

OBSAH

Předmluva.....	5
----------------	---

ČÁST PRVNÍ

Začátek konce

Kapitola 1.....	11
-----------------	----

Objevují se varovné příznaky

*Chcete-li zachránit manželství, je čas jednat * Pár zvláštních a neobvyklých způsobů, jak se lidé dozvídají, že jsou jim jejich partneři nevěrní*

Kapitola 2.....	21
-----------------	----

Příprava na rozpad manželství

*Rozhodnutí: zůstat, nebo jít * Nezůstávejte kvůli dětem * Ivanina speciální metoda, podle níž zjistíte, kolik máte společného * „Mrtvý bod“, nebo hra na to, kdo půjde první? * Finanční přípravy*

ČÁST DRUHÁ

Rozpad manželství

Kapitola 3.....	50
-----------------	----

Výbuch a jeho důsledky

*První strašlivé dny a týdny * Nalezení síly * Jak jsem to zvládla já a jak to můžete zvládnout i vy*

Kapitola 4.....	69
-----------------	----

Právníci a právní záležitosti

Najděte si rozvodového advokáta: jedno z nejdůležitějších rozhodnutí, které uděláte

Kapitola 5.....	82
-----------------	----

Jaká taktika vám pomůže změnit život

*Život v nejistotě * Vyhlášení války osobě, kterou jste kdysi moc a moc milovala * Úskoky, které by mohl použít, a jak se jim ubránit * Hanba, rozpaký a bolest... a – nakonec – uzdravení*

Kapitola 6..... 91

Jak pomůžete svým dětem se vším se vyrovnat

*Jak jim tu novinu oznámit a kdy * Co jim říci a co ne * Návod, jak mají odpovídat na narážky nebo otázky svých přátel * Nezvyklé obavy a chování * Jak jsem svým dětem vysvětlila rozpad našeho manželství * Donald junior brání mou čest * Ivanka pluje s proudem * Eric se trápí * Ale co když on opravdu za nic nestojí? * Péče obou rodičů a společné poručnictví * Jak zařídit, aby exmanžel nekontroloval každý váš krok * Dohlédněte, aby setkání otce s dětmi probíhala hladce * Buďte příjemná kvůli dětem * Příbuzní ze strany exmanžela a ostatní příbuzní*

ČÁST TŘETÍ

Na vaší cestě k novému životu

Kapitola 7.....111

Jak si zařídit svůj nový citový život

*Odchod z nešťastného manželství může znamenat osvobození – jakousi licenci ke změně * Přeměna nevyhnutelných negativních emocí v pozitivní činy * Opřete se o své přátele – zejména ženy –, ale všeho s mírou*

Kapitola 8.....124

Praktické věci: jak se naučit řídit své finanční záležitosti

Zacházení s penězi, volba účetního, makléře, jednání s bankami a pojišťovacími společnostmi

ČÁST ČTVRTÁ

Konec začátku: Na vlastních nohou

Kapitola 9.....137

Krásné... a zdravé tělo

*Znovu se zamyslete nad svým vzhledem * Nikdy neříkejte dieta, rozlučte se s tukem * Jak zvolit odborníka na správnou výživu, vedoucí ke zdraví nebo úbytku váhy * Tělocvična, nebo osobní cvičitel? * Má dieta a mé cvičení * Plastická operace jako konečná změna: jak si vybrat plastického chirurga*

Kapitola 10.....151

Ano, budete žít společenským životem!

*Podněty, jak se zapojit do společenského života bez manžela * Osa-
mělost: jak ji zredukovat na nejmenší míru*

Kapitola 11.....159

Milostný vztah po rozvodu? Samozřejmě!

*Dvojí nebezpečí: příliš snadno se zamilovat..., nebo se nezamilovat
vůbec * Další manželství se vším všudy * Co se mi líbí na muži
* Milování... když vy cítíte, že to je to pravé * Sexuální etiketa ve světě
po rozvodu * „Pomoc! Moje mamka jde na rande!“ * Jak dát dohro-
mady děti s novým mužem – a jak udržet bývalého manžela od těla
* Kdy a jakým způsobem přivést domů nového partnera, aby se setkal
s vašimi dětmi * Co když ho nenávidí? * Co když se vy znovu provdáte
nebo se váš exmanžel ožení a vy nebo on budete mít další děti * Když
se otec mých dětí znovu oženil * Buď bezpečný, nebo žádný sex * Tipy
pro muže, který si namlouvá ‚čerstvě‘ svobodnou ženu*

ČÁST PÁTÁ

To nejlepší teprve přijde

Kapitola 12.....187

Můj recept na výchovu dětí

*Smíchejte obrovskou náruč lásky, legrace, kázně, společenských způ-
sobů, sportů, jazyků – a hovořte, hovořte, hovořte! * „Pomoc! Mé
,děťátko‘ jde na rande!“ * Jak hovořit s dětmi o antikoncepci * Dro-
gy, pití, řízení auta, příliš časně těhotenství, sňatek * Učte své syny,
aby jednali se ženami tak, jak si přejete, aby muži jednali s vámi*

Kapitola 13.....206

Váš nový život bude lepší než ten starý

*Učte se být společensky šarmantní * Využijte zkušeností, které už
máte, k lepšímu životu * Všechny ty nádherné věci, které jsem zažila,
by se byly nestaly, kdybych ještě teď žila v manželství * Sněte velko-
lépe sny a dělejte všechno pro to, aby se splnily*