



**20** **TÉMA**  
POPELKA A TY  
OSTATNÍ  
(MOJMÍR SEDLÁČEK)

**23** **NÁHODA JAKO  
CESTA K ÚSPĚCHU**  
(SLOUPEK MILANA  
PETRÁKA)

# OBSAH



## ROZHOVOR

- 08 PLNÍM SI SNY TAK DIVOKÉ, ŽE MĚ V MLÁDÍ ANI  
NENAPADLY (ROZHOVOR MATYÁŠE ZRNA  
SE SPISOVATELKOU VĚROU NOSKOVOU)

## VZTAHY

- 16 DÁRKY, DÁRKY, DÁRKY...  
(MOJMÍR SEDLÁČEK)



## VĚDA

- 24 EKONOMOVÉ NEJSOU NORMÁLNÍ LIDÉ  
(LUKÁŠ KOVANDA)

## ŽIVOTNÍ STYL

- 26 ARGENTINSKÉ TANGO? JE HLAVNĚ O PSYCHOLOGII!  
(IGOR SITCHUK)
- 30 NOVÍ POUTNÍCI (MOJMÍR SEDLÁČEK)
- 33 JABLKÁŘI (MATYÁŠ ZRNO)



Sešli jsme se ve Slavii s autory příběhů Bez Jablka.  
Foto: Kristína Kvapilová

## ZDRAVÍ

- 36 MELATONIN: MEZI LÉKEM  
A HROZBOU (VOJTĚCH PIŠL)
- 41 ČAJ NEJEN O PÁTĚ (PSYCHOLOGIE NA TALÍŘI)

## OSOBNÍ ROZVOJ

- 42 CO KAZÍ NAŠE ŠANCE NA SPOKOJENÝ ŽIVOT  
(MONIKA STEHLÍKOVÁ)

## SPOLEČNOST

- 44 JAK POMÁHÁ TICHÉ SPOJENÍ (MATYÁŠ ZRNO)
- 46 Z DĚČÁKU DO ŽIVOTA (MOJMÍR SEDLÁČEK)

## MÁM SE VRÁTIT DO PRÁCE?

VZTAHY  
(SIMONA HOSKOVCOVÁ  
A MIROSLAVA ŠIGUTOVÁ)



## TERAPIE

- 50 NOVÝ POHLED NA LÉČBU:  
ALKOHOL PO KAPKÁCH (ŠÁRKA KUBCOVÁ)
- 53 PORADNA (JAN VOJTOKO)
- 55 ZDRAVÁ EMOCE PRO KAŽDÝ DEN  
(DO POHODY S NEŠPOREM)

## KNIHY

- 56 JAK BOJOVAT S PASIVNÍ AGESÍ?  
JEDNEJTE OTEVŘENĚ (RADKA GOTTWALDOVÁ)

## PSYCHOLOGIE

Vydává: Portál, s.r.o., Klappkova 2, 182 00 Praha 8 • IČO: 49623354 • **Publikační ředitelka:** Svatava Barančicová • **Redakce:** Matyáš Zrno (šéfredaktor), Mojmir Sedláček (redaktor), 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, klimesr@portal.cz, Jakub Podaný, GSM: 732 981 537, tel.: 283 028 412, podany@portal.cz • **Redakční rada:** Gabriela Dymešová, Radkin Honzák, Martina Klicperová Baker, Helena Klímová, Petr Macek, Jiří Šípek, Jaroslav Šturma, Petr Weiss (11 čísel) 520 Kč • Nevyžádané příspěvky nevracíme. • Redakce si vyhrazuje právo texty krátit a upravovat. • Uveřejňované texty nemusejí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele. • ISSN 1212-9607 • **Evidenční číslo tiskoviny:** MK ČR E 7591 • **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. • Distribucí 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