

Obsah

ÚVOD	7
ROZCHOD	13
Rozchodové fáze	16
Rozchod jako životní krize	19
Důvody rozchodu	22
POPÍRÁNÍ	27
Krize, nebo rozchod?	31
Hra ega	36
Důvody	37
Přesvědčení	39
Strach	50
Investice	57
Sebeláska	59
Kdy tedy skutečně přijde konec?	63
EMOCE	67
Hněv	74
Vina	87

Obviňování druhého	97
Nenávist	100
Smutek	104
PŘEVZETÍ ODPOVĚDNOSTI	113
Odpuštění	120
(NE)Stěžování	128
Změna života	133
Rozchodový rituál	162
PŘEFORMULOVÁNÍ	167
Sdílení	175
Fyzické aktivity	176
Duševní aktivity	177
Racionální zdůvodnění	178
NOVÝ ZAČÁTEK	181
Přání	184
Pozitivní myšlení	192
Důvěra	194
ZÁVĚR	199
POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE	203