

# OBSAH

## ROZHOVOR

- 8 PARTNERSKÁ KOMUNIKACE  
ROZHOVOR S PAVLEM RATAJEM  
(ADAM TÁBORSKÝ)

## TÉMA

- 12 STRACH ZE SEZNAMOVÁNÍ (ANETA LANGROVÁ)

## VZTAHY

- 18 TOXICITA VE VZTAHU (ELIŠKA REMEŠOVÁ)

## RECENZE

- 22 SKANDINÁVSKÁ PÁROVÁ TERAPIE  
(VIOLA SOMOGYI)

## OSOBNÍ ZKUŠENOST

- 32 ODVAHA ODEJÍT, ODVAHA ZŮSTAT  
(JANA ŠULISTOVÁ)

## RESTART

- 36 PO ROZVODU (TEREZA KRÁLÍČKOVÁ)

## DETOX

- 46 NASTAVIT DIGITÁLNÍMU SVĚTU ZDRAVÉ HRANICE  
(JITKA HOLASOVÁ)

## ODHALENÁ PSYCHOTERAPIE

- 52 BOJ S BEZMOCÍ (DOMINIKA ČECHOVÁ)