

OBSAH

Předmluva	7
-----------------	---

ČÁST I: DĚTI, KTERÉ BYLY PŘÍLIŠ MILOVÁNY

Kapitola 1: Stříbrný podnos	13
Co znamená příliš milovat?... Čtrnáct rysů dospělých dětí, které byly příliš milovány	
Kapitola 2: Rozmazlené/deprivované dítě	30
Jak můžete dostat vše kromě toho, co skutečně potřebujete... Kořeny nízké sebeúcty... Co je skutečně láska?... Čí potřeby se zde naplňují?... Proč rodiče příliš milují	
Kapitola 3: Dělat dobrý dojem	46
„Dokonalá rodina“ ... Falešné já ... Strategie přežití ... Proč je přílišná chvála nebezpečná ... Pod maskou – vaše skutečné já	
Kapitola 4: Nárok: princátka a princezničky	65
Dospívání s pocitem nároku... Dvacet příznaků nároku... Výsadnost a deprese... Cena, jakou platíme, když stále čekáme víc	
Kapitola 5: Hledání hvězd	86
Pátrání po dokonalém milenci... Co jsi pro mě v poslední době udělal?... Hledání někoho, kdo nás završí	
Kapitola 6: Strach z intimacy	97
Když tě budu milovat, budeš mě rozmazlovat?... Když tě budu milovat, neopustíš mě?... Když ti dovolím, abys mě skutečně poznal, budeš mě mít ještě rád?... Vytříbené umění jak se vzdálit lidem, kteří se příliš přiblíží	
Kapitola 7: Královská svatba	119
Trojúhelníky lásky... Hledání matky a otce v manželství... Obracíme se k rodičům, nikoli k partnerovi... Čí jsou vlastně tyto hodnoty?... Skrýváme se v manželství... Umožňujeme prarodičům, aby nás příliš milovali	

Kapitola 8: Vnitřní kritika	143
Velké naděje... Hrátky s porovnáváním a další způsoby jednání, které nás dovádějí k šílenství... Proč je tak namáhavé se rozhodnout... Neschopnost se radovat... Strach z úspěchu... Pocit viny... Uvolňujeme se	
Kapitola 9: Hladoví po lásce	170
Jedenáct důvodů, proč máme předpoklady, abychom používali jídlo k naplnění svých potřeb... Ozdravovací plán	
Kapitola 10: Polapeni na celý život	195
Celoživotní výpomoc... Rodinný podnik... Dědictví... Záloha... Konexe... Upevnění pout	

ČÁST II: RODIČE, KTERÍ PŘÍLIŠ MILUJÍ

Kapitola 11: Rodiče	205
Výpovědi... Rodiče, kteří by se rozdali... Vynahrazování rozdílů... Pracující matka... Supermatka... Rodiče, kteří milují v živoucím pekle... Rodiče, kteří platí... Prarodiče, kteří příliš milují... Rodiče, kteří prostě chtějí být dost dobří	
Kapitola 12: Jste-li rodič, který příliš miluje	247
Jak se oprostít od snahy být dokonalým rodičem... Naučte se přijímat sami sebe... Nalezněte oporu u ostatních... Rozvíňte vlastní zájmy... Vypněte svého automatického pilota... Uvolněte kontrolu... Vytvořte zdravější manželství... Jak přestat ustupovat... Odhalení svých nerealistických nadějí... Efektivní komunikace... Konec zneužívání... Po jednotlivých krocích!	
Kapitola 13: Vydržet to s rodiči, kteří příliš milují	272
Naučte se znovu prožívat... Ponechte si snahu „dělat dobrý dojem“ na vhodnější dobu... Poskytování munice rodičům... Vzdejte bitvu o to, kdo měl pravdu... Kolik jste ochotni zaplatit?... Podstupovat nebezpečí... Samotné štěstí nestačí... Berete se příliš vážně... Neočekávejte od různých lidí totéž... Vyjasněte si své vztahy s rodiči	