

OBSAH

Milí muži!	9	#15 Katapultujte se do přítomnosti	91
Úvod	13	#16 Vystupte ze své bubliny	97
JÁ	23	#17 Dejte si zeleninu i tu zatracenou koblihu	99
#1 Neschovávejte se	25	#18 Pořádně se chechtejte	103
#2 Naučte se sebereflexi – „choďte k zrcadlu“	29	#19 Dělejte věci, které vám dávají pocítit, že žijete	105
#3 Zvolte odpovědnost před svobodou	33	#20 Neberte se tak vážně	107
#4 Nechte život plynout skrze sebe	39	#21 Tančete (zejména jestli nevíte jak)	111
#5 Nebuďte příliš velký hňup	43	#22 Vyrazte si s muži	113
#6 Vyhladovte svoje ego	49	#23 Dělejte věci sám	117
#7 Nezametejte s lidmi jenom proto, že můžete	55	LÁSKA A VZTAHY	121
#8 Nekňourejte	61	#24 Poskytujte odpověď, ne reakci	123
#9 Neodvíjejte svou hodnotu od porovnávání u pisoáru	65	#25 Nepřenášejte své představy „mělo by být“ na ostatní	129
#10 Nebuďte hodný, buďte vlídný	69	#26 Přiznejte „udělal jsem chybu“	135
#11 Nenoste tričko s nápisem „soucit“ – buďte soucitní	73	#27 Nebuďte nerozhodný	141
#12 Hledejte posilující nektar	77	#28 Nečůrejte ve sprše	145
ZDRAVÍ	81	#29 Nerypejte si do lidí	147
#13 Denně se zapoťte	83	#30 Chtějte umýt nádobí	151
#14 Uklidněte se konečně!	87	#31 Nepátrejte po partnerčině sexuální minulosti	153
		#32 Nestavte ji na piedestal...	157
		#33 ... ale nepřestávejte se jí dvořit	161

#34	Nekoukejte se jen zbůhdarma na Netflix	165	#55	Netextujte, jako kdyby vám bylo sedmnáct	259
#35	Nepředvádějte se v posteli	167	#56	Dávejte dobré spropitné	261
#36	Milujte poctivě	171			
	KARIÉRA A ÚSPĚCH	179		VŠECHNO OSTATNÍ	263
#37	Přihlaste se k vlastnímu svinčiku	181	#57	Udržujte svoji koupelnu v čistotě	265
#38	Oddělte, kým <i>jste</i> , od toho, co <i>děláte</i>	187	#58	Nekupujte věci, pořizujte dárky	267
#39	Uvědomujte si své poslání	191	#59	Nepřehánějte to s produkty na vlasy	271
#40	Buďte si vědom své energie	195	#60	Nenoste skinny džíny	273
#41	Stelte si svoji postel	201	#61	Nemluvte s dětmi, jako kdyby to byly děti	275
#42	Chybujte, a často	205	#62	Nevyjeďte po nejvíc sexy ženě v místnosti	277
#43	Mějte pevný stisk ruky	209	#63	Neobávejte se žen	279
#44	Vstupujte do místnosti, jako by vám patřila	213	#64	Nebuďte úchyl	281
#45	Věřte si	215	#65	Nehoňte, přitahujte	283
	KOMUNIKACE	225	#66	Držte pohromadě	291
#46	Říkejte často „ne“	227		Závěr	293
#47	Snažte se nejprve porozumět druhým, než se budete snažit, aby někdo porozuměl vám	229		Poděkování	296
#48	Neodcházejte z hádky	233		Můj seznam mužů	299
#49	Vyjadřujte své pocity	237			
#50	Odkládejte telefon	241			
#51	Projevujte svou náklonnost fyzicky	245			
#52	Nejezděte jako kretén	247			
#53	Nediskutujte pořád dokola	251			
#54	Nehltejte jídlo	255			