

# PŘÍRUČKA SKUTEČNÉ ŽENY

## JAK SE POPRAT *se životem*



Jak ZABODOVAT na pohovoru,  
VYMĚNIT propíchnutou pneumatiku,  
MLUVIT s klukem a dalších 97 DOVEDNOSTÍ,  
které potřebuješ, aby ses poprala  
se životem

ERICA A JONATHAN CATHERMANOVI



DALŠÍ KNIHY JONATHANA CATHERMANA DOSTUPNÉ V ČEŠTINĚ:

*Buď chlap. Příručka opravdového muže*

BUĎ CHLAP

# PŘÍRUČKA OPRAVDOVÉHO MUŽE



Jak **PŘIPRAVIT** vynikající steak,  
**VYMĚNIT** propíchnutou pneumatiku,  
**UDĚLAT** dojem na holku  
a dalších 97 **DOVEDNOSTÍ**,  
které potřebuješ k přežití

JONATHAN CATHERMAN

GRADA

PŘÍRUČKA SKUTEČNÉ ŽENY

JAK SE POPRAT  
*se životem*



Jak ZABODOVAT na pohovoru,  
VYMĚNIT propíchnutou pneumatiku,  
MLUVIT s klukem a dalších 97 DOVEDNOSTÍ,  
které potřebuješ, aby ses poprala  
se životem

ERICA A JONATHAN CATHERMANOVI

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Erica Cathermanová, Jonathan Catherman

**Příručka skutečné ženy: Jak se poprat se životem**

**Jak zabodovat na pohovoru, vyměnit propíchnutou pneumatiku, mluvit s klukem a dalších 97 dovedností, které potřebuješ, aby ses poprala se životem**

Přeloženo z anglického originálu *The Girl's Guide to Conquering Life: How to Ace an Interview, Change a Tire, Talk to a Guy & 97 Other Skills You Need to Thrive*, vydaného nakladatelstvím Revell, Baker Publishing Group, Michigan, 2018.

Přeložila Tereza Petrůjová

Sazba Magda Kadlecová

Jazyková redakce Ivana Šelešovská

Odpovědná redaktorka Lenka Kubelová

Počet stran 296

První vydání, Praha 2019

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 7162. publikaci

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Czech edition © GRADA Publishing, a. s., 2019

Copyright © Erica and Jonathan Catherman, 2018

ISBN 978-80-271-2721-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-2720-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-2025-3 (print)

Tato kniha je věnována

*Lindě a LaRelle,*

dvěma skvělým mámám.

Naším přítelkyním a ženám,  
které nás naučily síle, laskavosti,  
lásce a odvaze.



# Obsah

Úvod 9

## 1. Kluci a randění 13

Jak mluvit s klukem, který se ti líbí • Jak pozvat kluka na první rande • Jak naplánovat rande • Jak rozhodnout, kdo bude na rande platit • Jak udělat dobrý první dojem na jeho rodiče • Jak rozdělit čas mezi přítele a kamarádky • Jak se s přítelem zdvořile rozejít

## 2. Sociální dovednosti a vystupování 33

Jak si podat ruce • Jak se představit • Jak vzájemně představit ostatní lidi • Jak dobře naslouchat • Jak vyjádřit svůj názor a zastat se sebe a druhých • Jak otevřít druhému člověku dveře • Jak prostřít stůl • Jak si objednat z jídelního lístku • Jak nechat spropitné • Jak zabalit dárek • Jak umýt koupelnu • Jak si ustlat postel

## 3. Práce a etika 67

Jak požádat o práci • Jak vyplnit papírovou žádost o práci • Jak se chovat na pracovním pohovoru • Jak požádat o zvýšení platu • Jak požádat o povýšení • Jak podat výpověď • Jak požádat o poskytnutí reference

## 4. Bohatství a hospodaření s penězi 89

Jak si vytvořit osobní rozpočet • Jak si začít spořit • Jak zacházet s kreditní kartou • Jak investovat do své budoucnosti • Jak žít bez dluhů

## 5. Zdraví a krása 105

Jak si správně umýt vlasy • Jak si oholit nohy • Jak se oholit v podpaží • Jak používat přípravky na úpravu vlasů • Jak si řádně umýt ruce • Jak si osvěžit nevábný dech • Jak používat parfém • Jak si umýt obličej • Jak si upravit nehty • Jak pečovat o chodidla • Jak si nalakovat nehty

## 6. Oblečení a móda 135

Jak vyprat prádlo • Jak usušit prádlo • Jak vyžehlit košili • Jak vyžehlit kalhoty • Jak pečovat o kožené boty • Jak nosit šátek • Jak přišít knoflík • Jak vyčistit skvrnu na oblečení • Jak složit košili • Jak si správně vybrat podprsenku



## **7. Sport a volný čas 163**

Jak kopnout do fotbalového míče • Jak nahrát volejbalový míč • Jak házet míčem na americký fotbal • Jak házet basketbalovým míčem • Jak házet míčem na softball • Jak švihnout golfovou holí • Jak odpálit ránu na jamkovišti • Jak házet šipky • Jak strčit do kulečnickové koule • Jak házet podkovou

## **8. Auta a řízení 191**

Jak řídit s manuální převodovkou • Jak vyměnit propíchlou pneumatiku na autě • Jak nouzově nastartovat vybitou baterii • Jak zkontrolovat olej • Jak podélně zaparkovat • Jak se chovat po autonehodě • Jak se chovat při policejní kontrole

## **9. Jídlo a vaření 215**

Jak vytvořit nákupní seznam a naplnit spížírnou • Jak připravit překapávanou kávu • Jak usmažit palačinky • Jak připravit míchaná vejčička • Jak opéct slaninu • Jak

uvařit těstoviny • Jak uvařit rýži • Jak připravit bramborovou kaši • Jak upéct kuře • Jak ugrilovat steak • Jak opéct rybu na pánvi • Jak rozpálit gril na uhlí • Jak ugrilovat steak • Jak ugrilovat vepřové kotlety • Jak nabrousit kuchyňský nůž

## **10. Nářadí a opravy 255**

Jak sestavit soupravu nářadí • Jak měřit svinovacím metrem • Jak zatlouct hřebík • Jak řezat kotoučovou pilou • Jak používat vrtačku • Jak používat páčidlo • Jak používat francouzský klíč • Jak používat vodováhu • Jak spočítat čtvereční metry • Jak zastavit přívod vody do toalety • Jak uvolnit ucpanou toaletu • Jak vyčistit ucpaný odpad • Jak zkontrolovat elektrické jističe • Jak najít nosník ve zdi • Jak pověsit obraz • Jak opravit malou díru ve zdi

# Úvod

**A** si každé holce vrtá hlavou otázka: *Kdy přesně se z dívky stává žena?* Jestli si myslíš, že to má co dělat s věkem, kulturními přechodovými rituály nebo změnami probíhajícími v dívčím těle, pak jsi na správné stopě.

V každé kultuře se přerod dívky v ženu oslavuje jedinečným způsobem. V některých kulturách se čeká na dosažení určitého věku, kterým se dospělost stanoví oficiálně. Ve Spojených státech, stejně jako v České republice, se dospělost definuje dosažením osmnácti let. Ve Velké Británii je tím magickým číslem šestnáct, v Japonsku a na Novém Zélandě dvacet, a v Zambii dokonce jednadvacet let, takže čekání na uznání dospělým může trvat celou věčnost.

Při stávání se plnoletým hrají důležitou roli také kulturní tradice. V mnoha oblastech Střední a Jižní Ameriky se pro patnáctileté dívky koná obřad zvaný *quinceañera*. Dívky při katolické mši obnovují svůj křestní slib, a poté se pořádá slavnost pro přátele a rodinu. V Japonsku některé dívky stále dodržují 1 200 let starou tradici známou jako *Seijin no Hi* (Den dospělosti). Při ní se mladí lidé, kteří v průběhu daného roku dosáhli dospělosti, oblékají do svých nejlepších tradičních oděvů a pořádají oslavy s přáteli a rodinou, kteří jim přinášejí dary. V Malajsii se zase některé dívky nemohou dočkat svých jedenáctých narozenin, které označují dobu, kdy mohou začít praktikovat *Khatm al-Qur'an*, recitování Koránu. Na jihozápadě Spojených států některé apačské dívky stále podstupují Obřad východu slunce – *Na'ii'ees* –, známý také jako obřad dospění nebo obřad puberty. Při něm se účastnice duševně přiblíží k první ženě Esdzanadehe.

Americké mámy někdy nadšeně očekávají první menstruaci své dcery, pro kterou potom uspořádají „menstruační večírek“. Menstruaci se říká také *ženské dny*, *měsíčky* nebo trochu hrubě *krámy*. Počátek dívčina

menstruačního cyklu naznačuje, že se její tělo začíná proměňovat, což některé mámy považují za důvod k oslavě. V Česku zatím podobné oslavy nejsou zvykem.

Popravdě je těžké určit přesný okamžik, kdy se z dívky stává žena. Možná v tom hraje roli i ještě jiného než věk, tradice nebo tělesné změny. Jedno ti ale můžu říci s jistotou: silné ženy vědí, že ženami se stávají na základě osobní zralosti. Zralost se získává časem a projevuje se tak, že žena ví, jak udělat správnou věc, správným způsobem, ve správnou dobu a ze správných důvodů.

Takže když budeš vědět, jak si počínat a jak se „správně“ chovat, udělá to z tebe ženu? Ne! Dospívání vyžaduje čas, trénink a mnoho neúspěšných pokusů. Na své cestě k ženství pěstuj nejen své dovednosti, ale také charakter. Charakter? Ano, *charakter* je to, kým jsi a co děláš... i když se nikdo nedívá. Opakované vzorce chování, rozhodnutí, která děláš, a činy, které uskutečňuješ, utvářejí obraz toho, kdo jsi a kým se staneš. Silné ženy žijí podle jiných standardů – vyšších standardů. Silné ženy si nemyslí, že ženami je dělá značka jejich oblečení, množství utracených peněz nebo počet párů bot, které vlastní. Silné ženy vědí, že určující je zralost, charakter a laskavost k sobě i druhým.

Získej znalosti a nástroje k tomu, aby ses i ty mohla stát silnou, sebejistou a schopnou ženou. Tato *Příručka skutečné ženy* je napěchovaná užitečnými radami do opravdového života, které ti tvou cestu k ženství trochu usnadní. Je plná citátů, vtipných faktů a moudrosti žen, které jsou ve svém oboru odbornicemi – žen, které si dokážou poradit s opravami, dokážou se i v těžkých situacích zachovat charakterně a společenské situace zvládají s elegancí a jistotou.

A teď je řada na tobě!

Jsem *silná*, protože nemám strach.  
Nemám *strach*, protože jsem sebejistá.

Jsem *sebejistá*, protože jsem  
schopná udělat to, co se ode mě  
vyžaduje a co mě inspiruje.

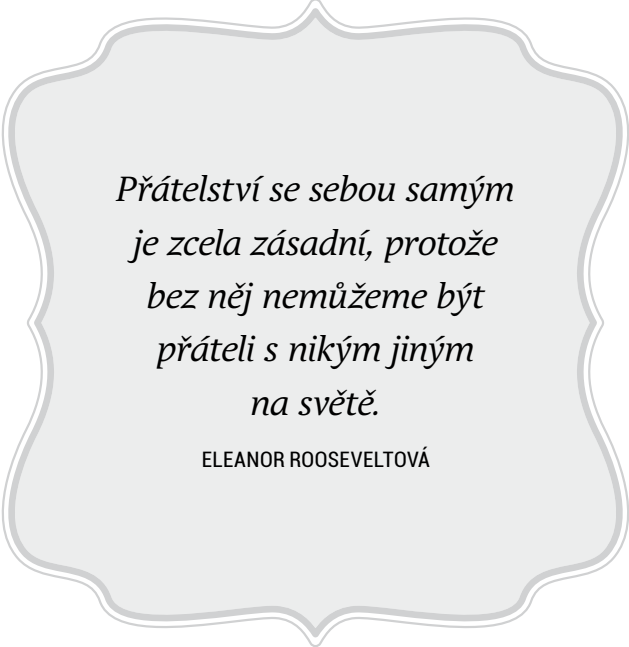
Moje *znalosti, nadání* a *silné  
stránky* jsou výsledkem tréninku  
a díky tréninku se zlepšuji.

Jsem více *sama sebou*,  
jsem *laskavější* a *pomáhám  
druhým*, aby získali *sílu* i oni.



1

# *Kluci a randění*



*Přátelství se sebou samým  
je zcela zásadní, protože  
bez něj nemůžeme být  
přáteli s nikým jiným  
na světě.*

ELEANOR ROOSEVELTOVÁ

**M**ožná se ti zdají víc než otravní. Možná se občas přistihneš, že na ně trochu moc zíráš. Ať už je máš ráda, nebo je nesnášíš, kluci tvoří asi polovinu světové populace, takže se jim nevyhneš. Jedna věc je ale jistá – než budeš uvažovat nad tím, s kým by se dalo a s kým nedalo randit, dopřej si čas, abys poznala člověka, který s tebou bude ve všech tvých vztazích: sebe.

Sebezpoznávání je celoživotní dobrodružství. Před pár lety jsi byla malá holka, která také jako malá holka přemýšlela a vypadala. Za pár let budeš dospělá žena, která přemýšlí a vypadá o hodně jinak. Teď jsi ale ve věku, kdy se skoro všechno mění, a to pěkně rychle. Mění se to, co ráda děláš. Mění se někteří lidé, které máš ráda. Může se měnit i to, kým se chceš stát. To je úplně normální a důležitá část dobrodružství života a přerodu dívky v ženu. Pravdou je, že čím lépe odhalíš, na čem ti nejvíce záleží, tím více si svou cestu užiješ. Než se vrhneš do randění, zkus doplnit tyto věty, které ti pomůžou zamyslet se nad tím, kdo opravdu jsi.

- Chtěla bych dosáhnout... (doplň čeho)
- Nejdůležitější pro mě je... (doplň co)
- Mám tyto názory a hodnoty: (doplň názory a hodnoty, které jsou pro tebe zásadní)

Tvoříš 100 % sebe a jenom 50 % každého vztahu, takže když budeš tyto věci o sobě vědět a budeš se podle nich řídit, pomůže ti to být si jistá sama sebou, než do tohoto obrazu vstoupí někdo další. Když budeš vědět, na čem ti záleží, budeš vidět věci jasně: souhlas s tím, co je pro tebe důležité, a odporuj tomu, co není. Když zůstaneš věrná svým názorům, uvedeš do rovnováhy své srdce, mysl, tělo a duši. To všechno napomůže tomu, aby z tebe vyrostla žena, která se kvůli vztahu neomezuje ani neobětuje.

Když se budeš cítit sebejistá v tom, kdo jsi, budeš lépe připravená, až se objeví někdo, s kým by se dalo randit. Máš vysoké nároky, tak by je měl mít i on. Pokud se z vás má stát vyvážený pár, musíte vzájemně respektovat své cíle, priority, názory a hodnoty. Pokud nefunguje respekt, nefunguje ani vztah.



Když potkáš někoho, kdo tě respektuje se vším všudy, našla jsi někoho výjimečného. Jako v každém vztahu je důležitá komunikace, která vás jako pár může buď stmelit, nebo rozdělit. Komunikace není jenom klábosení – spočívá v opravdovém naslouchání a porozumění. Hodně říká také tón hlasu, oční kontakt a řeč těla. Práce na komunikačních dovednostech je důležitá v jakékoliv fázi vztahu. Tady je pár tipů pro dobrou komunikaci:

1. **Říkej to, co si myslíš.** Zpracuj na své schopnosti volit správná slova a mít přitom na paměti tón a hlasitost svého hlasu. Řeč může být úžasným a silným nástrojem. Pomůže ti dobrá slovní zásoba, tak dávej v hodinách češtiny pozor. Slova dokážou tnout hluboko, proto je vybírej s rozvahou – zejména pokud ráda používáš sarkasmus. Příliš mnoho sarkasmu nebo jeho špatné načasování může být pro tebe i pro druhé nechtěně bolestné. Pamatuj, že říci méně někdy znamená více. Stejně jako prostě „ano“ znamená „ano“ a „ne“ znamená „ne“, musíš se naučit si za svými slovy stát.
2. **Vnímej svou řeč těla.** To, jak při mluvení zacházíš se svým tělem, vyjadřuje, jak se cítíš a co si myslíš. Když budeš mít například svěšená ramena a dívat se dolů, bude to vypadat, že ti chybí sebejistota, nebo budeš působit dokonce slabě. Se založenými rukama a poklepávajícím chodidlem budeš zase vypadat našťavaně nebo netrpělivě. Raději stůj rovně a dívej se lidem do očí, když mluví. Vyjadřuješ tím, že se zájmem posloucháš, co ti říkají.
3. **Poslouchej, abys porozuměla.** Mezi slyšením a nasloucháním je velký rozdíl. Slyšet je jednoduché, ale naslouchat, abys porozuměla, vyžaduje trénink. Slyšíš slova, která nějakému člověku vycházejí z úst, ale rozumíš doopravdy tomu, co říká? Zkus se zaměřit na jeho řeč těla a jinými slovy zopakuj, co ti řekl, aby ses ujistila, že jsi tomu rozuměla. Nesoudíš, co říká, jen si potvrzuješ význam sdělení a to, že ho chápeš správně.

Měj na paměti tento ne zrovna příjemný fakt: randění často končí rozchodem. Ano, je to tak. Může se ukázat, že „randěníhodný“ kluk nakonec není tak úžasný. To je jen jeden z důvodů, proč je komunikace tak důležitá. Když se rozhodneš začít randit, jdi na to pomalu. Hrnout se překotně do vztahu, ať už emočně, nebo tělesně, končívá zřídka kdy dobře. Když budete vztah stavět na kvalitě vašeho přátelství, k rozchodové větě „zůstaňme jenom přáteli“ dojde s menší pravděpodobností.

## mluvit s klukem, který se ti líbí

**BUDEŠ POTŘEBOVAT:**

- kluka, který se ti líbí
- odvahu
- svěží dech

**KOLIK ČASU TO ZABERE:**

- tolik, kolik bude potřeba

Není to žádná velká hrůza. Ale... někdy to vypadá jako ta největší hrůza na světě, že? Když máš promluvit s někým, kdo se ti líbí, může tě to znervóznit více než cokoli jiného, co si dokážeš představit. Jenom měj na paměti, že tento druh nervozity ti pouze ukazuje, jak moc si s ním chceš popovídat. Tak posbírej všechnu svou sebejistotu a věř si, že to dáš! Prostě běž za ním a řekni něco jednoduchého jako „ahoj“ a pak začni nějakou konverzační větou nebo otázkou s otevřeným koncem, která ho přiměje mluvit.

## KROK 1

**Dýchej.** Kdykoliv se potřebuješ uvolnit, je dobré doprát si pár hlubokých nádechů a vydechů. Trocha kyslíku navíc ti pomůže zůstat v klidu, nad věcí a sebejistá.

## KROK 2

**Zkontroluj si dech.** Jedná se o první dojem – a ten nemusí zrovna zahrnovat to, co jsi naposledy jedla. Než se pustíš do boje, dvakrát si ověř, že je tvůj dech v pořádku, a možná si raději vezmi mentolku, abys své představení osvěžila. (Viz „Jak si osvěžit nevábny dech“.)

## KROK 3

**Sebejistě se k němu vydej.** Měj rovná záda, ramena zatažená dozadu a hlavu vzhůru.

## KROK 4

**Něčo řekni.** Začni třeba jednoduchým: „Ahoj, já jsem [tvé jméno].“ Nejlepší je být sama sebou, takže pokud ti více vyhovuje „čus“, „nazdar“ nebo „jak to jde?“, jdi do toho.

## KROK 5

**Pokládej otevřené otázky.** Pokud si chceš s někým povídat více než deset vteřin, je dobré položit mu pár otázek, které rozproudí konverzaci. Pokud druhého člověka moc neznáš, pro začátek poslouží i otázky, na které se dá odpovědět ano/ne. Otevřené otázky, které vyžadují rozvinutější odpověď, jsou ale nejlepší! Pokud se ptáš, nezapomeň být zároveň dobrou posluchačkou a buď připravená odpovědět na otázky, které druhý člověk položí tobě.

Než řekneš „ahoj“ (nebo cokoliv jiného), možná si budeš potřebovat promyslet pár otevřených otázek, které bys mu mohla položit. Tady je několik příkladů:

- ▶ „Co rád posloucháš?“ a „Byls někdy na jejich koncertě?“
- ▶ „Jaký předmět tě nejvíc baví?“ a „Proč zrovna tenhle?“
- ▶ „Viděls v poslední době nějaký dobrý film?“ a „Doporučil bys ho i mně?“

## KROK 6

**Rozhovor rádně zakonči.** Uzavři to tím, že řekneš něco pozitivního, třeba: „Bezva pokec! Snad se zase brzo uvidíme.“ V jednoduchosti je krása.



### *Věděla jsi?*

Holky své „rozvinuté verbální schopnosti“ používají k utužování vztahů. Když je nějaký rozhovor zaujme, udržují oční kontakt, pohrouží se do tématu a rády hodně mluví. Pomáhá to upevňovat vazby, které mezi sebou mají. Kluci tohle dělají spíš zřídka.

# pozvat kluka na první rande



## BUDEŠ POTŘEBOVAT:

- kluka, kterého chceš pozvat na rande
- sebejistotu
- svěží dech  
(Viz „Jak si osvěžit nevábný dech“.)

## KOLIK ČASU TO ZABERE:

- může se to zdát delší, než to ve skutečnosti je

**P**řiprav se. To, na co se právě chystáš, se může zařadit mezi deset nejpamátnejších okamžiků tvého života. Příběh prvního pozvání na rande se možná bude vyprávět roky, a to ze dvou úhlů pohledu – tvého a jeho. To, jak si pozvání naplánuješ a jak se ho cho-píš, ovlivní, jestli to bude příběh pohádkový, nebo hororový.

## KROK 1

**Vybírejte pečlivě.** Smyslem randění je bližší poznání druhého člověka. Randění ti pomůže zjistit, o jaké kluky se vlastně zajímáš a jací kluci se zajímají o tebe.

## KROK 2

**Vymysli, co podniknete.** Je pravděpodobnější, že bude s pozváním souhlasit, když navrheš něco konkrétního. Vymysli něco zábavného, co by mohlo zaujmout i jeho.

## KROK 3

**Naplánuj dopravu.** Vyhní se dlouhému cestování – to nebývá na prvním rande nejlepší nápad.

## KROK 4

**Naplánuj si, kdy ho pozveš.** Udělej to alespoň dva nebo tři dny před plánovaným rande. Pokud chcete jít ven v pátek, zeptej se v úterý nebo ve středu. Možná bude muset požádat rodiče o dovolu, naplánuvat cestu nebo vydělat nějaké peníze. A těšení se tvoří půlku úspěšného prvního rande. (A než s ním budeš mluvit, nezapomeň na „Jak si osvěžit nevábný dech“.)

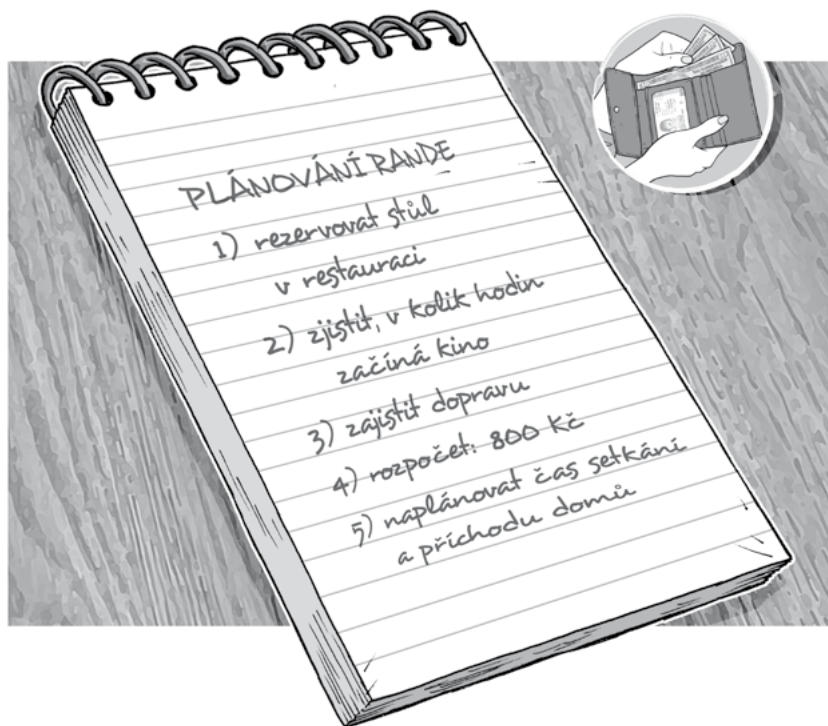
## KROK 5

**Pozvi ho.** Základem je správné načasování a vhodný přístup. Sebejistě popiš své plány a zeptej se, jestli se chce přidat. A pamatuj, že nejlepší je pozvat ho osobně!

### *Chytrá žena*

Neexistuje žádná záruka, že tvé pozvání přijme. Zaručené ale je, že když se nezeptáš, určitě z toho nic nebude.

# napláňovat rande



## BUDEŠ POTŘEBOVAT:

- kluka, který přijal tvé pozvání na rande
- sebejistotu
- tužku a papír
- peníze
- dopravu

## KOLIK ČASU TO ZABERE:

- hodinu plánování

**P**okud chceš, aby rande dobře dopadlo, budeš muset investovat trochu energie do jeho příprav. Nejjistější cestou k tomu, aby se pak vaším bezvadným rande vychloubal svým kámošům, je věnovat jeho plánování a přípravě nějaký ČAS. Tady je, jak na to.

## KROK 1

**Promysli to.** Pokus se nad rande popřemýšlet z obou vašich úhlů pohledu. Co by rád podnikl i on? Co máte společného?

## KROK 2

**Sepiš si to.** Napiš si své nápady na kus papíru. Jednotlivé tipy si pak můžeš promyslet, najít případné problémy a určit, které možnosti jsou nejlepší. Zamysli se nad náklady, dopravou, načasováním a možná také nad tím, jestli plán schválí vaši rodiče.

## KROK 3

**Rozplánuj to.** Jakmile vybereš nejlepší nápad, rozplánuj ho.

- ▶ Kdy rande proběhne? Přes den, v podvečer, večer?
- ▶ V kolik hodin se sejdete? Bude potřebovat vědět přesný čas.
- ▶ Jaký máš rozpočet? Rande se může prodrazit, tak si naplánuj rozpočet a drž se ho.
- ▶ Kdo zaplatí? Jestli to nechceš komplikovat, dobrý nápad je rozdělit útratu půl na půl. (Viz „Jak rozhodnout, kdo na rande zaplatí“.)
- ▶ Kam půjdete? Buď konkrétní. Vyber například určitou restauraci, spíše než abyste pak místo hledali.
- ▶ Jak se tam dostanete? Potkáte se na místě? Vyzvedneš ho, nebo vyzvedne on tebe? Budeš řídit?
- ▶ V kolik hodin rande skončí? Pokud budeš řídit, dovez ho domů včas. Buď konkrétní a dostůj svým závazkům. Je to jeden ze způsobů, jak si získat přízeň a důvěru jeho rodičů.

## KROK 4

**Užijte si to.** Bavte se! Snad tvou snahu ocení.

### *Chytrá žena*

Jako řidička zodpovídáš za to, že jsou všichni spolucestující připoutáni. Mysli na to a neriskuj případnou pokutu, nebo dokonce vaše zdraví v případě, že by došlo k nehodě.



# rozhodnout, kdo bude na rande platit



## BUDEŠ POTŘEBOVAT:

- naplánované rande
- peníze

## KOLIK ČASU TO ZABERE:

- minutový rozhovor

**E**tiketa randění ustanovená před více než sto lety se postupně stává dávnou historií. Tehdy platil muž na rande všechno. Dnešní moderní žena chce často část útraty nebo i celý účet na rande zaplatit sama. Takže kdo to zatáhne? Ona? On? Každý půl? Tady je jednoduchý a zdvořilý způsob, jak určit, kdo sáhne do peněženky, aniž dojde ke sporu.

## KROK 1

**Kdo pozval koho?** Na rande často platí ten, kdo druhého pozval a rande naplánoval (pokud si o tom nepromluvíte už při pozvání). Raději ale nic nepředpokládej. Je dobré to probrat, abyste nebyli překvapení, až dostanete účet. Pokud ho zveš ty, dej mu dopředu vědět, jestli rande zaplatíš, nebo se chceš o náklady podělit.

## KROK 2

**Třetí a další rande.** Vypadá to, že už máš skoro oficiálně přítele! Pokud si zatím nejsi jistá, dej tomu ještě pár schůzek a pak popřemýšlej, že byste si o svém vztahu promluvili. Jakmile dojdete k tomu, že jste pár, bavte se o penězích otevřeně. Je to tvůj přítel a ty jsi jeho přítelkyně. A přátelé se vzájemně doplňují ve všech oblastech, včetně peněz. Mluvte o tom a pracujte na tom, abyste během randění utráceli a platili rovnoměrně.

### *Fakt, nebo fikce?*

#### **Nemůžu si dovolit randit.**

**Fikce.** Ve skutečnosti je láska penězi neocenitelná. Nemusíš utratit majlant, abys klukovi ukázala, že jsi nápaditá, ohleduplná a stojíš za to, aby s tebou příští týden šel na druhé rande. Rande jsou hlavně o zábavě, ne o utracení spousty peněz.

# udělat dobrý první dojem na jeho rodiče



## BUDEŠ POTŘEBOVAT:

- pevný stisk ruky
- úsměv
- slušné chování

## KOLIK ČASU TO ZABERE:

- 1–5 minut

**P**rvní setkání s rodiči tvého přítele ti může připadat děsivé. Půjde totiž o první dojem, který si lidé obvykle dobře pamatují. Měla bys udělat všechno proto, aby to byl dobrý dojem a jeho rodiče byli rádi, že s jejich synem trávíš čas.

## KROK 1

**Navaž oční kontakt.** Při pozdravu se rodičům dívej do očí. Příjemný oční kontakt trvá 4–5 vteřin, pak na chvilku pohlédni stranou (abys na ně nezírala) a znovu oční kontakt navaž.

## KROK 2

**Usměj se.** Upřímný úsměv vyjadřuje optimismus a velkou sebedůvěru.

## KROK 3

**Mluv sebejistě.** Začni tím, že řekneš něco jednoduchého, ale zdvořilého, například: „Těší mě, že vás poznávám, paní [příjmení] a pane [příjmení].“

## KROK 4

**Podejte si ruce.** Přečti si kapitolu „Jak si podat ruce“. Podáním ruky vyjádříš svou úctu a ukážeš, že se umíš chovat k dospělým.

## KROK 5

**Buď sama sebou.** Na nic si nehraj.

## KROK 6

**Pamatuj na slušné vychování.** Používej slova jako „prosím“, „děkuji“, „ano“ raději než „jo“, „ne“ raději než neurčitý odmítavý zvuk a „prosím?“ raději než „cože?“. Žvýkej se zavřenou pusou, nemluv příliš o sobě a za všech okolností měj pod kontrolou jakékoliv společensky nevhodné tělesné projevy.

### *Užitečný tip*

Mámy chtějí pro své syny jen to nejlepší. Pokud ti na jejím synovi záleží a jemu záleží na tobě, musíš pro něj chtít to nejlepší i ty. Když to tak bude a ty pochopíš, co je pro jeho mámu důležité, možná bude za to nejlepší považovat právě tebe. Pak s ním budeš moci trávit více času, aniž by ses potýkala s opovržením ze strany jeho máti.

# rozdělit čas mezi přítele a kamarádky



## BUDEŠ POTŘEBOVAT:

- kamarádky
- přítele

## KOLIK ČASU TO ZABERE:

- každodenní život

Vybudovat dobré vztahy trvá. Když budeš trávit příliš mnoho času se svým přítelem, může to tvoje BFF štvát, a dokonce to může vaše přátelství zničit. Hlídej si, aby tvé kamarádky nezačaly mít pocit, že ses na ně kvůli němu vykašlala. Mnohé randicí vztahy nemají dlouhého trvání a tvůj přítel může brzy zmizet jako pára na hrncem. Tvé nejvěrnější kamarádky tě ale možná budou provázet po celý život.

## KROK 1

**Neduste se navzájem.** Nejrychlejší způsob, jak od sebe kluka odehnat, je zabrat všechny jeho volný čas. Pravda je ve starém rčení: „Z očí sejde, v srdce vejde.“ I když máte stejnou partu kamarádů, je dobré nebyť spolu pořád.

## KROK 2

**Plánujte si společný čas.** Jednou týdně si naplánujte rande – jen vy dva. Rande nemusí být velkolepé ani drahé. Myslete hlavně na zábavu. (Viz „Jak si naplánuvat rande“.)

## KROK 3

**Propoj své blízké.** Měla bys umět trávit čas zároveň se svými BFF a přítelem. Společné trávení času s dalšími kamarády je známkou zralosti.

### *Fakt, nebo fikce?*

#### **Kamarádky mají přednost.**

**Fakt.** Ano, pokud se svou nejlepší kamarádkou plánuješ bydlet. To bude fungovat do té doby, než si tvoje nejlepší kamarádka najde přítele, se kterým se rozhodnou vzájemně postavit na první místo.

**Fikce.** Pravda je taková, že mít nejlepší přítelkyni je super teď i v budoucnu, ale jednou se možná s někým velmi výjimečným rozhodnete vzít a budete pro sebe navzájem důležitější než všichni.