

Obsah

Úvod: Přály bychom si, abyste tuto knihu nepotřebovali **7**

PRVNÍ ČÁST

Podstata zármutku

Univerzální pravdy a obecné základy umožňující porozumění zármutku a ztrátě

15

DRUHÁ ČÁST

Široká škála zármutku

Nepřetržitý sled smutných myšlenek, pocitů a prožitků

63

TŘETÍ ČÁST

Zvládnutí zármutku

Realistické a praktické nástroje pro život po ztrátě

159

Bibliografie **289**

Seznam seznamů **294**

Rejstřík **297**

Poděkování **303**

O autorkách **304**