

OBSAH

Úvod: proč je to důležité	7
Kapitola 1 Napravit křivdu	10
Kapitola 2 Je mi to líto. Vyjádření lítosti	17
Kapitola 3 Udělal jsem chybu. Přijetí odpovědnosti ...	27
Kapitola 4 Můžu to nějak napravit? Náprava škody ...	39
Kapitola 5 Podniknu konkrétní kroky, aby se to už neopakovalo. Plán změny	52
Kapitola 6 Jsi ochoten mi odpustit...? Prosba o odpuštění	67
Kapitola 7 Jak se omlouváte?	77
Kapitola 8 Co když se omluvit nechcete?	86
Kapitola 9 Naučit se odpouštět	101
Kapitola 10 Uzdravení vztahů v rodině	116
Kapitola 11 Omluvit se sám sobě	130
Kapitola 12 Opravdová lítost, opravdové odpuštění ...	139
Co při omluvě neříkat	144
Co při omluvě říkat	146
Jaký je váš primární jazyk omluvy?	148
Poděkování	156
Poznámky k textu	158
O autorech	162