



24 JAK KULTIVOVAT SEBEVĚDOMÍ (IVETA CLARKE)

57 STRES, EMOCE. BAŽENÍ A PANÍ HEDVIKA (DO POHODY S NEŠPOREM)

OBSAH



ROZHOVOR

- 08 NĚKDY SE TĚŽKO POZNÁ, KDO JE Z JAKÉ PLANETY (S TVŮRCI „NORMÁLNÍHO AUTISTICKÉHO FILMU“ HOVOŘÍ MATYÁŠ ZRNO)



VZTAHY

- 14 ON-LINE SEZNAMOVÁNÍ: NA VĚKU ZÁLEŽÍ? (ZUZANA DAŇKOVÁ)

TÉMA

- 18 ABY SE ZE VZTAHU NEVYTRATILA VÁŠEŇ (MATYÁŠ ZRNO)

OSOBNÍ ROZVOJ

- 24 JAK KULTIVOVAT SEBEVĚDOMÍ ANEB LEKCE Z JÍZDÁRNÝ (IVETA CLARKE)

ŽIVOTNÍ STYL

- 30 IT GENERACE A RODIČE POD PANTOFLEM (JARMILA RÝDLOVÁ)
- 34 TOHLE JSME OPRAVDU CHTĚLI? (DÍVČÍ VÁLKY)
- 35 ZAVIRUJTE SI POČÍTAČ! JE TO ZADARMO! (SLOUPEK MILANA PETRÁKA)

36 ZDRAVÍ

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA – OHROŽUJE NÁS STÁLE VÍC

VĚDA

- 42 POSTIŽENÍ V PRAVĚKU: BYLI BEZ ŠANCE? (VLAĀKA TYLŠAROVÁ)



SPOLEČNOST

- 44 CHOVEJ SE SLUŠNĚ, NĚKDO SE DÍVÁ (JAROSLAV PETR)
- 48 EFEKT PŘIHLÍŽEJÍCÍHO (ZUZANA DAŇKOVÁ A TAĀANA NOVÁKOVÁ)

ČOKOLÁDA

PSYCHOLOGIE NA TALÍŘI



TERAPIE

- 50 UTRPENÍ MLADÉHO ALKOHOLIKA (MATYÁŠ ZRNO A KAREL NEŠPOR)
- 54 JE MOŽNÉ BDÍT VE SNU? (EVA KUBOVÁ)

PSYCHOLOGIE DNEŠ

Vydává: Portál, s.r.o., Klapkova 2, 182 00 Praha 8 • IČO: 49623354 • **Publikační ředitelka:** Svatava Barančicová • **Redakce:** Matyáš Zrno (šéfredaktor), Zuzana Daňková (redaktorka), tel.: 283 028 404, e-mail: psychologie@portal.cz • **Spolupracovníci redakce:** Kateřina Rodná, Pavel a Helena Hartlovi, Nikola Hořejš, Stanislav Komárek, Eva Kubová, Jaroslav Petr, Pavla Koucká • **Grafický návrh:** Marek Farkaš • **Grafická úprava:** Filip Stránský • **Korektury:** Radmila Pavelková • **Inzerce:** Richard Klimeš, GSM: 724 635 672, tel.: 283 028 402, klimes@portal.cz, Jakub Podaný, GSM: 732 981 537, tel.: 283 028 412, podany@portal.cz • **Redakční rada:** Gabriela Dymešová, Radkin Honzák, Martina Klíperová Baker, Helena Klímová, Petr Macek, Jiří Šípek, Jaroslav Šturma, Petr Weiss • Časopis vychází měsíčně, číslo 4, 28. března 2017 • Foto na obálce a nesignované fotografie: www.shutterstock.com / © Shutterstock • **Cena výtisku:** 53 Kč, roční předplatné (11 čísel) 520 Kč • **Nevyžádané příspěvky** nevracíme. • Redakce si vyhrazuje právo texty krátit a upravovat. • Uveřejňované texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele. • ISSN 1212-9607 • **Tisk:** Triangl, a.s. • **Předplatné a reklamace:** SEND Předplatné, s.r.o., Ve Žlábku 1800/77, Hala A3, 193 00 Praha 9 - Horní Počernice, tel.: 225 985 225, fax: 225 341 425, e-mail: portal@send.cz • **Objednávky SMS zprávou:** 605 202 115 (uveďte název časopisu, počet kusů, adresu příjemce) • e-mail: portal@send.cz; www.send.cz • **Distribuce:** PNS, a.s. • Distribuci pro nevidomé zajišťuje SONS. • **Distribuce na Slovensku:** Magnet press, Slovakia, s.r.o., Šustekova 8, 851 04 Bratislava, tel.: 02/672 019 31-3, e-mail: predplatne@press.sk, www.press.sk • **Mediaprint:** Kapa Pressegrasso, a.s., Vajnorská 137, P.O. Box 183, 830 00 Bratislava 3, tel.: 02/444 588 21, fax: 02/444 588 19 • Distribuce do zahraničí (mimo SR): Suweco, s.r.o., Českomoravská 21, 182 21 Praha 9, tel.: 800 113 623, e-mail: obchod@suweco.cz