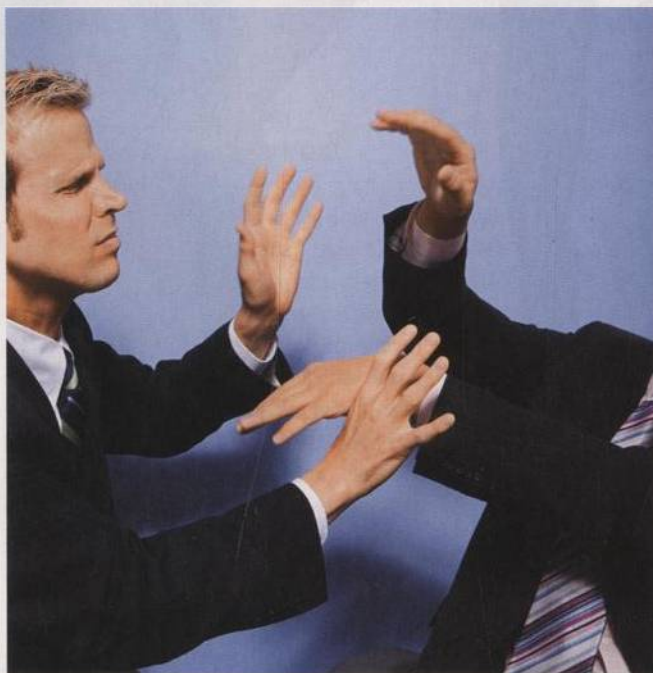


## Z titulní strany

- 12 OSOBNOST Z OBÁLKY: GWYNETH PALTROW**  
Chodila s Bradem Pittem a Benem Affleckem, a snad právě proto se opravdu snažila, aby dokázala, že je také hodně dobrá herečka
- 24 KURZ ASERTIVITY: NAUČTE SE NASLOUCHAT A RESPEKTOVAT SEBE I DRUHÉ**  
Naučte se jednat rozhodně a obhájit svá ano i ne. Cesty k úspěšným dohodám jsou vždy dlážděny kompromisy
- 34 SEX: JE VĚRNOST PŘEŽITEK?**  
Je promiskuita opravdu nemorální, nebo ji máme ve své genetické výbavě?
- 44 TICHÁ DOMÁCNOST**  
Žijí v jedné domácnosti, ale už několik týdnů spolu nemluví
- 48 POTŘEBUJE LÁSKA KRÁSU?**  
Může vaši lásku zabít skutečnost, že se váš partner doma promenáduje ve starých vytahaných tepláčkách?
- 52 OCHRANNÝ MECHANISMUS DUŠE: POTLAČENÍ**  
Očistit své vědomí od nepříjemných vzpomínek se vědomě či nevědomě snažíme všichni. Je toto potlačování prospěšné?
- 62 TAJEMSTVÍ AUTORITY**  
Autoritu by chtěl mít každý, ale ne každému je shůry dána. Jak ji získat a jakých chyb se přitom vyvarovat?
- 76 VÝZNAM PŘÁTELSTVÍ PRO MUŽE**  
Je to opravdu pevné pouto, které nic nerozdělí? A čím se vlastně mužské přátelství liší od toho ženského?



## Navigátor

- 20 VÝZKUM**  
Novinky nejen ze světa psychologie
- 26 NÁZOR: NEDOMAZLENOST**  
Nedomazleností a deficitem lásky trpíme všichni, ale muži ještě víc, protože až donedávna se to pro ně jaksí neslušelo
- 28 MANUÁL: JAK SE NENECHAT VYPROVOKOVAT**  
Rádi byste tu situaci vrátili zpátky, ale ono to nejde. Jak to udělat, abyste se příště nenechali vyprovokovat?
- 30 ANALÝZA: DOKONALÝ ČLOVĚK NEEXISTUJE**  
Lidé, kteří přemýšlejí, jestli by se na jejich partnerovi nedalo něco vylepšit, často zjistí, že je vlastně páliho dobré bytlo
- 32 KARIÉRA: PRACOVNÍ ETIKETA**  
Důležité je nejen, jak se oblékáte, ale hlavně jak se chováte
- 36 DIAGNÓZA: OBSEDANTNĚ-KOMPULZIVNÍ PORUCHA**  
Když musíte vykonávat každodenní úkony přesně podle stanovených rituálů a bojíte se zavedený rytmus porušit





## 42 HVĚZDNÁ ANALÝZA: JAN MĚŠTÁK

Je špičkou české plastické chirurgie, diář s operačními dny má plný na více než půl roku dopředu

## 56 TOUHA PO KRÁSE, NEBO ZÁVISLOST?

Všichni chceme vypadat mladě a krásně, ale kde je hranice mezi touhou po kráse a závislostí na zákrocích plastických chirurgů, kteří nás vylepšují?

## 66 MAMINKO, NEODCHÁZEJ!

Každé dítě čeká fáze, kdy se od vás nechce hnout ani na krok a má hrůzu ze všech cizích lidí

## 70 UTEČTE! DOKUD JE ČAS...

Domácí násilí nejsou jen hádky a modřiny. Často není vidět, těžko se dokazuje a už dávno jím netrpí jen ženy

## Smysly

### 84 NOČNÍ PÉČE

Nejlepší, nejlevnější a navíc úplně přirozený a bezpracný zkrášlující prostředek je spánek

### 88 CO PROZRAZUJÍ SKŘÍŇKY S LÍČIDLY

Zkrášlování lidské tváře je skoro tak staré jako lidstvo samo. Jak se vyvíjela historie líčení?

### 100 AROMATERAPIE: ZÁZRAČNÁ MOC VŮNÍ

Esenciální či éterické oleje jsou koncentrované rostlinné výtažky obsahující to nejlepší, co daná rostlina nabízí

### 104 TAJEMSTVÍ HORMONŮ

Lidský organismus nefunguje jen díky srdci a mozku, je podřízen důležitým chemickým látkám zvaným hormony. Jsou sice malé, ale velmi šikovné

### 114 INDICKÉ OSVÍCENÍ

Pestrobarevná a naštěstí stále ještě tajemná Indie nabízí cestovatelům nejen úchvatnou přírodu a bohaté historické dědictví, ale také duchovní prozření



## Scéna

### 120 FILM

Premiéry na plátnech kin

### 122 HUDBA

Novinky z hudebního světa

### 123 KNIHY

Nové čtení

### 124 ROZHOVOR S ONDŘEJEM TROJANEM

S producentem, režisérem a hercem jsme si povídali nejen o současném stavu české kinematografie