



30



58

NA OBÁLCE
IVANA
CHÝLKOVÁ
FOTO:
ANNA KOVAČIČ
STYLING:
SOŇA ERBA
MAKE-UP:
IVANA
TOKÁRSKÁ



z titulní strany

- 10 IVANA CHÝLKOVÁ**
Rozhovor o dětství, herectví i o tom, jak se cítit spokojeně.
- 58 SEX PODLE TAOISTŮ**
Vyzkoušejte elixír života!
- 60 JAK (SI) ODPUSTIT?**
Přestaňte si hýčkat své křivdy.
- 62 MAMI, TATI, ODPOUŠTÍM VÁM**
Zahojte svá dětská traumata.
- 74 ODPUŠTĚNÍ JAKO DAR**
Rozhovor s farářem Petrem Benešem.



54



107



40



26



92



75



10

- 26 JAK NOSIT**
Svetry z říše fantazie.
- 30 VYŠPERKOVANÉ VÁNOCE**
Designérské trendy kousky.
- 36 VÁNOČNÍ INSPIRACE**
Tipy na úklid v duši.
- 40 PACIENTI MĚ INSPIRUJÍ**
Rozhovor s neuropsycholožkou Lenkou Krámskou.
- 46 VYROVNANÉ VZTAHY**
Jak si je uspořádat?
- 52 ANKETA**
Je zdravé o sobě pochybovat?
- 54 O ČEM SE MLČÍ**
Domácí násilí.
- 68 MÝTY O ODPUŠTĚNÍ**
Které jsou ty nejčastější?
- 75 VOŇAVÁ PŘEKVAPENÍ**
Kosmetická inspirace.
- 82 VYZKOUŠELI JSME**
Produkty na vlastní kůži.
- 84 PARFÉMY**
Jak je vybrat jako dárek.

- 88 KRÁSNÉ RADY**
Beauty zpravodaj.
- 92 VEČÍRKY!**
Oslnivé večerní modely.
- 101 PÁRTY ČAS**
Letošní módní trendy.
- 107 NEŽ PŘIJDE JEŽÍŠEK**
Nejkrásnější adventní trhy.
- 112 JAK SE OMLOUVAT**
Dělejte to správně.
- 114 BEZPEČNÝ DOMOV**
Každý má právo na život bez násilí.
- 116 ŽIJU PO SVÉM**
Módní designérka Josefina Bakošová.
- 124 HOĎTE TO NA PAPÍR**
Psaní podporuje kreativitu.
- 132 JSEM INTROVERT**
Rozhovor se spisovatelkou Michaelou Klevisovou.
- 142 FILMY, VÝSTAVY, KNIHY**
Kulturní tipy na měsíc prosinec.



101