

Obsah

Poděkování	13
Úvod	15
V čem je tato kniha jiná	17
Spočítejte si to	19
Komu je tato kniha určena	20

1. ČÁST: KNIHA TRIKŮ A FÍGLŮ VAŠEHO BÝVALÉHO

1. Seznamte se s jeho Knihou triků a fíglů	25
Paměť: váš přehrávač	28
Dva zásadní body	30
2. Jeho obranná hra	31
„Musíme si promluvit“	32
Doporučené strategie, jak se ho zbavit	35
„Změním se“	35
„Nezahazuj všechno“	45
„Nedokážu bez tebe žít“	47
„Dám ti všechno, co potřebuješ“	51

3. Jeho útočná hra	53
„Můžeš za to ty“	53
„Není to moje vina“	60
„Znám všechna tvoje tajemství“	69
„Jen chci, abychom zůstali kamarády“	73
„A co děti?“	76
„Budeš toho litovat“	81

2. ČÁST: VYZKOUŠENÉ STRATEGIE, JAK SE HO ZBAVIT

4. Stůjte si za svým	89
Odstříhňte veškerou komunikaci	89
Buďte na sebe hrdá	92
Ověřte si, co říká	96
Pište si Deník svobody	97
Naslouchejte svým instinktům	97
Snažte se ho vidět v pravém světle	98
Neomlouvejte ho	99
5. Vydejte se cestou k úspěchu	103
Mlčeti zlato	103
Zmizte ze světa	105
Odřízněte se od přátel – posílčků	107
Odpusťte sama sobě	108
Nechte si poradit	110
Truchlete nad ztrátou obchodního cestujícího	112
Myslete na svou odměnu	113
Postavte své štěstí na první místo	114

6. Připravte se na cestu	120
Deset největších chyb	123
Otázka, která vás dostane na kolena	129
Rizika léčby	131
Myšlení – divácký sport	133
Rozbořte mýty o rozchodu	134
Nepít a nevolat	143
S jako „samota“	145
 Závěr: Stojíte za to	 151
 Příloha: Pro přátele a příbuzné, kteří chtějí pomoci	 155