

# Obsah

ÚVOD	9
<b>JÁ A POCIT</b>	<b>12</b>
Okolí nedává můj temperament	14
Nezvládám vztah na dálku	16
Jsem smutná a mám málo energie	17
Cítím se osamělá	20
Co se strachem a úzkostmi	22
Jak pracovat se žárlivostí a nedůvěrou	24
Pronásleduje mě strach z rozchodu	26
Jak znovu probudit intuici	28
Proč nepotlačovat emoce	29
Cítím se k ničemu a neschopná	30
Myslím, že jsem nechtěná a přijetí si musím zasloužit	33
Jak napravit chyby a myslet víc na sebe	35
Mám potíž věřit lidem a chci mít vše pod kontrolou	37
Jak zpracovat zneužití	39
<b>MOJE TĚLO</b>	<b>44</b>
Nemám ráda svoje tělo	47
Zkrášlující chirurgické zákroky – ano, či ne?	49
Jak zacházet se svým tělem a duší po operaci	50
Nedokážu přijímat dotek, i když po něm toužím	53
Trápí mě migrény	55
Cítím se tlustá	57
Mám poruchu příjmu potravy	58
Při milování jsem v hlavě	61
Nejsem spokojená se svým obličejem	62
Pořád se s někým srovnávám	65
Mám chronické střevní potíže	67
Co se sebepoškozováním?	69



<b>MAMINKA</b>	<b>72</b>
Maminka je generálka	75
Máma si ze mě dělá mámu	76
Máma mě pořád kritizuje	78
Máma se ke mně chová jako k dítěti	80
S mámou jsem pořád v konfliktu	82
Matka je citově chladná a nerespektuje mě	86
Nejsem schopná přijmout matčiny emoce ani její obejmutí	87
<b>TATÍNEK</b>	<b>92</b>
S mojí pubertou se táta stáhl do sebe	94
Představa flirtování s muži je mi nepříjemná	97
Partner bývá duchem nepřítomný, stejně jako můj otec	100
Táta mě sexuálně obtěžoval	101
Dá se cítit vděk vůči špatnému rodiči?	103
Můj otec i partneri mají dvě tváře	106
Brzy jsem přišla o otce a nedaří se mi najít partnera	107
Vybírám si slabé muže	109
<b>RODIČE A RODIČOVSTVÍ</b>	<b>114</b>
Moji rodiče jsou invazivní	116
Nechci opakovat chyby rodičů ve výchově	118
Jsem adoptovaná	120
Moje děti mají pořád konflikty	121
Jak zpracovat traumata z dětství	123
Nedokážu se mazlit se svými dětmi	124
Nechci být jako moje máma!	126
Jak se postavit k výchově synů	127
Pocity z dětství ovlivňují můj současný vztah	129
<b>JÁ A PARTNER</b>	<b>136</b>
Partner říká, že ho nepřitahuju	138
Partner má profil na seznamce	139
Jsem na mateřské a chybí mi partnerův zájem	141
Můj muž je pasivní, já musím být tahoun	142
Svého partnera miluju, ale po roce mě láká jiný muž	143



Můj muž i manželství jsou v krizi	145
Jak komunikovat po rozvodu	147
Náš vztah potřebuje oživit	148
Může volný vztah fungovat?	149
Muž chce odejít, já chci vztah udržet	151
Mám sklony manžela ochraňovat	152
Náš vztah je v krizi, nedokážeme se domluvit	153
Muž je útočný, já plačtivá	155
Ve vztahu potlačuju své názory i nálady	156
Manžel je ve vztahu nespokojený	158
Je možné ve vztahu dosytit nenaplněné potřeby z dětství?	160
Jak si poradit s kritikou	161
Toužím po blízkosti, ale pak ji odmítám	163

## **JÁ A INTIMITA** **168**

Jsem příliš mužská?	170
Mám velkou touhu po ochraně	172
Jak si přitáhnout kvalitní vztah	174
Mám obavy ze ztráty blízkého člověka	176
Mám vztah se zadaným mužem	178
Cítím se na všechno sama a jsem vyčerpaná	179
Jak poznat toho pravého	181
Mluví muži jinou řečí?	183
Závislost, nebo touha po blízkosti?	184
Měním se pro druhé a ztrácím tím sebe	187
Snažím se nevyčnít a nezářit	191

## **ZÁVĚR** **196**

S Denisou o soukromí, sexualitě a sebelásce	198
Jak probíhá výcvik <i>CORE TOUCH®</i> a komu je určený	225

PODĚKOVÁNÍ A VĚNOVÁNÍ	227
-----------------------	-----