

# VODIČ ZA DEVOJKE



KROZ

A P S O L T M O

SVE

MELISA KERŠ

ALNARI

BEOGRAD, 2009.

*za Emu Perl Wilkinson*

# Sadržaj

Uvod .....	13
------------	----

## POGLAVLJE 1



Zdravlje i imidž našeg tela .....	19
-----------------------------------	----

U STVARNOSTI, ŽENE RADE SVE PRED OGLEDALOM, OD PAPA TESTA,  
JEDENJA HLEBA DO PREGOVARANJA O PRESTANKU ORUŽANIH SUKOBA

Režim vežbanja kojeg ćete se pridržavati ♦ Zašto su svi poludeli za jogom ♦  
Teretana: Druga kuća ili tamnica mučitelja? ♦ Kako do jeftine članarine u teretani ♦  
Stres: Koren svakog zla ♦ Dno dna, tvoje ime je nesаница ♦ Progutajte ovo: Zdrava dijeta ♦  
Centrum, seme lana i kompleks B vitamina, oh bože! ♦ Uredna stolica: Kako da stvarno  
bude uredno ♦ Kako da pametno omršavite ♦ Odbacite *Kosmopoliten*: Život u stvarnom te-  
lu ♦ Ko je taj koji odlučuje jesmo li premršavi ili predebeli? ♦ Zašto još danas morate  
prestati s pušenjem ♦ Belo vino nije napitak za doručak ♦ Od dermatologa do ginekologa:  
Kako pronaći pravog doktora ♦ Četiri pogleda na menstrualne tegobe ♦ Stvari stvarno loše  
stoje i ne ide nabolje: Kada se posavetovati sa profesionalcima ♦ Karta u jednom smeru za  
ludaru? Medicinska pitanja ♦ Zdravstvena osiguranja i usluge – jasno i glasno

## POGLAVLJE 2

## Karijera i posao .....81

KAKO DOBITI, ZADRŽATI, OTKAZATI, PROMENITI, POBOLJŠATI, OBJASNITI I PREŽIVETI BILO KOJI POSAO



Šta želiš da budeš kad porasteš? ♦ Biografija i propratno pismo ♦  
 Kako da svaki put briljirate na razgovoru za posao ♦ Slab stisak  
 ruke, slaba osoba ♦ Postdiplomske studije: Sad ili nikad? ♦ Širenje  
 mreže: Umrežite svoje veze ♦ Mentori i uzori ♦ Biti asistent pre  
 nego što postanete šef ♦ Ubrzajte napredovanje u karijeri ♦  
 Razgovarati sa šefom ♦ Prihvatiti kritiku a ne zaplakati ♦ Vaš posao nije kolo sestara ♦  
 Naučite da govorite jasno i glasno ♦ Samoubistvo imejlom ♦ Kada dobar posao postane  
 smrtno dosadan ♦ Dati otkaz i zadržati identitet ♦ Biti izuzetno dobar u onome što radiš

## POGLAVLJE 3

## Novac i finansije .....129



ŠTEDNJA, KREDITNO SURFOVANJE, SMANJENJE DUGA,

PENZIONNI PLAN I GOMILA DRUGIH FINANSIJSKIH STVARI O KOJIMA NIKO NE ŽELI DA GOVORI

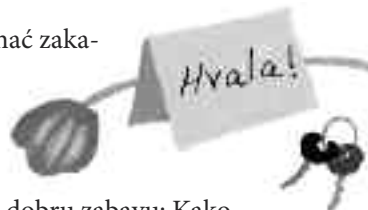
Finansijske nedaće na primeru ptica: Koja ste vrsta? ♦ Napravite sopstveni budžet i držite  
 ga se ♦ Identitet i superego potrošnje ♦ Uđe devojka u banku ♦ Šta je to 401(k) i ko će dotle  
 dočekati? ♦ Individualni penzioni fond: Nije vam ujak, ali kada on ostari, vi se obogatite  
 Izbegli dužnički zatvor ♦ Kreditne kartice: Kako se izlečiti? ♦ Ko će umreti pre: Ja ili moj  
 kreditni rejting? ♦ Otplata kredita za studiranje: Nebo ne može da čeka ♦ Deonice i akcije:  
 Vodič za investiranje ♦ Vi jeste posebni, ali na datum plaćanja poreza svi smo isti  
 Maštanje o belom vitezu ♦ Krupne kupovine: Auto i kuća ♦ Kupiti ili iznajmiti

## POGLAVLJE 4

## Bonton: O viljuškama i ostalom .....193

KAKO PRIMITI KOMPLIMENT, KAKO SE ELEGANTNO SRUČITI NA KAUČ,  
IZABRATI POKLON ZA VENČANJE I OSTALI NEOPHODNI DETALJI LEPOG VASPITANJA

Šta reći a šta ne reći tokom razgovora ♦ Pravilo: Šta kad se spanać zaka-  
či na zub ♦ Nema bacanja hrane: Restorani i barovi na fin na-  
čin ♦ Sve o bakšišu ♦ Trinaest osnovnih pravila manira za  
stolom ♦ Dobra domaćica se dobro provede na sopstvenoj  
zabavi ♦ Samo ih povežite: Upoznavanje ♦ Nemojte pokvariti dobru zabavu: Kako  
biti dobar gost ♦ Koga pozvati ♦ Venčanja: Sve ono što su zaboravili da vam kažu  
Koliko poklona bi jedan dobar gost trebalo da donese? ♦ Komuniciranje u svetu koji sve vi-  
še postaje varvarski ♦ Živela pisma i krasnopis! ♦ Dobro telefoniranje ♦ Izbegavanje dosade  
kod mobilnih telefona ♦ Pozivi i poruke ♦ Izjavljivanje saučešća



## POGLAVLJE 5

## S kim se družite .....227

UPOZNAJTE NOVE PRIJATELJE, ZADRŽITE STARE TAKO DA  
I DALJE POŠTUJETE SEBE KAD SE UJUTRO POGLEDATE U OGLEDALO

Kako biti dobar prijatelj kad se desi... ♦ Višestruki izbor: promenljiva lista prijatelja ♦ A lista, B li-  
sta, Nipošto lista ♦ Pa, kako da se upoznam sa nekim? ♦ Daleko od očiju ♦ Podeliti račun: prijate-  
lji sa različitim prihodima ♦ Dve devojke na putovanju: Pet koraka do uspeha ♦ Život sa  
cimerima ♦ Ko su uopšte ovi ljudi? Dopustiti prijateljima da se promene ♦ Klub divljih mačaka ♦  
Kada je spasavanje prijateljstva važnije nego biti u pravu ♦ Kako da se izvinite i sačuvate svoje sa-  
mopouzdanje ♦ Širite ljubav: Balansirati prijateljstvo i vezu ♦ Drugarica nasuprot Opasnice ♦  
Tragovi u pesku ♦ Prekid prijateljstva: Delikatna misija ♦ Izabrana porodica

## POGLAVLJE 6

## Zabavljanje, seks i romansa .....261

BOL I ZADOVOLJSTVO ZABAVLJANJA, RAZGOVORI O NAMA, SEKS BEZ  
ODREĐENOG CILJA I DRUGA PITANJA ZA ROMANTIČNE DUŠE



Voleti prvo sebe (ne, to nije gomila gluposti) ♦

Prvi sastanak: Nervni slom ili pogodak? ♦ Pazite se ispovedanja ♦ Kako naći dečka ♦

Kako da u psihotičnoj gomili prepoznate onih nekoliko dobrih ljudi za izlaske ♦ To veliko  
elektronsko skladište momaka: Zabavljanje onlajn ♦ Loša procena: Pripito muvanje ♦

Ućuti i budi lepa: Loši saveti koje ne treba da pratite ♦ Seksualna prava žene ♦ O orgazmu,  
ponovo ♦ Mejbi-bejbi, a možda i ne bi ♦ Niste to pokupili na dasci WC šolje ♦ Flertovi,  
prevare, veze za jednu noć i povremeni ljubavnici ♦ Želim na duge staze ♦

Istina o finim momcima ♦ Živeti zajedno ♦ Kako doživeti ljubavnu romansu ♦

Ostaviti i biti ostavljen ♦ Malo ohrabrenja za žene koje vole žene

## POGLAVLJE 7

## Izaći na kraj sa svojom porodicom .....313

I ISTOVREMENO SHVATITI TAČNO KO STE VI

Gledati na svoje roditelje kao na stvarne ljude ♦ Neka vam braća i sestre budu saveznici ♦

Kod kuće za praznike: Sve je to punč i dobra zabava, zar ne? ♦ Nova podela uloga:

Promeniti svoju porodičnu ulogu ♦ Crna ovca daje najlepšu vunu ♦

Dečko upoznaje porodicu: O, moj bože ♦ Da li vaši roditelji treba da budu  
vaši najbolji prijatelji? ♦ Možete li otpustiti svoju majku? ♦ Vratiti se svojoj

kući ne znači da ste gubitnik ♦ O novčaniku i ostalom: Prihvatiti novac od  
svojih roditelja ♦ Dobra ćerka ♦ Mali razgovor, veliki razgovor



## POGLAVLJE 8

## Duhovnost .....337

LEŽANJE NA KREKETU, ZURENJE U PLAFON I  
DRUGE STAZE DO PROSVETLJENJA

Šta je duhovnost? ♦ Ta religija novog doba: Mlade žene i vera ♦ Život nakon škole nedeljom ♦ Postoji stotinu načina da klekneš i poljubiš sveto tlo ♦ Duhovnost i moral: Nespretna u ljubavi ili tek prizemno zla? ♦ Instant karma ♦ Važno je govoriti istinu ♦ Uuups, opet nisam bila autentična ♦ Prosuđivati i biti prosuđivan ♦ Moral u akciji: Vaša društvena svest ♦ Da li davanje novca pomaže ikome? ♦ Obična anarhija: Kada se stvari prosto raspadaju



## POGLAVLJE 9

## Dom za moderna vremena .....361

SVE ŠTO VAŠA MAJKA NIJE IMALA VREMENA DA VAS NAUČI



Kako naći mesto za stanovanje ♦ Kako održavati kuću: Aljkavci i čistunci ovoga sveta, ujedinite se ♦ Misterija smrada u kući ♦ Vođenje domaćinstva sa cimerom ♦ Lako srediti veš ♦ Beži, beži, prokleta fleko: Tretirati ih kod kuće ♦ Prljava istina o hemijski očišćenom ♦ Na popravci ♦ Kuvanje za jednog: Ne mora to da bude depresivno ♦ Opremanje kuhinje: Osnovne potrepštine ♦ Zamrznite sve ♦ Organska hrana: Analiza troškova i prednosti ♦ Šest jednostavnih recepata koje može napraviti i neko ko nije kuvar ♦ Jedno veoma izdašno pečenje ♦ Da vam je čekić pri ruci: Dama je sam svoj majstor ♦ Ugasite sijalicu: Štednja struje i love ♦ Najezda malih zelenih: Grozni, puzeći ukućani koji ne plaćaju kiriju

POGLAVLJE 10

## Modni saveti za sva vremena .....411

ZAMKE HULAHOPKI, JAPANKE I VELIKA DEBATA O DEPILIRANJU PREPONA

Stvaranje garderobe: Osnovne stvari ♦ Nešto o tome koji ste „tip“ ♦ Trošak po komadu odeće ♦ Kako se obući za petnaest minuta i manje ♦ Osam načina za nošenje male crne haljine  
 Utvrditi šta vam najbolje stoji ♦ Arhitektura: Sve je u ravnoteži ♦ Dizajnerske stvari za malo para: Priča upozorenja ♦ Polovno ili novo ♦ Šta obući za svaku priliku ♦ Stavite detalje na



sebe, a ne gomilu koječega ♦ Potpuno sređivanje ormana ♦ Cipele kao fetiš ♦ Devojka u pogrešnom grudnjaku ♦ Gaćice su potcenjena stvar ♦ Prepone i još ponešto: Dlake za koje želite da nestanu ♦ Kako da se ošišate tako da vam se dopada ♦

Nakon mode: Nekoliko reči za kraj

## Dodaci .....447