

## Z titulní strany

- 12** OSOBNOST Z OBÁLKY: SOPHIE MARCEAU  
Francouzská herečka s překrásnými jantarovými očima vždycky každému na rovinu řekne, co si myslí
- 24** KURZ ASERTIVITY: JAK NEPŘÍJEMNÉ ZÁLEŽITOSTI VYŘEŠIT LASKAVĚ  
K problému je třeba se postavit, ne ho odsunout a zbytečně se užírat. Pokud vám něco nevyhovuje, zjednejte si nápravu
- 38** DIAGNÓZA: SEBEPOŠKOZOVÁNÍ  
Tisíce mladých dívek trýzní sebe samy, aby ulevily vnitřní bolesti. Podle dětských psychologů je dnes sebepoškození dokonce rozšířenější než poruchy příjmu potravy
- 44** JAK UPEVNIT VZTAH  
Čas nejen léčí bolesti a staré rány, ale také zevšedňuje. To se projevuje i na partnerských vztazích. Dá se s tím něco dělat?
- 48** PROČ ŽENY MYSLÍ TAK, JAK MYSLÍ  
Kdy je pro ženu nejlepší doba v měsíci na skládání zkoušek, kdy opravdu chce sex a kdy by byla raději, aby ji muž nechal o samotě? A proč právě tehdy?
- 52** JAK PROSTOR OVLIVŇUJE NAŠI PSYCHIKU  
Proč se někde cítíme dobře a jinde na nás všechno padá?
- 68** DĚTI POTŘEBUJÍ KAMARÁDY  
Jedna z hlavních indicií úspěchu dítěte v dalším životě je dána jeho schopností získávat přátele.
- 72** OTCOVÉ: DRUH NA VYMŘENÍ?  
Opravdu se vytrácí mužský identifikační vzor?



## Navigator

- 20** VÝZKUM  
Novinky nejen ze světa psychologie
- 28** NÁZOR: PO PORODU SE ZMĚNIL  
Řada čerstvých maminek si myslí, že o ně jejich partneři najednou ztratili zájem. A muži mají stejný pocit – jejich vyvolenou už zajímá jenom to dítě. Co s tím?
- 30** MANUÁL: JAK SI VÍC VĚŘIT  
Váháte často s jakýmkoli rozhodnutím? Správnou odpověď najdete sami v sobě – jen si musíte začít víc věřit!
- 32** ANALÝZA: DALŠÍ DÍTĚ TO VYŘEŠÍ  
Řada párů řeší své neshody tím, že si jednoduše pořídí další dítě. Ale jak může být ještě nenarozený člověk zodpovědný za napravení skutečnosti, že to ve vztahu skřípe?
- 34** KARIÉRA: VADÍ MI KOLEGOVÉ  
Je vám někdo z kolegů tak nesympatický, že s ním prostě nemůžete pracovat? A není náhodou chyba na vaší straně?
- 36** NAVIGÁTOR: SEX  
Petr Weiss vysvětluje, podle čeho si ženy vybírají muže



## S m y s l y

### 82 BIODERMATIKA

Hodně lidí si začíná uvědomovat význam prevence, a proto zájem o „zdravé“ věci stoupá

### 92 NEPŘÁTELÉ NAŠICH VLASŮ

Zdravé a skvěle vypadající vlasy může mít každá z nás. Ovšem jen v tom případě, že všechny jejich škůdce si budeme držet dost daleko od těla. Tedy od vlasů...

### 98 REIKI: ENERGIE, KTERÁ LÉČÍ

Reiki je léčebný systém využívající univerzální životní energii, která proudí všude kolem nás

### 102 GENETICKÉ DĚDICTVÍ

Po předcích toho dědíme mnohem víc, než jen smysl pro humor nebo nohy do Ó

### 112 LEDOVÉ DOBRODRUŽSTVÍ

Rakouské Alpy nabízí kromě lyžování spoustu dalších zážitků. Třeba ledový hotel přímo na sjezdovce ve výšce 2500 metrů

### 42 HVĚZDNÁ ANALÝZA: ŠTĚPÁN MAREŠ

Už dvanáct let se čtenáři baví nad jeho skvělými karikaturami českých politiků

### 56 NA VLASTNÍ KŮŽI: KRESLENÍ, KTERÉ VÁM ZVEDNE SEBEVĚDOMÍ

Přihlásila jsem se do kurzu, který sliboval, že se i já, naprostý antitalent, za dva dny naučím kreslit. A jak jsem dopadla?

### 60 PROCESY POZNÁVÁNÍ REALITY

Poznávání našeho světa je jednou ze základních potřeb člověka. Jak ale tento proces vlastně funguje?

### 62 KARIÉRA: ÚSKALÍ PRÁCE Z DOMOVA

Dávno už neplatí, že kdo nesedí na pracovišti, nepracuje. Rozhodnutí, zda pracovat v kanceláři nebo z domova, vypadá sice jednoduše, ale nic nemá jen výhody

## S c é n a

### 120 FILM

Premiéry na plátnech kin

### 122 HUDBA

Novinky z hudebního světa

### 123 KNIHY

Nové čtení

### 124 ROZHOVOR S MARTHOU ISSOVOU

S mladou nadějnou herečkou o natáčení s Alicí Nellis, o Jakubu Prachařovi a o tom, proč se neživí zpěvem, který studovala

