

OBSAH

PŘEDMLUVA	12
NÁVOD K POUŽITÍ	13
ÚVOD	14
TYPY INTELIGENCE	15

I. VSTUP NA SVĚT...17

DÍTĚ? JAK A PROČ?	18
PŘIJETÍ/NEPŘIJETÍ	24
Potraty	26
Časový rozestup mezi sourozenci a počet dětí v rodině	30
Aktuální životní situace	30
Pocit podpory	31
Přání ohledně pohlaví dítěte a počtu dětí	32
Dosažená duchovní úroveň	34
Úroveň sebezpřijetí matky	35
RODINNÁ PYRAMIDA – ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ JEDNOTKA ...	40
Malá odbočka o sebepoškozování	47
POHÁDKA O POPELCE, HODNÝCH DĚTECH A RŮZNÝCH PASTIČKÁCH	49
Test pro hodné děti	49
Pohádka O Popelce. Archetyp Popelky – hodného dítěte	51
Pohádka o hodných dětech	52
DŮLEŽITOST OSOBNÍCH HRANIC	67
Jak si vymežit a udržet osobní hranice?	68
CO TO VLASTNĚ TA LÁSKA JE?	78
DĚRAVÝ DŽBÁN	78
MASKY A ROLE	81
Chameleoni	82
Zlatá svatba	84
Batohy	86
Ulity	92
Smrádeček, ale teplíčko	93

Odkládání masek	94
Nezvaní návštěvníci	95
Pštroši	97
Co by tomu řekli lidi	102
Podle sebe soudím tebe	103
Křivdy aneb „aby se vlk nažral a koza zůstala celá“	105
Záplaty	107
POMOC, DÁVÁNÍ A BRANÍ	109
FORMÁLNÍ „NÁKLONNOST“	110
POMOC JAKO LÉK PROTI POMLUVÁM	111
PŘESILOVKA ANEB VNUCOVÁNÍ	113
POMOC JAKO „CO BYCH SI PŘÁL JÁ V TÉ SITUACI“, ANEB O NÁS BEZ NÁS	113
POMOC JAKO INVESTICE DO BUDOUCNOSTI	114
POMOC JAKO „NĚCO ZA NĚCO“	115
JÁ ŽÁDNOU POMOC NEPOTŘEBUJI!	116
VRÁNA K VRÁNĚ SEDÁ A PROTIKLADY SE PŘITAHUJÍ ANEB ZRCADLA A MAGNETY	117
PLACENÁ POMOC	120
PŘÁTELE/KLIENTI	120
VRBY	121
STĚŽOVATELÉ	122
RADOST BEZ OMEZENÍ	123
SHRNUTÍ	123

II. DĚTSTVÍ: LÁSKA RODIČOVSKÁ...125

VĚDOMÝ A NEVĚDOMÝ RODIČ	127
OBRANNÉ MECHANISMY	131
RODIČOVSKÉ VÝCHOVNÉ PRŮŠVIHY, KTERÉ DĚLAJÍ JIZVY NA CELÝ ŽIVOT	138
KDO JE TO VLASTNĚ DÍTĚ?	139
KOMPENZACE ZRANĚNÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE	139
Měl bys mi být vděčný!	140
Rozmazlování	141
AUTORITATIVNÍ VÝCHOVA A JEJÍ ÚSKALÍ	142
Chování miminek	142
Ovládej se!	143
Socialistická výchova	144

Srovnávání, posuzování a nálepkování	145
Sousedova zelenější tráva a za našich mladých let	152
Závist	153
Celý táta/celá máma!	155
Když to neumíš, tak to nedělej	156
Zklamal/a jsi mě!	156
Styd' se!	157
Rodič zrádce	157
Za trest!	159
Tichá domácnost	163
Slízne to milovaná bytost	163
Oko za oko	163
Nechci tě vidět!	164
Nezasloužíš si!	165
Dobře ti tak!	166
Aby sis to pro příště pamatoval/a	167
Ať máš proč!	167
Mně taky nikdo nedal nic zadarmo!	168
Pobitevní generálové	169
Jseš blbej?	169
Zastrašování	169
Protože jsem řekl/a!	170
Dokud tě živím, budeš poslouchat!	171
Starý = zkušený = moudrý?	171
JAK VYCHOVAT WORKOHOLIKA/SPRÁVNÉ DÍTĚ/ STALKERA/DOKONALÉ DÍTĚ/PARAZITA/OBĚŤ/ PANENKU V KOUTĚ	173
Výchova workoholika aneb dětství jako pracovní tábor	173
„Správný“ kluk a „správná“ holka	176
Výchova dokonalého dítěte	178
Výchova parazita	183
Výchova oběti	186
Sedávej panenku v koutě	190
NEPARTNERSKÝ PŘÍSTUP	191
Změny a lži v rodině	191
Sliby chyby	192
Bagatelizace: Tvoje problémy bych chtěl mít/To bude zase dobré	193
Zaměstnávači a odváděči pozornosti	194
Je to přece rodina!	194

Prarodiče a ostatní členové rodiny	198
ZLOBIVÉ DĚTI	201
NEDOSTUPNÍ RODIČE/NEPŘÍTOMNÝ RODIČ	202
POTŘEBY DĚTÍ	207
Charakteristika indigových dětí	211
JEDEN PYTEL	212
SHRNUTÍ	215
MANIPULACE VERSUS LÁSKA	217
DVA ZÁKLADNÍ PŘÍSTUPY K MANIPULACI	228
Manipulace z pozice síly	228
Manipulace z pozice slabosti	233
Podrobná typologie manipulativních typů osobností	239
CHOVÁM SE MANIPULATIVNĚ, CO TEĎ S TÍM?	240
ZÁSADY OTEVŘENÉ KOMUNIKACE	241

III. LÁSKA PARTNERSKÁ...243

PODMÍNĚNÁ A NEPODMÍNĚNÁ LÁSKA	244
MUŽSKÉ A ŽENSKÉ ENERGIE	247
NEDOMAZLENO/NEDOSYCENO	253
ZHOUBNÁ MOC OČEKÁVÁNÍ	254
NAVAZOVÁNÍ PARTNERSKÝCH VZTAHŮ – PROČ?	258
FYZICKÁ PŘITAŽLIVOSTA DALŠÍ VRSTVY	258
STRACH Z ODMÍTNUTÍ	260
LÁSKA JAKO KLÍŠTĚ	261
Citoví vyděrači	264
HODNÉ DĚTI A NAVAZOVÁNÍ VZTAHŮ	265
UDĚLÁM JI ŠŤASTNOU	266
ZKUŠENOST PŘEDCHOZÍCH GENERACÍ JAKO „ETALON“	268
ZN. „SAMOTA TÍŽÍ“	271
Singles	273
Honba za ideálem	274
Vyloučení	276
O Vánocích nesmí být nikdo sám!	277
Léčivá samota	279
LÁSKA JAKO CHAMELEON: „UDĚLÁM VŠE PRO TO, ABYCH JI ZÍSKAL/A“	281
Až budu mít „lepší“ tělo	284
Charakter	286
Vztah jako „lepší než nic“	287

HLAVNĚ NEZÁVAZNĚ	289
PARTNERSTVÍ JAKO SPORTOVNÍ UTKÁNÍ	291
ZODPOVĚDNÝ PŘÍSTUP K NAVAZOVÁNÍ PARTNERSKÝCH VZTAHŮ	291
SEX JAKO SLOŽKA LÁSKY	294
ZAMILOVANOST	294
POPRVÉ	296
RŮZNÉ PŘÍSTUPY K SEXU	298
Pudová potřeba těla	298
Jsem tělo	301
Sex jako způsob manipulace	303
Manželské povinnosti	304
Rozšířené vědomí	305
Přeskočená puberta	306
MÝTY O LÁSCE	308
JSI MÁ/MŮJ	308
ŽÁRLIVOST ANEB „KDO MILUJE, ŽÁRLÍ!“	310
ZÁVIST A NESPRAVEDLNOST	311
KVŮLI MĚ SE ZMĚNÍ	312
Závisláci	314
NAVĚKY	332
Dokud nás smrt nerozdělí	333
Věříte v Boha? Ano, ale nechodím do kostela	334
Láska až za hrob	338
Strach ze smrti	341
LÁSKA BOLÍ (LOVE HURTS)	342
Co je to láska?	343
ROZCHODY A ROZVODY	345
KDY STOJÍ ZA TO BOJOVAT O VZTAH	345
Co se změnit nedá a co se změnit dá	346
JE KONEC	348
NE Z VLASTNÍ VINY ROZVEDENÁ/ROZVEDENÝ	349
KVŮLI DĚTEM	350
PRÁVĚ KVŮLI DĚTEM!	355
BOJ O DĚTI	355
NEMÁŠ OTCE/MATKU	357
POVÝŠENÍ DÍTĚTE PO ROZVODU NA PARTNERA	359
POVZTAHOVÁ PAUZA	360
SHRNUTÍ	361

IV. LÁSKA K SOBĚ...363

PÉČE O SEBE	365
KOLIK STOJÍ NAŠE „MOC“	367
STRACH JAKO OPAK LÁSKY	371
SEBEVĚDOMÍ	373
ŽIVOT V PŘÍTOMNOSTI	375
SÍLA ODPUŠTĚNÍ	377
ZÁMEK A KLÍČ	379
SÍLA OMLUVY	380
OCHOTA KE ZMĚNĚ	380
BEZ MASEK	381
LIDSKÝ POTENCIÁL	383
MOJÍ DCEŘI	386
LEKCE MOJÍ DCERY	387
To je jako s tou zmrzlinou	387
EPILOG	388