

Obsah

Předmluva str. 6

část 1 Pochopit, co cítíme str. 9

Kapitola 1 Co je milostná žárlivost? str. 12

Kapitola 2 Je žárlivost důkazem lásky? str. 17

Kapitola 3 Jakého rodu je žárlivost? str. 23

Kapitola 4 Kdy se žárlivost změní v nemoc? str. 26

Test Ke kterému typu žárlivce patříte? str. 32

část 2 Přiznat si, že žárlíme, a zamyslet se nad sebou str. 37

Kapitola 5 Co bývá záminkou k žárlivosti? str. 41

Ze života: „Nejhorší krize žárlivosti v mém životě“ str. 53

Kapitola 6 Máte raději svého partnera nebo svou žárlivost? str. 56

Ze života: „Žárlivost a já“ str. 62

část 3 Braňte se krizi vyvolané žárlivostí a překonejte utkvělé představy str. 67

Kapitola 7 Postavte se k žárlivosti čelem: strategie tzv. „copingu“ str. 70

Kapitola 8 Jak si začít znovu vážit sám sebe str. 78

Kapitola 9 Jak si vybrat partnera a nebýt při tom masochistou str. 86

Kapitola 10 Zachraňte svůj vztah! str. 92

Ze života: „Jak zvládám svou žárlivost“ str. 99

část 4 Nahlédnout za hranice lásky str. 103

Kapitola 11 Jak bojovat s dětskou žárlivostí? str. 106

Ze života: „Moje děti žárlí“ str. 113

Kapitola 12 Závist nebo žárlivost? str. 116

Závěr str. 124 Rejstřík str. 125 Literatura str. 126