
NA ÚVOD

PÁR SLOV O POŘADU „LINKA DŮVĚRY RÁDIA NA POLŠTÁŘ“	5
NĚCO MÁLO O TELEVIZNÍM POŘADU „CO MÁM DĚLAT, KDYŽ“	7
PÁR SLOV KAMARÁDA HONZY	8
PROČ MEDICÍNA PRO DUŠI?	9

ŠKOLA - ZÁKLAD ŽIVOTA

UČENÍ NEMUSÍ BÝT MUČENÍ	11
Jak se správně učit?	11
Jak ve škole uspět?	12
Jak ve škole zaručeně neuspět?	12

MÁM PROBLÉMY SÁM SE SEBOU

NEMÁM ZE SEBE DOBRÝ POCIT	13
Jak být spokojený sám se sebou?	13
JSEM TLUSTÁ, CHTĚLA BYCH ZHUBNOUT	14
Na co nezapomínat při jídle?	14
Co znamenají některé chuti?	15
Jak se úspěšně bránit bulimii?	16
NELÍBÍM SE SAMA SOBĚ	18
Jak se netrápit svým vzhledem?	18
Jak se zbavit pocitů méněcennosti?	19
ACH, TY NÁLADY!	20
Jak si spolehlivě zkazít náladu?	20
Jak naopak předcházet špatné náladě?	21
Jak zvládat hněv, zlost a vztek?	22

BOJÍM SE, ŽE TO NEZVLÁDNU	23
Jak se přestat bát životních změn?	23
MÁME PŘEDEM VŠECHNO DÁNO OSUDEM?	24
Jak nepodléhat předpovědím osudu?	24
BYLA JSEM ZNÁSILNĚNA	25
Jak předcházet znásilnění?	25
Jak se vyhnout násilí?	26
Jak snížit riziko ohrožení při cestování v prostředcích MHD?	26
Jak se vyhnout nebezpečí za volantem?	27
CHTĚLA BYCH BÝT OBLÍBENÁ	28
Co mám dělat, aby mě druzí měli rádi?	28

KDYŽ ONI MĚ NEMAJÍ RÁDI

BEZ KAMARÁDA SE CÍTÍM SÁM	29
Jak si udržet kamaráda?	29
MÍT SOUROZENCE JE LEPŠÍ, NEŽ BÝT SÁM	30
Jak mít dobré vztahy se sourozenci?	30
SPOLUŽÁCI MĚ ŠIKANUJÍ	31
Jak se bránit útokům silnějšího?	31
TI, CO JSOU ZÁVISLÍ NA DRUHÝCH, TO NEMAJÍ LEHKÉ	32
Jak nebýt příliš závislý na druhých?	32
CHCI BÝT ASERTIVNÍ	33
Jaká jsou pravidla asertivity?	33
Co jsou a jak se projevují stresori?	34
Jak jednat s autoritativními lidmi?	35
Jak se chovat při jednání s neznámými lidmi?	35
Jak řešit nesnáze?	36
Jak se stát osobností?	37

Jak se zbavit nerozhodnosti?	38
Jak bojovat s trémou aneb jak zvládnout projev veřejný?	38
BOJÍM SE LIDÍ KOLEM SEBE	39
Jak najít cestu zpět k lidem?	39
Jak se bránit pocitům marnosti a deprese?	39
Jak lépe porozumět lidem s jinou barvou pleti?	40
OBSTOJÍM V KRIZOVÉ SITUACI?	41
Jak se chovat při katastrofě nebo nehodě?	41
 <i>VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH</i>	
CÍTÍM SE HROZNĚ UNAVENÝ	42
Jak postupovat proti únavě?	42
ÚNAVA A STRES JDOU ČASTO RUKU V RUCE	43
Jak se bránit působení stresu v práci?	43
Jak výkonně pracovat?	44
Na co by neměl zapomínat dobrý šéf?	44
Jak se nestát workholikem?	45
NEMŮŽU SPÁT	46
Co dělat, když spánek nepřichází?	46
NEUMÍM RELAXOVAT	47
Jak se uvolňovat?	47
Jak bojovat s premenstruální tenzí?	48
NEMŮŽU OTĚHOTNĚT	49
Jak se připravit na těhotenství?	49
BERU HODNĚ LÉKŮ, NESTANU SE ZÁVISLOU?	51
Jak správně užívat léky?	51

NEJSEM ZÁVISLÝ, MÁM VŠE POD KONTROLOU

CHCI PŘESTAT KOUŘIT	53
Jak překonat chuť na cigaretu?	53
Jak zanechat kouření?	54
JÁ ZÁVISLOSTI NIKDY NEPODLEHNU	55
Co je dobré vědět o drogách?	55
PROPADL JSEM HŘE NA AUTOMATECH	56
Jak odvykat hracím závislostem?	56

MÁ MĚ RÁD, NEMÁ MĚ RÁD

JSEM NESMĚLÝ	57
Na co nezapomínat při seznamování?	57
UŽ MĚ ZASE OPUSTIL	58
Jak si udržet partnera?	58
Jak se bránit osamocení?	58
NEVÍM, JAK SI VYBRAT TU PRAVOU	60
Na co se ptát při výběru partnera?	60
Na jaké otázky si dát před partnerem pozor?	62
NA SEX SE CÍTÍM JEŠTĚ PŘÍLIŠ MLADÁ	63
Jak je to s láskou a sexem?	63
Na co nezapomínat při sexuálním styku s neznámým člověkem či cizincem?	64
ROZCHODY BÝVAJÍ BOLESTIVÉ A SMUTNÉ	65
Jak zvládnout rozchod?	65
JSEM JINÉ SEXUÁLNÍ ORIENTACE	67
Co mám dělat, když zjistím, že jsem homosexuál?	67
Jak se vyrovnat s homosexualitou svých dětí? (<i>Rady rodičům</i>)	67

NAŠI MI NEROZUMÍ

RODIČE MĚ NECHÁPOU	68
Jak udržet dobré vztahy mezi dětmi a rodiči? (<i>Rady rodičům</i>)	68
U NÁS DOMA VLÁDNE NEPOHODA	69
Jak zabránit působení stresu doma? (<i>Rady rodičům</i>)	69
MOJE KAMARÁDKA JE DOMA BITA	71
Jak poznat fyzicky týrané dítě?	71
Jak poznat citově týrané dítě?	72
Jak pomoci týranému dítěti?	72
SEBEDŮVĚRA MÉHO DÍTĚTE JE NA BODU MRAZU	73
Jak dodat dítěti sebedůvěru? (<i>Rady rodičům</i>)	73
MÉ DÍTĚ BERE DROGY	74
Jak předcházet závislosti dětí na drogách? (<i>Rady rodičům</i>)	74
NAŠI MI PŘIPADAJÍ JAKO CIZÍ LIDÉ	75
Jak se spolehlivě odcizit vlastním dětem? (<i>Rady rodičům</i>)	75
NAŠI NECHÁPOU, ŽE UŽ JSEM SKORO DOSPĚLÝ	76
Jak se stát dospělým a osamostatnit se?	76
Jak nejlépe vychovávat své děti? (<i>Rady rodičům</i>)	77
NAŠI SE ROZVÁDĚJÍ	78
Jak přežít rozvod rodičů?	78
CO A JAK S DĚTMI PO ROZVODU?	80
Jak se chovat k dítěti po rozvodu? (<i>Rady rodičům</i>)	80
I LASKAVÁ BABIČKA BOŽENY NĚMCOVÉ BYLA TCHYNĚ	82
Jak být dobrou tchyní?	82

