

Obsah

Předmluva	11
Poděkování	11

DÍL 1

1. Úvod	15
Jak pracovat s touto knihou	15
2. Učíme se v partnerském vztahu	17
Všeobecná část	17
Komunikace	24
Tolerance	25
Upřímnost	26
Umění nést odpovědnost za sebe sama	28
Svoboda	30
Jednota	31
Láska	32
3. Klíč ke každé krizi	34
Jak na tom jsme ?	34
Co chceme ?	36
Jak to dokázat ?	39
4. Psychosomatika, vztahy a zdraví	43
Psychosomatika	43

DÍL 2

REJSTŘÍK 1

Fáze vztahu a jejich význam

1. Když jsme sami	52
Neumím být sám	52
Nechci být sám	53
Nikdo mi není dost dobrý	55
Nikdo mě nechce	56
Nevěřím si	57
Nikdy se nezamiluji	58
2. Seznamování	60
Věčně stejný problém	61
Přestávám být sám sebou	62
Nemohu se rozhodnout	63
Mám strach z odmítnutí	64
Nechci být zklamán/a	66
Tak snadno se zamiluji	67
3. Být spolu	69
Láska	69
Co tedy vlastně je láska ?	70
Nikdo mě nemá doopravdy rád	70
Neumím milovat	71
Má láska je tak náladová	72
Žárlivost	74
Trápí mě žárlivost	74
Partner mě omezuje svou žárlivostí	76
Věrnost	77
Partner mi zahýbá	77
Pro mne věrnost nic neznamena, ale partner se s tím nechce smířit	78
Komunikace	78
Mluvíme každý jinou řečí	79
Chci mít vždycky pravdu	79

Nerozumím partnerovi.....	80
Nedokážu se vyrovnat s výbuchy emocí.....	80
Neříkám, co si myslím.....	80
Nedokážu svému partnerovi všechno říci.....	81
Neumím se přít.....	81
Nejdůležitější pravidla úspěšného rozhovoru.....	82
Sexualita.....	83
Už mě to nebaví.....	83
Má na mne příliš velké nároky.....	84
Chci víc.....	85
Společný sex je nudný.....	86
Mého partnera zajímá jen sex.....	86
Peníze.....	87
Nechci společnou kasu.....	87
Chci, aby můj partner byl bohatý.....	88
Nedovedu nic přijmout.....	89
Nechci být na nikom závislý.....	90
Partner mě má rád jen pro peníze.....	91
Moc.....	92
Nesmím do ničeho mluvit.....	92
Neumím říkat ne.....	93
Můj partner dělá všechno, co chci.....	94
Nemohu si dělat, co chci.....	95
Všední den.....	96
Jsme tak rozdílní.....	96
4. Rozchod.....	98
Nemohu se s tím smířit.....	98
Nemůžeme se dohodnout.....	99
Nechci mu/jí ublížit.....	100
Rozchod nezvládnu.....	101