

Úvod: Neviditelný mor, který ničí vztahy . . . . .	9
--	---

## PRVNÍ ČÁST

<b>Anatomie emočního balastu . . . . .</b>	<b>19</b>
1. Co je emoční balast a toxická trojice . . . . .	21
<i>Co je emoční balast: představujeme toxickou trojici . . . . .</i>	<i>22</i>
<i>Popření: první složka emočního balastu . . . . .</i>	<i>25</i>
<i>Klamné představy: druhá složka toxické trojice . . . . .</i>	<i>30</i>
<i>Klam dokáže nafouknout jednotlivost tak, že zastíní celou situaci . . . . .</i>	<i>34</i>
<i>Výčitky: třetí složka toxické trojice . . . . .</i>	<i>35</i>
2. Jak strach a touha podporují emoční balast . . . . .	45
<i>Každá závislost stupňuje využívání emočního balastu . . . . .</i>	<i>47</i>
<i>Strach z bolesti je další hnací silou emočního balastu . . . . .</i>	<i>49</i>
<i>Primárním zdrojem emočního balastu je snaha</i>	
<i>vyhnout se bolesti ve vztahu . . . . .</i>	<i>50</i>
<i>Strach z nepohodlí a bolesti plodí ve vztahu více emočního balastu . . . . .</i>	<i>51</i>
<i>Strach ze změny se projevuje jako odpor . . . . .</i>	<i>53</i>
3. Vnitřní struktura emočního balastu: Jak naše balastní	
<i>přesvědčení a emoční balast podporují nespokojenost . . . . .</i>	<i>57</i>
<i>Proč používáme emoční balast,</i>	
<i>když vede k takové nespokojenosti? . . . . .</i>	<i>57</i>
<i>Balastní přesvědčení ovládá emoční balastní program . . . . .</i>	<i>58</i>
<i>Balastní přesvědčení nás vždy odcizují od ostatních lidí . . . . .</i>	<i>61</i>
<i>Zkoumání vnitřního balastu . . . . .</i>	<i>63</i>
<i>Tři otázky, které zastaví emoční balast . . . . .</i>	<i>69</i>
<i>Jednoduchý návod, jak odhalit vnitřní emoční balast</i>	
<i>a jak s ním skoncovat . . . . .</i>	<i>69</i>
<i>Tři otázky . . . . .</i>	<i>71</i>

## DRUHÁ ČÁST

<b>Jak rozeznat emoční balast ve vlastním životě</b> . . . . .	77
4. Hledáme emoční balast tam, kde se mu daří . . . . .	79
<i>Emoční balast na mezinárodní scéně</i> . . . . .	80
<i>Španělské válečné loďstvo:</i>	
<i>jak emoční balast urychlil úpadek celého národa</i> . . . . .	81
<i>Napoleonovo tažení do Ruska:</i>	
<i>další katastrofální příklad emočního balastu</i> . . . . .	82
<i>Nedávná americká zkušenost s emočním balastem: vietnamská válka</i> . . . . .	83
<i>Jak emoční balast podporuje ideologii a balastní přesvědčení</i> . . . . .	84
<i>Jak emoční balast umožnil existenci otroctví</i> . . . . .	85
5. Emoční balast v počátcích vztahu:	
<i>jak jej rozeznat a jak se mu vyhnout</i> . . . . .	89
<i>Pět základních podmínek pro rozvíjení úspěšného vztahu</i>	
<i>bez emočního balastu</i> . . . . .	90
<i>Příklady úspěšné práce s emočním balastem v počátcích vztahu</i> . . . . .	96
6. Emoční balast a dlouhodobé vztahy: Co dělat, aby emoční balast neničil důvěru a spokojenost v dlouhodobých vztazích . . . . .	99
<i>Vyrovnat se s tím, že jsme odlišní</i> . . . . .	100
<i>Čtyři základní strategie pro udržení spokojeného vztahu</i> . . . . .	101
<i>Úspěšné páry žijí bez toxické trojice</i> . . . . .	106
7. Rodičovství: Jak může toxická trojice způsobit vážné potíže rodičům i dětem . . . . .	111
8. Emoční balast na pracovišti: Naši potřebu mít práci ovlivňují nadřízení, spolupracovníci – i my sami . . . . .	121
<i>Etika jako protijed proti emočnímu balastu na pracovišti</i> . . . . .	122

## TŘETÍ ČÁST

<b>Emoční balast: jak jej zneškodnit</b> . . . . .	129
9. Objevte své stěžejní potřeby . . . . .	131
<i>Pojmenujte své stěžejní potřeby</i> . . . . .	132
<i>Naplnění stěžejní potřeby není sobecké ani narcistické</i> . . . . .	133
<i>Jak rozpoznat své stěžejní potřeby</i> . . . . .	137

Osobní integrita jako stěžejní potřeba . . . . .	147
Soustředit se na své stěžejní potřeby není vždy jednoduché . . . . .	150
10. Péče o vlastní já vám pomůže soustředit se na stěžejní potřeby . . . . .	153
Mistrovská otázka . . . . .	154
Pět otázek o vašich stěžejních potřebách . . . . .	160
11. Čelem k ohni: jak konflikt ve vztahu řešit konstruktivně . . . . .	169
Dokonalá partnerská shoda je mýtus . . . . .	169
Co je to konflikt? . . . . .	170
Osobní dotazník zaměřený na to, jak řešíte konflikty . . . . .	171
Začínáme: jak se vyrovnat se strachem z konfliktu . . . . .	173
Zdravý konflikt lidi sblízuje . . . . .	175
Naplnění stěžejních potřeb cestou konstruktivního konfliktu . . . . .	175
Konstruktivní konflikt: co to přesně je? . . . . .	176
Šest pravidel konstruktivního konfliktu . . . . .	177
Oba partneři se po celou dobu musí cítit bezpečně . . . . .	180
Heslo „Prosím, dost!“: záruka, že konflikt nikdy nepřekročí únosnou mez . . . . .	180
12. Konstruktivní konflikt v praxi . . . . .	183
Jak dva lidé po mnoha letech manželství začali znovu budovat svůj vztah . . . . .	183
Podrobný scénář, jak vést konstruktivní konflikt s partnerem . . . . .	187
Když konflikt kvůli svatbě ohrozil celé manželství . . . . .	192
Jak popření, klam a výčitky ničily jejich láskyplný vztah . . . . .	195
Jak Tereza se Samem použili šest pravidel konstruktivního konfliktu . . . . .	195
Závěr . . . . .	203
Poděkování . . . . .	207