

Obsah

O autorce	6
Poděkování	7
1. Emočně náročná situace?	11
Co nám krizové momenty přinášejí do života	
2. Co vlastně všichni potřebujeme?	21
Potřeby zúčastněných a porozumění tomu, co nám chybí, když se situace hrotí a přestáváme ji zvládat	
3. Já-člověk, a ke mně ten druhý...	41
Prožitky a pocity, které se odehrávají na obou koncích našeho vztahu	
4. Krizové jevy – co je a co není mimo lidskou režii	61
Reakce na traumatizující krizové okamžiky a katastrofy	
5. Ve střetu s manipulací a šikanou	87
Jak se ubráníme a čeho lze dosáhnout vhodnou komunikací	
6. Vztahy – naše cesty k příběhům	133
Co vše se promítá do našich vztahů a jak prožíváme jejich bohatství i ztráty	
7. Co znamená žít šťastně?	169
Jak se soustředit na to, na čem nejvíce záleží	
Doporučená a použitá literatura	175