

# Obsah

ÚVOD

## LÁSKA a VZTAHY

### POLARITA A PŘITAŽLIVOST

Chci získat víc mužovy pozornosti

Jak být víc přitažlivá

Muž odmítá intimitu

Jak změnit vzhled a vyzařování

Jak dodat do vztahu jiskru

Muž ztrácí zájem o vztah

### PARTNERSKÉ SOUŽITÍ

Co dělat, když se partner stáhne a nekomunikuje

Partner se necítí být připravený na rodinu

Nedaří se mi mít vztah s perspektivou

Žiji v paralelním vztahu

Proč muži flirtují před partnerkami

Partner má deprese a chce od nás odejít

Mám vztah se zadaným mužem

Kudy ven ze vztahového trojúhelníku

Problém s důvěrou ve vztahu

Můj partner odmítá změny

Zůstat, nebo se rozejít...

Partner odmítá nechat si pomoci

Kdy vztah ještě zachraňovat

Jak předejít nevěře

Jak se s nevěrou vyrovnat





MILOVÁNÍ A INTIMITA	71
Jak si říct o ty správné doteky od muže	72
Přítečkyně nechce sex	74
Při milování nic necítím	77
Co dělat, když muž nemá erekci	81
Problém se závislostí na pornu	84
Chci si užít sexualitu i bez partnera	87
Potíže s předčasnou ejakulací	90
Partnerský vztah po narození dětí	92
Co dělat, když při milování cítím bolest	96
<b>EMOCE A JAK S NIMI ZACHÁZET</b>	<b>104</b>
Proč a jak vyjadřovat emoce	106
Jak zacházet se silnými emocemi	108
Problém s (ne)vyjadřováním emocí	111
Nakolik důvěřovat emocím	113
Jak si vyložit signály těla	114
Víc naslouchat svým pocitům	115
Potlačené pocity jako příčina depresí	116
Hněv a výčitky vůči rodičím	118
<b>TRAUMATA, ZRANĚNÍ A ŠRÁMY NA DUŠI</b>	<b>122</b>
Trauma z odloučení v dětství	124
Trauma z cholerického rodiče	127
Ztráta rodiče v dětství	128
Ochromené mateřské city kvůli traumatu z dětství	130
Nepamatuji se na dětství	132
Jak zpracovat fyzické napadení a znásilnění	133
Jak zahojit zraněnou důvěru	136
Problémy se sebepopíráním	138
Zážitek ztráty, proces truchlení	141
Čím se ženy a muži navzájem zraňují	143



## KULTURNÍ A RODINNÉ DĚDICTVÍ A NALÉZÁNÍ VLASTNÍ SÍLY

150

- Kvůli rodinnému příběhu nejsem schopná důvěry 152
- Deficit lásky z dětství 154
- Jak neopakovat stejné chyby / zraňující vzorce? 156
- Odtabuizování menstruace 158
- Jak dětem předávat informace o sexualitě 160
- Svobodně vnímat vlastní tělo 162
- Mám „nevhodné“ fantazie 164
- Poruchy příjmu potravy: Mít ráda své tělo 166
- Naučit se říkat NE 169
- Jak se vypořádat se strachem 171

## JAK ŽÍT ŽIVOT SNŮ

176

- Najít svou cestu a odvahu se po ní vydat 179
- Prožívat víc lehkosti a být v souladu sama se sebou 182
- Mít v životě hojnost 184
- Splnit si své sny 187

## ZÁVĚR

192

- Můj recept na šťastný a naplněný život 193
- Dovětek pro zvědavého čtenáře aneb na skok u Denisy 199
- Věnování 213

