

Obsah

Poděkování	9
Co obnáší emočně zdravý vztah?	11
Jak používat tuto knihu	13
1. ČÁST	
Láska	15
1 Promluvte si jednou týdně o svém vztahu	16
2 Milovat je sloveso	20
3 Krásných chvil není nikdy dost	23
4 Někdy stačí jen být skutečně spolu	25
5 Dávejte, aniž byste něco očekávali na oplátku	28
6 Deset tipů, jak zlepšit váš vztah	30
2. ČÁST	
Intimita	35
7 Proč prcháme před intimitou?	36
8 Navažte hlubší spojení	39
9 Když se vám daří až moc dobře	41
10 Potřeba péče	44
11 Chceme se vzít	46
12 Povaha vzájemné přitažlivosti	49
13 O důležitosti doteku	52
14 Chod'te spát společně	55
15 Deset tipů, jak prohloubit intimitu	58

3. ČÁST

Romantika	61
16 Tajemství romantiky	62
17 Romantické vzpomínky	64
18 Láskyplné napojení	67
19 Deset tipů, jak vytvořit romantické chvíle	69

4. ČÁST

Sex	73
20 Sex je celodenní záležitost	74
21 Povídejte si o sexu	77
22 Sex, touha a hranice	80
23 Zažehněte znovu oheň	83
24 Deset tipů, jak rozdmýchat milostnou vášeň	86

5. ČÁST

Udržujte rovnováhu	89
25 Štěstí je interní záležitost	90
26 Jak najít emoční rovnováhu	93
27 Všichni potřebujeme být občas sami	96
28 Nezanedbávejte citové potřeby	98
29 Setkání se změnou	100
30 Dvakrát měřte, jednou řežte	102
31 Deset tipů pro spokojený vztah	105

6. ČÁST

Řešení životních problémů	109
32 Příjem a porozumění	110
33 Řešením problémů se rozvíjíme	113
34 Jak se vypořádat s odloučením	116

35	Znevažování, nenápadná podoba týraní	119
36	Odpouštění	122
37	Ztrátou se učíme	125
38	Deset tipů, jak řešit spory	128

7. ČÁST

Bolest, ublíženost a hněv	131
39 Je to ublíženost, nebo hněv?	132
40 Hádejte se férově	137
41 Umění omluvy	140
42 Jak zkrotit zelenookou příšeru	144
43 Celá pravda	148
44 Deset tipů, jak přežít prudkou hádku	151

8. ČÁST

Efektivní komunikace	155
45 Požádejte o to, co potřebujete	156
46 Kdo říká, že muži jsou zamklí?	159
47 Mluvte o svých emocích den co den	162
48 Zamezte hádce, dříve než začne	165
49 Miluju tě nadevše, ale ty boty vyhod'	168
50 Dobré vztahy jsou založené na odlišnostech	171
51 Změna	174
52 Deset tipů pro účinnou emoční komunikaci	177

Použitá literatura a doporučená četba 181

Harville Hendrix, Ph.D.; Louise L. Hay; Dr. Ned Hallowell
a Dr. Bernie Slagel. Vřelá díky!

Mé mentorce Elizabeth Kübler-Rosové, která mě
nasměrovala k tomuto novému životu. Bůh vám žehná!