

ÚVOD

Jak z této knihy vytěžit co nejvíce	11
Nejste v tom sami!	12
Tato kniha je rozdělená do tří částí.....	13
Jak používat tuto knihu	14

VÁŠ VZTAH

Váš vztah	17
------------------------	----

KAPITOLA 1

Proč jste si koupili tuto knihu?	19
Dva hlavní opěrné pilíře fungujících vztahů	20
Problematické vztahy	21
Jaké jsou oblasti vašich problémů?.....	23
Potenciálně ohrožující problémové oblasti	23
Tehdy a teď	25
Pokračujte v hodnocení vašeho vztahu.....	29
Jaká jsou vaše očekávání?	31
Jaká jsou očekávání vašeho partnera?.....	31
Podívejte se na svá očekávání.....	31
...a několik závěrečných otázek pro tuto kapitolu	32

KAPITOLA 2

Dá se váš vztah zachránit?	33
Dá se váš vztah zachránit?	34
Vyhodnocení dotazníku	40
Jak vyzískat z tohoto dotazníku co nejvíce?.....	57

Jak se probjovat prokletím nerozhodnosti	59
---	-----------

KAPITOLA 3

Co bolí víc: Zůstat, nebo se rozejít?	61
Co je nerozhodnost.....	61
Když váháte, jestli zůstat, nebo odejít	64
Bod obratu.....	69
Několik podnětů k zamyšlení.....	74
Další postupy, jak se vypořádat s nerozhodností.....	77
Zkušební odloučení.....	78
Obstarejte si profesionální pomoc.....	80

KAPITOLA 4

„Budu litovat, když odejdu?“

A všechny ostatní otázky, které si možná kladete.....	83
Představte si to	84
„Budu litovat, když odejdu?“	87
„Rozhodl jsem se odejít. Co teď?“	93
Do které z následujících kategorií by patřil váš případ?.....	95
Ale „rozejít se je těžké“ (nebo přinejmenším může být!).....	96
Několik dalších souvislostí, které byste před rozchodem mohli uvážit	99

KAPITOLA 5

„Co když zůstanu?“

Neutíká mi lepší život?“	103
Pokud zůstaneme spolu, neutíká mi lepší život?.....	106
Vyřešte to společně	109
Jak to zvládl jiné páry?	110
Změňte svá očekávání.....	112
Ukončení vaší nerozhodnosti	114

Dozvuky nerozhodnosti	117
------------------------------------	------------

KAPITOLA 6

Ano, váš vztah je možné zachránit!

Co udělat pro to, aby váš život spolu znovu fungoval?	119
Co by mohlo pomoci, aby váš vztah tentokrát fungoval?	119
Vytvořte si novou vizi	121
Stanovte si vzájemné cíle pro vztah.....	122
Naučte se vzájemně podporovat	125
Respektujte vzájemné rozdíly	127
Překonávání překážek	129
Další rady pro zachování vašeho vztahu.....	138
Může to být dlouhodobý proces	139

KAPITOLA 7

Když není možné vztah zachránit

Jak co nejlépe zvládnout život po rozchodu?	141
Strach být sám	142
Život bez partnera	143
Vaše osobní „příručka pro přežití“	145
Přechodné období	146
Překonávání pocitu osamělosti	152
Užijte si svoji svobodu a samotu.....	155
Systém podpory	157
Váš příští vztah.....	158
Další postupy pro získání co nejvíc ze života bez partnera („Já sám jsem všechno, co mám.“)	161

EPILOG	165
---------------------	------------