

# Obsah

## Předmluva 5

- ( 1 ) *Pocit osamělosti v davu: Jak jsme na tom* 6
- ( 2 ) *Setkávání s lidmi: Jak navázat kontakt* 15
- ( 3 ) *Potřeba lásky: Dostává se vám „pohlazení“?* 25
- ( 4 ) *Umění získat si přátele: Jak působit sympaticky* 36
- ( 5 ) *Outsider: Jak překonat pocit odcizení* 47
- ( 6 ) *Popularita není řešení: Jak se stát osobností* 57
- ( 7 ) *Agresivita a emocionální izolace: Vůdce smečky je samotář* 67
- ( 8 ) *Když muž potká ženu: Zamilovat se do lásky* 76
- ( 9 ) *Osamělí v manželství: Jak být skutečným partnerem* 88
- ( 10 ) *Devět kroků programu proti osamělosti* 97