

Z titulní strany

- 12 OSOBNOST Z OBÁLKY: RACHEL WEISZ**
Porotci, kteří jí přisoudili Oscara za roli ve snímku Nepohodlný, napsali, že je její krása „nadčasová a autentická“. Souhlasíme
- 52 PŘÁTELE I PO ROZCHODU?**
Zůstaneme přáteli, nebo už se nikdy nevidíme? Tahle otázka je nasnadě pokaždé, když se řeší rozchod
- 64 S KÝM CHCETE BÝT O VÁNOCÍCH?**
Svátky rodinné pohody se s blížícími svátky často mění v období stresu a hádek o to, s kým strávíte Štědrý den
- 68 VNITŘNÍ DÍTĚ, VÁŠ DOSUD NEPOZNANÝ PŘÍTEL**
Zkuste se na chvíli zastavit a dopřát si malý dárek. Ne novou kabelku, ani telefon. Mluvme o větším, hlubším daru. O navázání kontaktu se svým vnitřním dítětem
- 76 STRES POD VÁNOČNÍM STROMEČKEM**
Vánoce jsou spojovány se štěstím a zářícíma očima dětí hledících na stromeček. Ale realita je často jiná: děti jsou zasypány dárky, a přesto nejsou spokojené a celá rodina je ve velkém stresu
- 80 NESNÁŠEJÍ MUŽI ŽENSKÉ ČASOPISY?**
Ženské časopisy jsou pro většinu mužů synonymem pro povrchní bláboly, které ženám jen motají hlavu. Rady, které se v nich lze dočíst, považují za zbytečné, nebo stupidní



Navigátor

- 20 VÝZKUM**
Novinky nejen ze světa psychologie
- 24 KURZ FINANČNÍ INTELIGENCE**
Pozor, i když vlastníte velký majetek, nemáte vyhráno. Jeho správa má určitá pravidla, bez jejichž respektování může být bohatství pomíjivé
- 26 NÁZOR: HOLČIČKY**
Málokterá žena si přizná, že řada jejích negativních reakcí má původ ve věku holčičky
- 28 MANUÁL: JAK MLUVIT O VĚCÍCH, KTERÉ NEZNÁTE**
Konverzace leckdy zabředne do tématu, o kterém nemáte ani ponětí. Co teď? Přiznat, nebo zatajit neznalost?
- 31 KARIÉRA: ÚSKALÍ PRÁCE PŘES INZERÁT**
Jak mezi množstvím nabídek poznat, kde můžete získat solidní zaměstnání a kdy jde o podvod?



36 **DIAGNÓZA: NEURÓZY**

Neurotik dnes říkáme kdekomu. „Můj šéf je neurotik, pořád řve.“ Víme ale, co označení neurotik skutečně znamená?

56 **HRY VE VZTAZÍCH**

Umění jednat s lidmi je k nezaplacení. Nejúspěšnější lidé nejsou ti nejschopnější, nejchytřejší či nejhezčí. Jsou to ti, kteří umějí u svého protějšku zahrát na tu správnou strunu

60 **PROHRY A VÝHRY**

Jsou prohry osobní, malé a velké, zásadní a triviální. Se všemi se musíme vyrovnat. Jenomže jak, když všude kolem slyšíme: „Vítěz bere všechno“

72 **CHCETE BÝT ÚSPĚŠNÍ? MĚJTE DISCIPLÍNU!**

Pokud pracujete z domova, víte, jak lákavé je promarnit celý den. Disciplína je ale důležitá i pro ty, nad nimiž bdí nadřízení

Smysly

88 **PRO ZVLÁŠTNÍ PŘÍLEŽITOST**

Ještě lepší než samotný slavnostní večer může být příprava na něj. Udělejte si na ni dost času, nikam nespěchejte a užijte si všechny drobné rituály s ní spojené

94 **PLEŤ V ZIMĚ**

Jak v zimě, kdy často přecházíme z vytopených místností ven na mráz a zase zpátky, o pleť správně pečovat?

104 **OBĚD VÁM ZVEDNE NÁLADU**

Cítíte se pod psa nebo potřebujete rychlý přísun energie? Recept na každý emoční problém najdete ve své spíži či v lednici. Množství pokrmů obsahuje látky, které mají vliv na naši náladu a mohou ovlivnit i naše chování a myšlení

108 **CHRONICKÁ BOLEST**

Různou formou bolesti u nás trpí až 70% lidí. Přitom většinou je možné ji pomocí moderních léčebných postupů snížit alespoň na snesitelnou míru



Scéna

130 **FILM**

Premiéry na plátnech kin

132 **HUDBA**

Novinky z hudebního světa

133 **KNIHY**

Nové čtení

136 **ROZHOVOR S MARKEM EPSTEINEM**

Scénáře, které napsal, dvakrát vyhrály soutěž Szaky, loni podle jeho námětů vznikly filmy Roming a Václav

