

Obsah

Předmluva / 15

DÍL I / 17

I. Úvod / 19

Jak pracovat s touto knihou / 19

2. Učíme se v partnerském vztahu / 21

Všeobecná část / 21

Komunikace / 28

Tolerance / 30

Upřímnost / 30

Umění nést odpovědnost za sebe sama / 33

Svoboda / 35

Jednota / 36

Láska / 37

3. Klíč ke každé krizi / 39

Jak na tom jsme? / 39

Co chceme? / 41

Jak to dokázat? / 45

4. Psychosomatika, vztahy a zdraví / 49

Psychosomatika / 50

Díl II / 57

Rejstřík I / 59

Fáze vztahu a jejich význam / 59

I. Když jsme sami / 61

Neumím být sám / 61

Nechci být sám / 63

Nikdo mi není dost dobrý / 64

Nikdo mě nechce / 66

Nevěřím si / 67

Nikdy se nezamiluji / 68

2. Seznamování / 70

Věčně stejný problém / 71

Přestávám být sám sebou / 72

Nemohu se rozhodnout / 73

Mám strach z odmítnutí / 75

Nechci být zklamán/a / 77

Tak snadno se zamiluji / 78

3. Být spolu / 80

Láska / 80

Co tedy vlastně je láska? / 81

Nikdo mě nemá doopravdy rád / 82

Neumím milovat / 83

Má láska je tak náladová / 84

Žárlivost / 85

Trápí mě žárlivost / 85

Partner mě omezuje svou žárlivostí / 87

Věrnost / 88

Partner mi zahýbá / 89

Pro mne věrnost nic neznamená,
ale partner se s tím nechce smířit / 90

Komunikace / 91

Mluvíme každý jinou řečí / 91

Chci mít vždycky pravdu / 92

Nerozumím partnerovi / 92

Nedokážu se vyrovnat s výbuchy emocí / 93

Neříkám, co si myslím / 93

Nedokážu svému partnerovi všechno říci / 94

Neumím se přit / 94

Nejdůležitější pravidla úspěšného rozhovoru / 95

Sexualita / 96

Už mě to nebaví / 96

Má na mne příliš velké nároky / 97

Chci víc / 98

Společný sex je nudný / 99

Mého partnera zajímá jen sex / 100

Peníze / 101

Nechci společnou kasu / 101

Chci, aby můj partner byl bohatý / 102

Nedovedu nic přijmout / 103

Nechci být na nikom závislý / 104

Partner mě má rád jen pro peníze / 105

Moc / 106

Nesmím do ničeho mluvit / 107

Neumím říkat ne / 108

Můj partner dělá všechno, co chci / 109

Nemohu si dělat, co chci / 110

Všední den / 111

Jsme tak rozdílní / 111

4. Rozchod / 113

- Nemohu se s tím smířit / 113
- Nemůžeme se dohodnout / 114
- Nechci mu/jí ublížit / 115
- Rozchod nezvládnou / 116

Rejstřík 2 / 119

Emoce a jejich možné somatické následky / 119

Úvodem / 121

A

Agresivita / 123

D

Domýšlivost / 124

H

Hněv / 125

Ch

Chlad / 126

N

- Napětí / 127
- Nedůvěra / 128
- Nejistota / 129
- Neklid / 130
- Nenávist / 131
- Nepochopení / 132
- Nespokojenost / 133
- Neuspokojenost / 134
- Nezájem / 135
- Nuda / 136

O

- Odmitání / 137
- Odpor / 138
- Omezování / 139
- Osamělost / 140

P

- Panika / 141
- Pocity méněcennosti / 142
- Pochyby / 143
- Pomstychtivost / 144
- Prázdnota / 145
- Přetíženost / 146

S

- Skličenosť / 147
- Smutek / 148
- Soucit / 149
- Strach / 150
- Stres / 151

T

- Tlak / 152

U

- Únava / 153

V

- Vášeň / 154
- Vysílenost / 155
- Vzrušení / 156

Z

- Závislost / 157
- Závist / 158
- Zavržení / 159
- Zklamání / 160

Ž

Žárlivost / 161

Rejstřík 3 / 163

Význam klinického obrazu - Co dělat? / 163

A

AIDS (acquired immune deficiency syndrome) / 165

Akné / 166

Alkoholismus / 167

Alergia (na kočičí srst, na prach, senná rýma) / 168

Anorexie / 170

Artritida / 171

Artróza / 172

Astma / 173

B

Bolest / 174

Bolesti hlavy (migréna) / 175

Bolesti uší / 176

Bolesti zad / 177

C

Cukrovka (diabetes) / 178

D

Dalekozrakost / 179

Deprese / 180

Dna / 182

F

Frigidita / 183

H

Hyperfunkce štítné žlázy / 184

Ch

Chrapot / 185

I

Impotence / 186

Infekce / 187

K

Koktavost / 188

Kožní vyrážka / 189

Krátkozrakost / 190

Křečové žíly / 191

L

Lupénka (psoriáza) / 192

M

Mdloby / 193

Menstruační potíže / 194

Mrtvice / 195

N

Nadýmání / 196

Nachlazení / 197

Nedoslýchavost / 198

Nervozita / 199

Nespavost / 200

Neplodnost / 201

Nevolnost a zvracení / 202

Nízký krevní tlak / 203

O

Ochrnutí (celkové) / 204

Opar (herpes simplex) / 205

Oslabení vazivových tkání / 206

Otylost (adipositas) - nadváha / 207

P

- Pálení žáhy / 208
- Parodontóza / 209
- Pásový opar / 210
- Ploténky / 211
- Polyartritida / 212
- Poruchy krevního oběhu / 213
- Prostata / 214
- Průjem / 215

R

- Rakovina / 216
- Revma / 217
- Rýma / 218

S

- Skleróza roztroušená mozkomíšní / 219
- Srdeční problémy / 220
- Svalová atrofie / 222
- Svalové křeče / 223
- Svědění / 224

Š

- Šedý zákal / 225
- Šije a krční páteř / 226
- Šilhání / 227

T

- Těhotenství / 228
- Trombóza / 229
- Tříselná kýla / 230

V

- Vypadávání vlasů / 231
- Vysoký krevní tlak / 232

Z

- Zácpa / 233

Zánět mandlí / 234
Zánět spojivek / 235
Zánět šlachové pochvy / 236
Zánět tlustého střeva / 237
Zánět žaludeční sliznice (gastritida) / 238
Závratě / 239
Zelený zákal / 240
Zlomeniny kostí / 241
Zubní kaz / 242

Ž

Žlučník a jeho poruchy / 243