

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	9
<b>Poznámka</b> .....	10
<b>Předmluva s citem</b> .....	11
<b>Ven z emoční pasti</b> .....	14
Příliš měkké srdce .....	14
Ženy v emoční pasti .....	16
Pocity nejsou myšlenky! .....	16
Oblíbené emoční pasti .....	17
Restrukturujte .....	19
Proč ženy tak rády trpí .....	21
Konec hysterčení! .....	23
Cítit, nikoli ztotožnit se! .....	24
Disociujte .....	26
Dnes potlačíš, zítra ochoříš .....	27
Co nám chtějí pocity sdělit? .....	28
In medias res: Romana .....	29
Fitness centrum emoční inteligence .....	31
Shrnutí: Ven z emoční pasti .....	32
<b>Cítit se skvěle!</b> .....	33
Buď vůle tvá .....	33
Šťastná proti své vůli? .....	34
Kdo chce cítit, musí chtít .....	35
Zbavte se role oběti .....	36
Dělat, jako kdyby .....	38
Self-modelling .....	41
Technika mladší sestry .....	42
Můžeme změnit jen to, čemu rozumíme .....	43
Vnější a vnitřní postoje .....	44
Dýchejte .....	45
Pryč odtud! .....	46
Potlačujte .....	46

1

6

2

V náručí Morfeově .....	47
Prohlédněte své úmysly .....	48
Diskutujte se sebou .....	50
Když vás pronásleduje minulost .....	51
Jak změnit budoucnost .....	52
Shrnutí: Cítit, co chcete .....	53

### 3

<b>Poslouchej svůj vnitřní hlas!</b> .....	54
Martina je ve stresu .....	54
Typická ženská! .....	56
Co vás žene vpřed? .....	58
Rozhodujte samy .....	59
Buďte ve střehu – co se s vámi děje? .....	61
Dovolují si to! .....	62
Jak jen můžeš! .....	63
Rychlá metoda .....	65
Důkladná metoda .....	66
Poslouchejte .....	67
Ženská intuice .....	68
Objevte cestu ke své intuici .....	69
Vypusťte svůj vnitřní hlas ven .....	71
Úplně jiný život .....	72
Shrnutí: Důvěřujte svému vnitřnímu hlasu .....	73

### 4


<b>Jak si zachovat silné srdce</b> .....	74
Pozor, hrozí nebezpečí nákazy! .....	74
Slavná ženská empatie .....	76
Empatie? Projekce! .....	77
Proč se ženy uchylují k projekci? .....	77
Dát, co je třeba .....	79
Vlastní ego, cizí ego .....	80
Šéf cholerik .....	82
Co lidé potřebují .....	84
Princip emoční inteligence .....	86
Rozumět mužům – je to vůbec možné? .....	88
Shrnutí: Jak se emočně chránit .....	90

---

<b>Nejlepší ze všech pocitů</b> .....	92
Protože vy si za to stojíte .....	92
Pity party .....	93
Test Marianne .....	94
Chraňte svou osobní hodnotu .....	95
Vnitřní kritička .....	97
Nejsi dost dobrá! .....	99
Jak by reagovala sebevědomá žena? .....	103
Duševní sprcha .....	104
Samochvála je v pořádku! .....	106
Proč se nechválíme .....	108
Co si myslíte? .....	109
Tajemství zdravého pocitu osobní hodnoty .....	111
Zkuste pochopit samy sebe .....	112
Odpusťte si .....	113
Respektujte své potřeby .....	113
Otevřete pusu .....	114
Silné ženy nenajdou muže .....	115
Shrnutí: Zdravé vědomí vlastní hodnoty .....	116

5

<b>Práce musí být zdrojem radosti!</b> .....	117
Emoční inteligence na pracovišti .....	117
Jak navzdory mužským útokům zachovat klid .....	118
Jak čelit mužským výpadům .....	119
Zapomenout, nebo změnit .....	120
Každá žena potřebuje krtka .....	122
Jak na sobce .....	123
Syndrom zdravotní sestry .....	123
Prosadit se bez násilí .....	125
Být spokojená v práci .....	127
Hledání výjimek .....	129
Nebojte se být šťastné .....	130
Atmosférické poruchy .....	132
Překonejte ostýchavost .....	133
Jak lépe zvládat konflikty .....	135
Chronické přetěžování .....	137
Potřeba harmonie .....	140
Bezbolestná kritika .....	141
Shrnutí: Zůstat ženou v mužském světě .....	142

68

## 7

<b>Osvobodte se!</b> .....	143
Pocity frustrace .....	143
„Jak být méně zranitelná?“ .....	144
Proč se vždy musí přizpůsobit ženy? .....	145
Hroší kůže není řešení .....	146
Jak zacházet se zranitelností .....	147
Buďte autentické .....	149
Kierkegaardův princip .....	151
Odlišujte slova a myšlenky .....	152
Máte na výběr .....	153
Sémantický diferenciál .....	154
Proč jsme někdy citlivky .....	155
Červený knoflík uznání .....	156
Příležitosti k pochvale .....	157
Proč ženy prahnou po uznání .....	159
„Mě to tak vyčerpává!“ .....	161
Velké osvobození .....	162
Řekněte to .....	163
Soukromý život vyloučen? .....	164
„Můj muž mi závidí...“ .....	165
„Šéf má své oblíbence!“ .....	167
Projevit emoce při jednání? .....	168
A co teď? .....	169
„Příliš rychle podléhám emocím!“ .....	169
Shrnutí: Management nálad .....	170

## 8

<b>Silná a sebevědomá</b> .....	172
Když vás to tvrdě zasáhne .....	172
Vytříďte odpad .....	174
Pozor, Freudův syndrom! .....	176
Změňte své chování .....	178
Změňte své vzorce výkladu .....	180
Nepřestávejte věřit .....	183
Mějte se rády .....	186
Shrnutí: Svobodné a šťastné! .....	188
<b>Doslov</b> .....	190