

## Z titulní strany

- 12 OSOBNOST Z OBÁLKY: MILLA JOVOVICH**  
Herečka, modelka, hudebnice a módní návrhářka... prostě dokonalá bytost, jakou hrála v Pátém elementu
- 30 JAK SE RYCHLE A SPRÁVNĚ ROZHODOVAT**  
Cesta k rychlým a správným rozhodnutím vede skrze rozum, emoce, motivaci a podvědomí
- 48 JAK ROZUMÍ ŽENA MUŽI A JAK MUŽ ŽENĚ?**  
Muž a žena. Používají úplně stejná slova a věty, a přesto jsou pro sebe mnohdy navzájem španělskou vesnicí
- 50 ZACHÁZÍM PŘÍLIŠ DALEKO?**  
Co se stane, když se nešťastná láska změní v agresi?
- 54 SKLÁDÁ SE NÁŠ ŽIVOT Z POVINNOSTÍ?**  
Pořád něco musíme. Někam jít, něco dělat, o něco nebo o někoho se starat, na někoho dávat pozor, někde být...
- 68 NASLOUCHJTE SVĚMU HNĚVU**  
Jste chápavý člověk, kterého nic nerozzlobí? Nebo vás naopak stále něco rozčiluje? V obou případech může být příčina stejná: nevyřešený vztah k vlastnímu hněvu
- 68 EMOČNÍ INTELIGENCE**  
Intelligence se skloňuje ve všech pádech. V posledních letech se však víc než o té rozumové mluví o inteligenci emoční
- 84 JE TO JEŠITNOST?**  
Vlastnost, která je obecně vnímána jako špatná, může být za správně nastavených okolností hnacím motorem osobnostního růstu



## Navigátor

- 20 VÝZKUM**  
Novinky nejen ze světa psychologie
- 24 FINANČNÍ INTELIGENCE**  
2. díl našeho kurzu: Jaký máte vztah k penězům?
- 28 NÁZOR: VÝCHOVNÝ POHLAVEK!**  
Je plácnutí vlastního dítěte fyzickým týráním? Násilí se nemá tolerovat, ale pozor na direktivními příkazy a zákazy!
- 32 ANALÝZA: NEJDŘÍVE ŽENY A...**  
Na stížnostech otců, že soudy ženám při rozhodování o svěření dítěte do péče nadřezují, je asi něco pravdy...
- 34 KARIÉRA: PRACUJTE FLEXIBILNĚ**  
Čeští zaměstnavatelé stejně jako firmy v zahraničí stále více využívají možnosti flexibilních úvazků, kdy zaměstnanci nemají pevně stanovenou pracovní dobu
- 36 SEX: MUŽSKÉ SEXUÁLNÍ PORUCHY**  
Předčasná ejakulace a neschopnost erekce jsou nejčastější problémy, s nimiž se v sexuálním životě muži potýkají





## Smysly

### 92 LETNÍ VÁBENÍ

Kdysi bylo slunce považováno za symbol božství a zdroj života. Dnes je hlavně obávaným nepřítelem naší pokožky

### 96 CESTOVNÍ VÝBAVA

Nezáleží na tom, kam máte namířeno o dovolené. Ať už to budou Krkonoše, Řím nebo něco exotičtějšího, s našimi tipy budete i během horkých dní vypadat pořád půvabně

### 108 LETNÍ OČISTA

Připravte svůj organismus na léto. Ještě před dovolenkovým oddychem nechte odpočinout játra, zatížená ne vždy ukázkovou životosprávou

### 114 NÁSTRAHY NA DOVOLENÉ

Eliminujte všechna nebezpečí, která by vás mohla ohrozit

### 118 ČAS PRO SLADKÝ DEZERT

Všichni dobře víme, že zákusky a sladkosti rozhodně nejsou součástí zdravé stravy. Odřít si je ale bývá tak těžké...

### 38 POD ÚTOKEM PANIKY

Odkud se bere nepříjemná porucha, která přináší svým obětem úzkost, děs a strach ze smrti

### 58 UMĚNÍ RELAXACE: ODPOČÍŇTE SI!

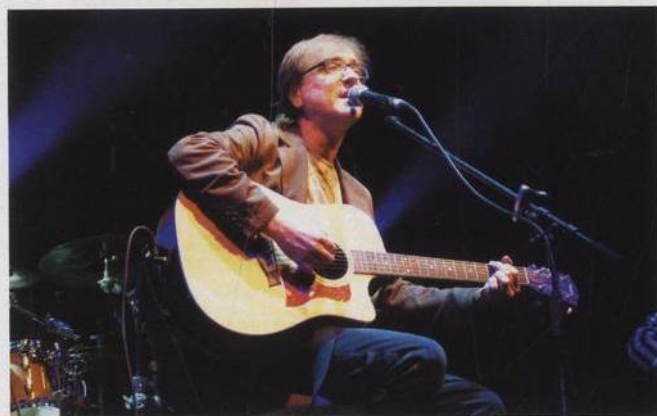
„Relaxace by měla být vedle čtení, psaní a počítání součástí základního vzdělání,“ říká autor Velké knihy relaxace

### 76 TEAMBUILDING: NAUČTE SE SPOLUPRACOVAT

Dřepy, lezení na laněch a psychologické hry mohou kupodivu přispět k vybudování kvalitního pracovního týmu

### 80 RODIČE A DĚTI: CHYTRÉ DÍTĚ BEZ PLENEK

Jednu z mnoha roztomilých věcí na miminkách je jejich velký, plenkou obalený zadeček. Jenže od jistého věku ten směšný velký zadeček začíná představovat problém



## Scéna

### 130 FILM

Pozvánka do Karlových Varů a premiéry na plátnech kin

### 132 HUDBA

Novinky z hudebního světa

### 133 KNIHY

Nové čtení

### 136 ROZHOVOR S MIROSLAVEM ŽBIRKOU

Neplní stránky bulváru, image má stejnou prakticky od mládí. Jako by se do showbyznysu snad ani nehodil, přesto se v něm úspěšně drží už přes třicet let!