

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
Kapitola 1	
VAŠE LÁSKA, JEJICH HNĚV	17
Kapitola 2	
JAKÝ HNĚV UŽ JE NEPŘIMĚŘENÝ	34
Kapitola 3	
PROČ SE TAK ZLOBÍ?	42
• Provokace/Styly vnímání	43
• Temperament	45
• Osobnost/Tendence jednání	46
• Užívání/Zneužívání látek	50
• Poruchy nálady	52
• Problémy s komunikací	53
• Nízká dovednost zvládat zátěž	55
• Stres	57
Kapitola 4	
ZASTAVTE HNĚV	59
Kapitola 5	
STANOVENÍ ŠKOD	64
• Vysoká cena násilí	67

• Nejdražší tatínek	69
• Tlumič účinek	71
• Třetí strana	72
Kapitola 6	
JE ZMĚNA MOŽNÁ?	76
• Jste na změnu připraveni?	76
• Myslím, že to dokážu	79
• Přivrácená strana změny	81
• Kdo je silný, vytrvá	82
• Bezmocnost nabytá zkušenostmi: ten nejhorší případ	84
Kapitola 7	
KROK PRVNÍ: POŽÁDEJTE O PODPORU	86
• Potřeba cítit se jako člověk	88
• Sedm věcí, které je o podpoře dobré vědět	91
• Krok jedna: Sestavte si podpůrný tým	96
Kapitola 8	
KROK DRUHÝ: UDĚLEJTE SI JASNO	98
• Obvyklé mýty o lásce a hněvu	99
• Mýty mají dlouhý život	103
• Krok dva: Proveďte kognitivní restrukturalizaci	105
Kapitola 9	
KROK TŘETÍ: STANOVTE MEZE	108
• Můžete stanovit meze a je třeba to udělat hned	111
• Co mi brání stanovit meze	113
• Krok tři: Určete hranice	122
Kapitola 10	
KROK ČTVRTÝ: NEUSNADŇUJTE HNĚV	127
• Krok čtyři: Nedělejte jim to jednoduché	131
Zásada č. 1: Přestaňte se omlouvat	131
Zásada č. 2: Mlčeti není zlato	131
Zásada č. 3: Přestaňte bagatelizovat	133

Zásada č. 4: Ať platí	135
Zásada č. 5: Žijte podle svého	136
Zásada č. 6: Přestaňte být tak dobrými posluchači	138
Zásada č. 7: Zacházejte s nimi jako s cizími	138
Zásada č. 8: Umožněte jim nést důsledky jejich hněvu ..	140
Zásada č. 9: Buďte prozíraví	140
Zásada č. 10: Nemusíte být pořád tak hodní	141
Co věda říká o „bud' hodný a mlč“	142

Kapitola 11

KROK PÁTÝ:

NEODPOVÍDEJTE NA HNĚV HNĚVEM

- Nebudu se cítit lépe?
- Co mohu očekávat, když se rozzlobím
- Management hněvu na druhou
- Výměna rolí
- **Krok pět: Snažte se neoplácet**

Kapitola 12

KROK ŠESTÝ: OČKOVÁNÍ PROTI STRESU

- **Krok šest: Jak se naočkovat**
- Jak zvládnout rozčilení
- Co teď?
- Reflexe a upevnění

Kapitola 13

KROK SEDMÝ:

KDYŽ VŠECHNO OSTATNÍ SELŽE

- Tony se rozhodl
- Další úspěšný příběh
- Z louže pod okap
- Slovo o smutku

EPILOG

POZNÁMKY