

Obsah

Předmluva	5
Úvod	7
Kapitola 1: Zármutek a jeho podoby	9
Kapitola 2: Bolest a popření	15
Kapitola 3: Zármutek je rozvratný	19
Kapitola 4: Podstata zármutku	23
Kapitola 5: Proč zármutek?	27
Kapitola 6: Co zármutek dělá	31
Kapitola 7: Díry ve vašem životě	35
Kapitola 8: Zármutek přináší otázky	39
Kapitola 9: Co vyjadřují slzy	43
Kapitola 10: Další nezvaní hosté	47
Kapitola 11: Invaze strachu a úzkosti	49
Kapitola 12: Jak mám naložit s pocitem viny?	51
Kapitola 13: Mám vztek	55
Kapitola 14: Copak smutek nikdy neodejde?	61
Kapitola 15: Co mám dělat se svými pocity?	65
Kapitola 16: Pocit, o kterém nikdo nemluví	71
Kapitola 17: Komplikované úmrtí	73
Kapitola 18: Jak zvládnout výjimečné situace	77
Kapitola 19: Uchování vzpomínek	79
Kapitola 20: Zotavení jistě přijde	81
Kapitola 21: Neuzavřené záležitosti	85
Kapitola 22: Jak se rozloučit	89
Kapitola 23: Jak se změní váš život	93
Kapitola 24: Loučení se zármutkem	97
Kapitola 25: Trauma – nejhlubší zranění	101
Příloha – Dodatečné zdroje informací	105
Poznámky	107