



76

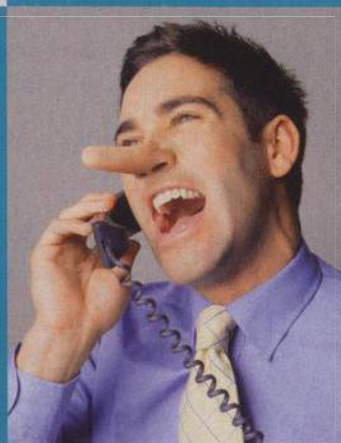
Pocity
osamělých otců

38

Co je v sexu
normální?

10

Sigourney Weaver



52

Lhář, lhář!

■ Z TITULNÍ STRANY

10 SIGOURNEY WEAVER

Charismatická, volnomyšlenkářská, sečtělá a velmi inteligentní herečka, kterou známe z Vetřelce nebo Sněhového dortu, teď hraje v Cameronově Avatarovi

44 DÁME SI PAUZU, NEBO... ROZCHOD?

Chcete být spolu, ale zároveň chcete být každý sám. Kdo nezažil, nepochopí. A ti ostatní, o kterých tento text je, si možná konečně udělají jasno v otázce: vyřeší tento problém pauza ve vztahu?

48 LETOS KONEČNĚ ZHUBNU! NEBO NE?

Možná jste se rozhodli udělat pár změn v životním stylu, vzhledu, aktivitách či vztazích. Máme pro vás několik dobrých rad, jak tentokrát uspět

52 LHÁŘ, LHÁŘ!

Dějiny jsou plné lhářů, každý z nás určitě zná někoho, kdo mu někdy zalhal, a každý někdy někomu zalhal sám. Jak lháře poznat a proč lidé tolik lžou?

76 POCITY OSAMĚLÝCH OTCŮ

Mnoho otců pronásleduje stesk a výčitky, že kvůli náročným práci nejsou se svým dítětem dost často nebo se rozvedli a zkazili potomkovi život

■ NAVIGÁTOR

22 VÝZKUM

Novinky nejen ze světa psychologie

32 MANUÁL: JAK ZAČÍT NOVÝ ROK S ČISTÝM ŠTÍTEM

Přelom roku svádí k různým očištným procesům a předsevzetím. Jak to ale udělat, aby vám počáteční nadšení vydrželo až do konce příštího roku?

34 ANALÝZA: SOUŽITÍ PROTIKLADŮ

Extrovertů je prý až třikrát více než introvertů. Pokud máte doma ženu-introvertku, pak jde o ženu nevšední a tím pádem i tak trochu vzácnou

36 KARIÉRA: FIRMĚ VLÁDNE CHAOS

Nic nefunguje, e-maily se neřeší, nikdo není za nic zodpovědný. Vaše firma je jeden velký chaos. Proč? A jak jí pomoci z pozice řadového zaměstnance?

38 CO JE V SEXU NORMÁLNÍ?

Jaké praktiky jsou ještě normální a jaké už nazýváme nenormálními? Rozlišení je velmi obtížné

40 DIAGNÓZA: JSEM ZÁVISLÁ NA PARTNEROVI

Spojení „partnerský vztah“ naznačuje rovnocenné postavení. Někdy se ale symetrie vymkne z rukou a z partnerů se stanou „závislý a dominantní“



68

Testosteron:
ovládá i vaši práci?



124

Kryštof
Michal

60

Ten koš
nevynesu!



84

Když nás pleť
zlobí

■ PUBLICISTIKA

56 KDY NÁM RODIČE NIČÍ ŽIVOT?

Při výchově mají všichni rodiče dobré úmysly, ale bohužel ne vše, co od nás vyžadují, je správné

60 TEN KOŠ NEVYNESU!

Bojíte se oponovat manželovi, kamarádce, šéfovi a místo důrazného „ne“ stále jen ustupujete? Skončete s tím a přestaňte být poslušnou loutkou!

64 VYČISTĚTE SI DIÁŘ

Máte diář zahlcený schůzkami a kontakty, které se s odstupem času jeví zbytečné? Uklidte si v diáři a v životě. Ne kvůli novému roku, pro svůj dobrý pocit

68 TESTOSTERON: OVLÁDÁ I VAŠI PRÁCI?

Netýká se jen mužů, ovlivňuje každého třeba při výběru povolání a mimo jiné také rozhoduje o tom, do jaké míry budete ve své profesi úspěšní

70 PŘELUD ZNAČKY V DĚTSKÉM POKOJI

Hračky známých firem, značkové oblečení, boty, hrací konzole a počítače patří ke standardní dětské výbavě. Kolik značek ale děti skutečně potřebují?

■ SMYSLY

84 KDYŽ NÁS PLEŤ ZLOBÍ

Příčiny problémů pleti mohou být nejen dermatologické, ale někdy také psychické. Co dělat s pleť, když začne stávkovat?

92 TANEC JAKO TERAPIE

Tančí lidé, kteří chtějí zhubnout, protáhnout si tělo a svaly, ale i ti, kdo jsou ve stresu nebo depresi. Pohyb a tanec umožňují lépe porozumět různým životním změnám, pocitům, situacím a okolnostem

103 NEHCETE MASO? DEJTE SI TOFU!

V Číně se vyrábělo již ve 2. století př. n. l., dnes patří k tradičním a oblíbeným potravinám v celé Asii

110 CESTOVÁNÍ: OMÁN

Víte, jak se jmenuje stát, který hraničí se Spojenými arabskými emiráty, Saúdskou Arábií a Jemenem?

■ SCÉNA

118 FILM

Premiéry na plátnech kin

120 HUDBA

Novinky z hudebního světa

121 KNIHY

Nové čtení

122 DVD

Filmy do obývacího pokoje

123 KULTURNÍ TIPY

Nejzajímavější události v kultuře

124 ROZHOVOR S KRYŠTOFEM MICHALEM

Sebevědomí má na rozdávání, ale je podložené inteligentními a promyšlenými argumenty