

Obsah

Předmluva	9
I. část	
Funkční, ale přehlížené postupy, jak připravit scénu pro lásku	17
Úvod Velká citová krize <i>Jak najít lásku ve světě bez lásky</i>	19
1. kapitola První strategie: Prozkoumejte své skryté vnitřní rozpory	31
2. kapitola Druhá strategie: Nevšímejte si strašidla statistiky .	49
3. kapitola Třetí strategie: Přestaňte věřit mýtu, že neexistuje dobrý způsob, jak se seznámit	55
4. kapitola Čtvrtá strategie: Nesnižujte své nároky	81
II. část	
Jak líbat ropuchy	97
5. kapitola Pátá strategie: Nezapadněte do bažiny <i>Naučte se říkat ne</i>	118
6. kapitola Šestá strategie: Hledejte ropuchy v hedvábí a atlasu <i>Rozlišení pseudointimity a pravé intimity</i>	119
7. kapitola Sedmá strategie: Vyhněte se dočasným princům a princeznám <i>Jak se vyhnout těm, kdo trpí fobií ze závazku</i>	133

- 8. kapitola** Osmá strategie: Nepokoušejte se prince nebo princeznu přemluvit, aby vás miloval(a)
Jak se vyrovnat s nerovnoměrnou intimitou 149
- 9. kapitola** Devátá strategie: Co dělat, když svého prince nebo princeznu najdete, ale máte strach vejít do zámku
Naučte se říkat ano 160

III. část

Jak to všechno udržet pohromadě, zatímco hledáte ... 193

- 10. kapitola** Desátá strategie:
 Zvyšování sebeuvědomění a sebeúcty 195
- 11. kapitola** Specifické problémy nedobrovolně svobodných:
 samota, nevyrovnanost a AIDS 234

IV. část

**Jak to uvést do života:
 aby techniky začaly fungovat** 250

- 12. kapitola** Shrnutí: Proč jste pořád ještě sami
 a co s tím chcete dělat? 252

Příloha Postup, jak založit svépomocnou podpůrnou
 skupinu pro uvedení strategií do života 279