

---

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| Poděkování .....                                | 8  |
| Dívka v zoo .....                               | 9  |
| Klauni, na scénu! .....                         | 11 |
| Odložme masky .....                             | 12 |
| PRVNÍ CÍL:                                      |    |
| PĚSTUJTE EFEKTIVNÍ KOMUNIKACI .....             | 15 |
| Přestali jsme spolu mluvit .....                | 15 |
| Plíživé odcizení .....                          | 19 |
| DRUHÝ CÍL:                                      |    |
| UDĚLEJTE SI ČAS .....                           | 24 |
| Tisíc čtyři sta čtyřicet minut .....            | 25 |
| TŘETÍ CÍL:                                      |    |
| JAK ZVLÁDAT KONFLIKTY .....                     | 31 |
| 1. Zapomeň na věcný obsah a útoč na osobu ..... | 31 |
| 2. Rozšiř předmět konfliktu .....               | 32 |
| 3. Vytáhni staré minomety .....                 | 32 |
| 4. Nikdy nedovol, abys hádku prohrál ty .....   | 33 |
| Vzpomínky .....                                 | 33 |
| ČTVRTÝ CÍL:                                     |    |
| PŘIJMĚTE, CO NEZMĚNÍTE .....                    | 39 |
| PÁTÝ CÍL:                                       |    |
| BUĎTE KROTITELI DUCHŮ .....                     | 43 |
| ŠESTÝ CÍL:                                      |    |
| JAK BÝT RODIČEM A NEPŘIJÍT O ROZUM .....        | 48 |
| Chodíte do práce? .....                         | 51 |

---

|  |    |
|--|----|
| SEDMÝ CÍL:                                       |    |
| VĚŘTE V MILOVÁNÍ .....                           | 54 |
| Mýtus 1: Jsme jediní, kdo má tento problém ..... | 54 |
| Mýtus 2: Sex je vždycky „naprosto báječný“ ..... | 55 |
| Libánky, na jaké se jen tak nezapomíná .....     | 56 |
| Mýtus 3: Sex je vždy spontánní .....             | 58 |
| Mýtus 4: Na vztahu nezáleží .....                | 60 |
| Mýtus 5: Náš sexuální život je navěky pryč ..... | 61 |

|   |    |
|---|----|
| OSMÝ CÍL:   |    |
| JAK SI PORADIT S DLUHY .....                                    | 64 |
| Mluvte o tom .....  | 66 |
| Udělejte si seznam všech nesplacených dluhů .....               | 67 |
| Udělejte si seznam veškerých příjmů .....                       | 67 |
| Udělejte si seznam veškerých výdajů .....                       | 67 |
| Vypracujte si rozpočet .....                                    | 68 |
| Držte finanční toky pod kontrolou .....                         | 68 |
| Splácejte .....   | 68 |
| Nevyhýbejte se věřitelům .....                                  | 68 |
| Objevte znovu kouzlo hotovosti .....                            | 69 |
| Umístěte si k poštovní schránce hodně velký odpadkový koš ..... | 69 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| DEVÁTÝ CÍL:                  |    |
| MYSLETE NA DĚTI .....        | 71 |
| Tváří v tvář problému .....  | 72 |
| Zvažte to ještě jednou ..... | 74 |

|  |    |
|--|----|
| DESÁTÝ CÍL:  |    |
| ZBAVTE SE ILUZÍ .....                                  | 77 |
| První iluze: Naše situace se nezmění .....             | 77 |
| Druhá iluze: Život s někým jiným bude úplně jiný ..... | 78 |
| Tráva za plotem je vždycky zelenější .....             | 79 |
| Třetí iluze: Pravou lásku musím cítit .....            | 80 |