

# Obsah

## ROZHOVOR

- 8 Dělat mrtvého brouka vyjde draho (S exekutorkou Janou Tvrdkovou hovoří Daniela Kramulová)



## VZTAHY

- 12 Udělejte si inventuru. Jak překonat negativní pocity v partnerských vztazích (Tereza Baltag)  
16 Fakta a mýty o zármutku (Paul Thagard)

## TÉMA

- 18 Strategie pro druhou polovinu života (Daniela Kramulová)  
21 Blízko, ale nezávislí (Jeroným Klimeš)  
22 Práce: Jak jsme na tom ve druhém poločase? (dak)

## ŽIVOTNÍ STYL

- 24 Machismo aneb Gender po mexicku očima ženy (Petra Havelková)



Za chvíli budete na vrcholu svých sil. Co dál?  
na str. 18

## VYTRŽENO Z DIÁŘE

27 Říjen (dak)

## ZDRAVÍ

28 Jsou alternativní formy stravování hrozbou? (Lenka Kašparová)



## TRENDY

32 Jako v rauši... BDSM – cesta ke změněnému stavu vědomí (Zdeňka Řezníčková)

## OSOBNÍ ROZVOJ

36 Pozitivní zpravodajství mění pohled na svět (red)  
38 Všechno je jinak! Co nám brání udržet si učení v paměti (podle Psychologie Heute přeložila Kateřina Rodná)

## SPOLEČNOST

40 Jája a Pája. Policejní panenky (Alena Volfová)

## VĚDA

44 Jsme šťastní díky mikrobům? (Pavla Koucká)  
46 Proč? Seriál. Proč se opičíme? (The Beastess)

## TERAPIE

49 Deprese. Není vidět, ale bolí. (S psychiatrem Martinem Hollým hovoří Marie Těthalová)  
52 Tancuj proti úzkosti. Práce s úzkostí a svalovým napětím v tanečné pohybové terapii (Lucie Tulcová)

## ZAUJALO NÁS

56 Hanna Levenson: Kdo trpí, chce pomoc tak rychle, jak to jen jde (o krátké dynamické psychoterapii hovoří s H. Levenson Magdalena Frouzová)



## POSLEDNÍ STRÁNKA

60 Napřed malá prosba, potom... (Milan Petrák)