

Obsah

ROZHOVOR

- 8 Buď prokrastinace, nebo smysluplný život. Rozhovor s koučem Petrem Ludwigem (ptá se Mirek Návrat)

VZTAHY

- 12 Po čem ženy touží? (Jana Abeslon Tržilová, odborná spolupráce Laura Janáčková)
16 Vyznáte se v něm? Seriál. 1. část: Váhavý střelec (Jitka Doučková)
18 Výběr partnera: Ženy dnes musí nabídnout více než jen krásu (Šárka Kubcová)

TÉMA

- 20 Buď sám sebou! Ale co to je? (Daniela Kramulová)
23 Návod k sebelásce (ton)
24 Deprese: Kde zůstalo mé pravé já? (Daniela Kramulová)
25 Kdo o sebe nepečují, stůně. I u zvířat (Pavla Koucká)



ŽIVOTNÍ STYL

- 26 Dilema všežravce: Přežili bychom bez supermarketu? (ukázka z knihy Michaela Pollana)

TRENDY

- 30 Chválit, chválit... Ale jak? (Kateřina Krტიčková)

ZDRAVÍ

- 34 S cigaretou dnes končím! (Daniela Kramulová)



Znáte svou pravou tvář?
Jaká z našich podob je autentická?
str. 20

- 37 Proč se barví léky? (Linda Vojancová)
39 Poruchy chování á la Jekyll a Hyde (Radkin Honzák)

PSYCHOLOGICKÝ TEST

- 38 Máte šanci dodržet svá (novoroční) předsevzetí? (Michaela Peterková)

ZAUJALO NÁS

- 40 Učte se jazyk jako děti: Nevědí nic o gramatice, a přesto mluví (dak, odborná spolupráce Martina Králíčková)

OSOBNÍ ROZVOJ

- 42 Nebojte se podnikového psychologa (Martin Kusák)

VĚDA

- 46 Hypermozek. Čeká lidstvo větší synergie myšlení? (Vojtěch Pišl)



SPOLEČNOST

- 52 Už to nevydržím, uteču z domova (Honza Kaňák)

TERAPIE

- 56 Trauma je ztráta spojení (s terapeutem Andre Jacometem hovoří Iveta Kučerová)

DIAGNÓZA

- 60 Obsese: Melvin, Sheldon... a ti druzí (Miroslav Orel)

POVÍDKA NA ZÁVĚR

- 64 Seznamka (Hana Raddová)