

Obsah

O AUTOROVI	9
------------------	---

KAPITOLA JEDNA

Smíme svého partnera změnit?	11
---	----

O změnách – a jejich hranicích	12
--------------------------------------	----

Změna vyžaduje odvahu a cit	17
-----------------------------------	----

KAPITOLA DVĚ

Proč chtějí své partnery měnit hlavně ženy	23
---	----

Jeden vztah – dvě pravdy	25
--------------------------------	----

Jak mlčení vede k rozchodu	30
----------------------------------	----

KAPITOLA TŘI

Proč ztroskotáme, když se pokoušíme partnera změnit	35
--	----

Proč mnohé pokusy o změnu končí neúspěchem	36
--	----

KAPITOLA ČTYŘI

Proč rozhovory o vztahu ničí partnerství	43
---	----

Rozhovory o vztahu činí lidi nešťastnými – v první řadě muže	44
--	----

Tichý zuřivec	47
---------------------	----

Jak rozhovory o vztahu ničí partnerství	49
---	----

Miláčku, musíme si promluvit	51
------------------------------------	----

KAPITOLA PĚT

Proč kritika škodí partnerství	53
Nejdůležitější životní pravidlo	53
Proč je kritika tak ničivá	55
Kdo je vlastně Karel	60

KAPITOLA ŠEST

Proč výbuchy zlosti ničí lásku	65
Triáda negativity	65
Jak partner reaguje na zlost?	72
Východisko ze záchvatů zlosti	77
Po zlosti jako před zlostí	79
Nepřehlížejte slona v pokoji	79
Co si přinášíme ze svých rodin	85

KAPITOLA SEDM

Použijte pozitivitu	89
Potrestat, nebo odměnit – co je účinnější?	93
Tak to funguje: odměna, srozumitelnost, sympatie	97
K čemu jsou dobré pocity	100
Triáda positivity v partnerství	102
Jak využít pozitivitu v různých oblastech života	104
Hlavní podezřelí původci problémů ve vztazích	108

KAPITOLA OSM

Používejte jasná sdělení	115
Have you had your six-second-kiss today?	117
Použijte zákon VP	118
Vyjádrete prosby	119

Udělej to kvůli mně	120
Předložit problém	121
Obejmout – prosím!	121
Co je naléhavé – a co je důležité	122
Proč agenda zaručuje vaši spokojenost v partnerství	124
Sepište si svou agendu	128
Hranice změnitelnosti	135

KAPITOLA DEVĚT

Projevte sympatie	137
Sympatie – druhý základní kámen změn	137
Pozitivní slova	140
Pozitivní jednání	142
Pozitivita versus pozitivní myšlení	144

KAPITOLA DESET

Odměňujte se navzájem	149
S potvrzeními nakládejte velkoryse	151

DOSLOV

Budoucnost lásky	157
Falešné mýty o lásce	157
Cílem je naše štěstí	159

Stručný přehled všech pravidel	163
---	-----

Zdroje a další literatura k tématu	167
--	-----