

# OBSAH

<b>O AUTORCE</b> .....	9
<b>ŘEKLI O KNIZE</b> .....	10
<b>PŘEDMLUVA</b> .....	14
<b>ÚVOD</b> .....	17
O této knize .....	18
<b>1. KAPITOLA NEOPOUŠTĚJ MĚ!</b>	
<b>JAK POROZUMĚT SVÉMU STRACHU Z OPUŠTĚNÍ</b> .....	23
Příprava půdy pro strach z opuštění .....	25
Seznámení se základními přesvědčeními .....	27
<b>2. KAPITOLA ČEMU VĚŘÍM?</b>	
<b>OBJEVTE SVÁ ZÁKLADNÍ PŘESVĚDČENÍ</b> .....	37
<b>3. KAPITOLA CO MI VŠECHNO KOMPLIKUJE?</b>	
<b>MYŠLENKOVÉ A VZTAHOVÉ PASTI</b> .....	55
Myšlenkové pasti .....	56
Kognitivní deformace .....	62
Vztahové pasti .....	64
<b>4. KAPITOLA JAK SE POSUNU DÁL?</b>	
<b>JAK BÝT PŘÍTOMNÍ DÍKY VŠÍMAVOSTI</b> .....	77
Když se vám do cesty připlete váš příběh .....	78
Zůstaňte v přítomnosti se všímavostí .....	80

Reakce na spouštěcí události .....	84
Rozvíjení uvědomování v běžném životě .....	85
Všímavost a vztahy .....	89

## **5. KAPITOLA ČEHO SI CENÍM?**

<b>MOTIVACE K DĚLÁNÍ ZMĚN</b> .....	95
Odstranění sekundárního utrpení .....	95
Tvořivá beznaděj: přijetí nevyhnutelné bolesti .....	97
Chování vycházející z hodnot .....	101

## **6. KAPITOLA CO JSEM SI MYSLEL(A)?**

<b>JAK POROZUMĚT VLASTNÍM MYŠLENKÁM</b> .....	107
Negativní myšlenky .....	107
Odstup od náročných myšlenek .....	113
Vnitřní kritik: našeptávač vašich myšlenek .....	116
Soucit se sebou .....	118

## **7. KAPITOLA PROČ SE CÍTÍM PRÁVĚ TAKTO?**

<b>OVLÁDÁNÍ VLASTNÍCH EMOCÍ</b> .....	123
Tolerování emocí .....	126

## **8. KAPITOLA CO TO DĚLÁM?**

<b>JAK ZMĚNIT SVÉ CHOVÁNÍ</b> .....	139
Uvědomování si svého chování .....	139
Udělejte opak .....	145

## **9. KAPITOLA CO MÁM ŘÍKAT?**

<b>NOVÉ KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI</b> .....	153
Svěřování se .....	154
Schopnost naslouchat .....	160
Vyjadřování potřeb .....	167
Uznání .....	171
Empatie .....	174
Omluva .....	175

## **10. KAPITOLA JÁ RANDÍM! CO DÁL?**

<b>RYCHLÉ TIPY A STRATEGIE DO NOVÝCH VZTAHŮ</b> .....	177
Základní přesvědčení druhých .....	178
Varovné signály .....	180
Jejich hodnoty .....	182
Závěr .....	183

## **PŘÍLOHA DRUHY CITOVÝCH VAZEB** ..... 185 |

Bezpečná vazba .....	185
Vyhýbavá vazba .....	186
Rozporuplná vazba .....	186

## **POUŽITÁ LITERATURA** ..... 189 |