

# OBSAH

## PŘEDMLUVA

1. BÝT ČI NEBÝT...	7
2. PROČ ŽIJETE SAMI?	11
Svobodná mládež	13
Rozvedení	14
Ovdovělí	18
Svobodní z přesvědčení	21
3. SPOLEČENSKÉ STIGMA NEBO NOVÝ TREND?	25
4. LÉČKY SAMOSTATNÉHO ŽIVOTA...	33
Samota	34
Nuda	38
Rozhodování	42
Společenský život	46
Dovolená	51
Finance	57
5. ... LIDÉ, KTERÍ DO NICH UPADAJÍ...	61
Samotář	62
Společenský typ	65
Člověk oddaný svému povolání	70
Člověk začínající žít sám	73

Rádo by samostatný člověk	77
Fanatický individualista	80
Člověk, který zoufale nechce žít sám	84
6. ... A JAK SE JIM VYHNOUT!	89
Naučte se vyrovnat se změnami	90
Vytvořte si pozitivní obraz sama sebe	98
Vytvořte si nové společenské návyky	106
Najděte si přátele	115
Buďte doma sami sebou	128
Rozšiřte si hranice poznání	138
7. ŠŤASTNÍ SAMOTÁŘI A JAK TO DĚLAJÍ	145
Valerie	146
Peter	152
Natalie	156
Rupert	160
Užitečné schopnosti a dovednosti	164