

OBSAH

ÚVOD	...	11
ČÁST 1 LÉČBA PROSTŘEDNICTVÍM POSTOJŮ	...	15
ČÁST 2 K ČEMU JSOU VZTAHY?	...	21
ČÁST 3 SEDM STUPŇŮ K VYTVOŘENÍ POZITIVNĚJŠÍCH VZTAHŮ	...	27
1. STUPEŇ: OPUŠTĚNÍ ILUZÍ A FALEŠNÝCH VJEMŮ	...	31
Iluze lásky	...	33
Projekce: Jak myslíme, tak vidíme	...	36
Vnímání je zrcadlo, nikoli skutečnost	...	38
Léčení rozpolcené mysli	...	39
Nikdy mě nerozčiluje to, o čem si myslím, že je příčinou mého rozčilení	...	42
2. STUPEŇ: PŘETVÁŘENÍ STRACHU, OBVIŇOVÁNÍ A POCITŮ VINY V LÁSKU	...	45
Všeobecný strach	...	47
Negativní myšlenky	...	49
Klam obětní role	...	50
Upuštění od pocitu viny a obviňování	...	52
Pohled na druhé jako na lidi, kteří milují nebo se bojí	...	55
3. STUPEŇ: JAK SE LZE DOROZUMĚT S LÁSKOU	...	57
Poskytuje mi hněv opravdu to, co chci?	...	59
Přináší mi útok na druhé lidi klid a štěstí?	...	60