

OBSAH

Úvod	11
DĚJSTVÍ I	
Sám za sebe (Jak se spojit sám se sebou)	29
1. Jak vycházet se samotou	31
2. Našel jsem se pomocí donutů, činek a motorky	39
3. Můj moment v kabině WC	45
4. Jak jsem se znovu spojil sám se sebou	51
5. Sebepéče je vaše první rande	67
6. Během ke klidu	71
7. Synchronizujte písty, jinak se váš životní motor nerozeběhne	81
8. Někdy dokonce i Wonder Woman se musí zbavit pout	89
9. Jak lépe pečovat o svou mysl	99
10. Odpojte se, abyste se spojili	111
11. Můj první zpocený anděl	115
12. Jak jsem našel svoji duši, když jsem kadil v lese	123
13. Vypadněte z ostrova nebo vždycky budete Tom Hanks, jak mluví s volejbalovým míčem	131
14. Jak si v dospělosti najít přátele	141
DĚJSTVÍ II	
Zbytky vztahů (Jak je nechat odejít)	151
15. Naše cesta láskou	153
16. Boty a stojící péro	163
17. Hledání lásky začíná dříve, než si myslíte	169
18. Tracy Chapmanová mi zachránila život	173
19. Jak vypadá skutečný posun vpřed	179
20. „Moje pi*ka něco ví“	183
21. „Moje žena mi to už nechce dělat pusou“	187
22. Moje další milostná zkušenost (průchod skrz ni)	193

23. Pouliční umění, papoušek a dlouhé vlasy, které jsem neuměl nosit	201
24. Teď jděte a někoho ošukejte	217
25. „Ve svůj svatební den jsem věděla, že dělám chybu“	221
26. Seznamovací aplikace, přímé zprávy a první vyzkoušení Molly	227
27. Nejčastější chyba ve vztazích	241

DĚJSTVÍ III

Vaše nové já	245
28. Kognitivní uzavření není to, co si myslíte	247
29. Pes umřel – Konečně jsem si sedl se svou exmanželkou – Ostříhal jsem si vlasy	257
30. „Randíš s bílými holkami?“	265
31. Plaňkový plot má třísky	275
32. Jak žít smysluplný život	281
33. Nic špatně navenek neznamená, že není nic špatně uvnitř	289
34. Moje první houbičková zkušenost	295
35. Roztrhejte své předtisky	305
36. Přehodnoťte se	311
37. Žijte ve vyšších frekvencích	317
38. Je na čase znovu uvěřit	323
39. Myšlenky na závěr pro každický den	325
Záměrně nezadaní – mix skladeb	327
Poděkování	338