b> |
| Jak si to zpříjemnit                                           |           |



|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Daleko – Cancún v Mexiku.....</b>                                  | <b>71</b>  |
| Svět je plný lidí, kteří jsou sami                                    |            |
| <b>Spojení se sebou sama.....</b>                                     | <b>78</b>  |
| Ve spojení s druhými                                                  |            |
| <b>Nikoho nepotřebuji .....</b>                                       | <b>83</b>  |
| Uzavřít se do sebe a být sám                                          |            |
| <b>Antigua, Guatemala, Eduardo .....</b>                              | <b>87</b>  |
| Jak na sebe dávat pozor                                               |            |
| <b>Bez signálu .....</b>                                              | <b>94</b>  |
| Statečnost – můžeme se ji naučit?                                     |            |
| <b>Plná života .....</b>                                              | <b>100</b> |
| Samota není pozvánkou pro druhé                                       |            |
| <b>Srpnové neděle v Berlíně.....</b>                                  | <b>107</b> |
| Když vás někdo opravdu vidí – aneb osamělost ve společnosti ostatních |            |
| <b>Mám léto jen pro sebe.....</b>                                     | <b>114</b> |
| Samota a strach, že vám něco uteče                                    |            |
| <b>Maliny.....</b>                                                    | <b>119</b> |
| Podzimní rozloučení                                                   |            |
| <b>Velká třicítka.....</b>                                            | <b>122</b> |
| Ten nejlepší moment je právě teď                                      |            |
| <b>Tři perspektivy .....</b>                                          | <b>125</b> |
| Rozhovory v zimě: Samota a přátelství                                 |            |



**Počáteční potíže .....130**

Nicnedělání

**Příliš líná odjet .....134**

Potápění u Cozumelu

**Obohacující setkání .....140**

Pocit, že vás ostatní vidí

**Vše přichází a odchází ve vlnách .....148**

Učím se surfovat v Nikaragui a uvědomuji si své tělo

**Život ve svém vlastním rytmu .....155**

Dovolit si procítit emoce a stát se zranitelným

**Sám na útěku .....160**

My dva, každý sám

**Hlad po dotyku .....164**

Proč potřebujeme fyzický kontakt

**Děti .....168**

„Nebojíš se, že zestárneš sama?“

**Jít dál .....175**

Dokážeme žít přítomným okamžikem?

**Dědeček .....182**

Skončím sama?

**1600 kilometrů .....184**

Stačí sednout do auta a vyrazit



**Teorie kuchyňského stolu ..... 190**

Štěstí v nepohodlí

**Barcelona ..... 194**

O rozdílu mezi osamělostí a samotou

**Doslov ..... 201**

O několik měsíců později

**Poznámky ..... 203**