

Obsah

Úvod	5
Kapitola 1	
Čtyři fáze zkušeností s rozchodem	7
Kapitola 2	
Moc našich myšlenek	18
Kapitola 3	
I. fáze: Odmítání pravdy	25
Kapitola 4	
II. fáze: Propuknutí emocí	32
Zoufalství	34
Osamělost a strach	43
Pocity viny a pochybování o sobě	52
Zloba a nenávist k partnerovi	59
Hněv a nenávist k sobě	66
Reakce našeho těla	70
Kapitola 5	
III. fáze: Nová orientace	80
Oproštění	82
Nový pocit vlastní ceny	92
Nová přátelství	101
Sexualita	106
Staré rány	110

Kapitola 6	
IV. fáze: Nová životní koncepce	116
Důvěra	117
Láska a partnerství	119
Odpovědnost	128
Svoboda rozhodování	132
 Kapitola 7	
Historie jednoho vztahu	135
 Doslov	 139