

Obsah

ÚVOD	15
PRVNÍ PREZENTACE: OXYTOCIN	17
OXYTOCIN	21
1 HORMON OBJETÍ	23
Starý dobrý známý – kortizol	26
Současný život je zánětlivý	28
Stop hormonálnímu determinismu!	32
2 CITOVÁ POUTA	36
Nerv, který zase tolik nebloudí	37
Co znamená mít nízký vagový tonus?	39
Jak stimulovat nerv soucitu	40
3 EMPATIE JAKO VITAMÍNOVÝ NÁSTROJ	42
Biochemické znamení	42
Hodně kortizolu, hodně úzkosti; málo oxytocinu, málo důvěry	44
Co nás dostává do pohotovostního stavu?	45
4 MUŽI: VYSOKÁ KONCENTRACE TESTOSTERONU, NÍZKÁ KONCENTRACE OXYTOCINU	48
Sexuální vztahy	48
Testosteron	50
Být emocionální není moderní	52
5 CO SE DĚJE V ŽENÁCH	55
Jsme stejné, a přece jiné	55
Těhotenství, porod a poporodní období	56
Důležitost kontaktu kůže na kůži u novorozenců	58
Matčina vůně a hlas	62

6	DOTEKY JSOU NUTNÉ K PŘEŽITÍ	64
	Kožní čidla	64
	Bez fyzického kontaktu přichází nemoc	65
7	OXYTOCIN STÁLE PŘEKVAPUJE	69
	Proměna mickey mouse –neotenie	69
	V práci	71
	U domácích mazlíčků	75
	Miluji objetí	77
8	SAMOTA ČLOVĚKU NESVĚDČÍ	80
	Stud za pocit osamění	81
	Co je sociální bolest	81
	Jak bojovat proti osamělosti	82
	CITOVÁ VAZBA	85
9	CO JE CITOVÁ VAZBA	87
	První pouto	87
	Dítě, kterým jsme byli	90
	Emocionální vztah, který začíná v dětství	93
	Ceausescu a rumunské dětské domovy	97
	Trauma	99
10	MILUJEME TAK, JAK MILOVALI NÁS?	101
	Emocionální základy	101
	V dospělosti uznáváme to, co jsme viděli v dětství	102
11	POCHYBNOSTI VE VÝCHOVĚ	108
	Od závislosti k sebedůvěře	110
	Pravá hemisféra a emocionální svět	112
	Lepší cítit než rozumět	114
	Zanedbané miminko	115
	Plodí přílišná ochrana zhýčkané děti?	121
12	ŠPATNÉ ZACHÁZENÍ, KTERÉ NEJVÍC ŠKODÍ	124
	Od dospívání k dospělosti	126
	Strange situation	127
	Typy nejisté citové vazby	129

13	JAK ZAHOJIT ZJIZVENÉ, ŠPATNĚ ZHOJENÉ RÁNY NEBO NEJISTOU CITOVOU VAZBU	147
	Na čem závisí zvládnání emocí	148
	Moje vitamínová terapie	150
	Vypořádat se s těžkou minulostí	168
	Vitamínoví pacienti	171
	Vitamínové nástroje	172
	ROZKOŠ A LÁSKA	175
14	ROZKOŠ	177
	Nevím, jak se jmenuje, byl to jen sex	177
	Sex bez lásky, sex s láskou	179
	Láska, léčba a čas jdou ruku v ruce	183
	Může příležitostný sex působit depresi?	184
	Dvě podoby lásky: erotická a mateřská	185
	Tiktok, tělo a žena	186
	Fenomén tinder	188
	Algoritmus lásky	190
	„Záznámník“ v ženě	191
	První sexuální zkušenost	193
	Pornografie	197
15	POVÍDEJME SI O LÁSCE	202
	Existuje láska na první pohled?	202
	Co je pravdy na tom, že láska je slepá?	204
	Pozor na uspěchanost!	205
	Láska z hlediska mozkových obvodů	207
	Co se děje v mozku, když se zamilujeme?	208
	Hormony, a ještě něco?	210
	Jak si správně vybrat partnera?	212
16	SPRÁVNÝ VÝBĚR JE ZÁKLAD ÚSPĚCHU	214
	Čtyři fáze volby	215
17	TEORIE PYRAMIDY	222
	Kritéria při hledání partnera	222
	Každý si určujeme svá vlastní kritéria	224

Přitahujeme to, co nás v životě potkává	225
Když je těžké, aby se do nás někdo zamiloval	228
Jak se dá vztah bojkotovat?	230
Proč se zamilováváme do nevhodných lidí?	232
18 JAK ZVÝŠIT ŠANCI NA ÚSPĚŠNÝ VZTAH	235
Co když se zamiluji do někoho jiného?	235
Aspekty fungujícího páru	237
Obávaný rozchod	240
19 VYSOCE CITLIVÝ ČLOVĚK	243
Co je to hsp?	243
Vlastnosti a rysy hsp	244
Citlivost u mužů	245
Zbytečná trápení – dopad na partnerské vztahy	247
TOXIČTÍ LIDÉ	249
20 KDO JE TOXICKÁ OSOBA?	251
Jak ovlivňuje toxický člověk tělo a mysl?	253
Rozpoznání škodlivého člověka	254
„Univerzálně toxický člověk“ a „individuálně toxický člověk“	257
21 IDENTIFIKACE NEVHODNÝCH LIDÍ	259
Sobec	259
Negativní člověk	260
Závistivec	260
Oběť	261
Zahořklý člověk	261
Soudce	262
Kritik	262
Manipulátor	263
Závislák	263
Ti, co přidávají drama do života	264
Hraniční porucha osobnosti	265
22 UMĚNÍ JEDNAT S TOXICKÝMI LIDMI	269
Užitečné nástroje	269

Síla obětí a plán	274
A co když jste toxičtí vy?	275
A co když je toxická osoba ve vašem nejbližším okolí?	277
Co je za rodičovským „týráním“?	278
Emocionální šipka	281
Toxický partner	285

VITAMÍNOVÉ OSOBY	288
-------------------------	------------

PODĚKOVÁNÍ	294
-------------------	------------

BIBLIOGRAFIE	296
---------------------	------------