

Obsah

Úvod	5
CO JE KŘIVDA?	7
V začarovaném kruhu ukřivdění	9
Co se děje, když se cítíme ukřivdění?	9
Dvě tváře křivdy	13
Sami rozhodujeme o tom, co nás zraňuje	16
Oslabený pocit vlastní hodnoty	20
Nedostatek uznání a nenaplněné potřeby	23
Raději se vztekáme, abychom necítili, jak moc to bolí	26
Co dělat, pokud se lekne	28
Když jsme ukřivdění	31
Křivda se dotkne našeho bolavého místa	31
Beru si všechno osobně	36
Jak to je, tak je to špatně	39
Ublížeš mi, protože ty... ..	43
Chceš mě mít moc blízko	46
Ta druhá s ním bude šťastná	47
Závislost – ochrana před novými křivdami	50
Neopětovaná láska	53

Předsudky mohou zraňovat	58
Kdo nám ukřivdil, trápí nás i jako „nebožtík“	61
Když my zraňujeme druhé	64
Neber si to osobně	64
Pokud jsme někomu ukřivdili	65
Pasti ukřivdění	71
Každé slovo nejprve dobře zvážím	74
Moc ukřivděných	76
Urážlivé chování	79
Pachatel potkává svou oběť	82
Pomsta jako vyrovnání účtů	86
Ubližování jako provokace	89
Zahořklost	91
JAK SE VYROVNAT S KŘIVDOU A ZACHOVAT KLID	95
K jakému typu ukřivděných patříte?	112
<i>Literatura</i>	114
<i>O autorce</i>	117