OBSAH

S díky Jo Robinsonové 7
Poděkování 9
Úvod 13

Část I.: PODVĚDOMÝ VÝBĚR PARTNERA – „NEVĚDOMÉ MANŽELSTVÍ"

1. Tajemství přitažlivosti 21
2. Nezhojené šrámy z dětství 34
3. „Imago" 55
4. Milostný vztah 67
5. Boj o moc 85

Část II.: CESTA K UVĚDOMĚLÉMU PARTNERSTVÍ – „VĚDOMÉ MANŽELSTVÍ"

6. Probuzení k vědomí 107
7. Uzavření východů 123
8. Vytvoření zóny bezpečí 138
9. Poznat lépe sebe i partnera 154

10. Životní program 182
11. Ovládání hněvu 201
12. Portrét dvou manželství 227

Část III. PRAKTICKÁ CVIČENÍ
13. Deset kroků k „vědomému manželství" 273

CVIČENÍ 1. Vaše vlastní představa partnerského vztahu 279
CVIČENÍ 2. Šrámy z dětství 282
CVIČENÍ 3. Rozbor „imaga" 283
CVIČENÍ 4. Dětské frustrace 285
CVIČENÍ 5. Portrét partnera 287
CVIČENÍ 6. Nedokončené záležitosti 289
CVIČENÍ 7. Partnerský dialog 291
CVIČENÍ 8. Rozhodnutí o „uzavření východů" . . . 295
CVIČENÍ 9. Návrat k lásce 299
CVIČENÍ 10. Seznam překvapení 302
CVIČENÍ 11. Seznam zábavných činností 303
CVIČENÍ 12. Sebezapření 304
CVIČENÍ 13. Výměna názorů „příjem–výdej" 308
CVIČENÍ 14. Střídání dnů „příjem–výdej" 310
CVIČENÍ 15. Sebeintegrace – vaše pravé já 311
CVIČENÍ 16. Energie lásky 314

Vyhledání odborné pomoci 315
O autorovi 318