

# Obsah

<b>ÚVOD</b>	<b>15</b>
<b>PRVNÍ PREZENTACE: OXYTOCIN</b>	<b>17</b>
<b>OXYTOCIN</b>	<b>21</b>
<b>1 HORMON OBJETÍ</b>	<b>23</b>
Starý dobrý známý – kortizol	26
Současný život je zánětlivý	28
Stop hormonálnímu determinismu!	32
<b>2 CITOVÁ POUTA</b>	<b>36</b>
Nerv, který zase tolik nebloudí	37
Co znamená mít nízký vagový tonus?	39
Jak stimulovat nerv soucitu	40
<b>3 EMPATIE JAKO VITAMÍNOVÝ NÁSTROJ</b>	<b>42</b>
Biochemické znamení	42
Hodně kortizolu, hodně úzkosti; málo oxytocinu, málo důvěry	44
Co nás dostává do pohotovostního stavu?	45
<b>4 MUŽI: VYSOKÁ KONCENTRACE TESTOSTERONU, NÍZKÁ KONCENTRACE OXYTOCINU</b>	<b>48</b>
Sexuální vztahy	48
Testosteron	50
Být emocionální není moderní	52
<b>5 CO SE DĚJE V ŽENÁCH</b>	<b>55</b>
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

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

<b>13</b>	<b>JAK ZAHOJIT ZJIZVENÉ, ŠPATNĚ ZHOJENÉ RÁNY NEBO NEJISTOU CITOVOU VAZBU</b>	<b>147</b>
	Na čem závisí zvládnání emocí	148
	Moje vitamínová terapie	150
	Vypořádat se s těžkou minulostí	168
	Vitamínoví pacienti	171
	Vitamínové nástroje	172
	<b>ROZKOŠ A LÁSKA</b>	<b>175</b>
<b>14</b>	<b>ROZKOŠ</b>	<b>177</b>
	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
	„Záznamník“ v ženě	191
	První sexuální zkušenost	193
	Pornografie	197
<b>15</b>	<b>POVÍDEJME SI O LÁSCE</b>	<b>202</b>
	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
<b>16</b>	<b>SPRÁVNÝ VÝBĚR JE ZÁKLAD ÚSPĚCHU</b>	<b>214</b>
	Čtyři fáze volby	215
<b>17</b>	<b>TEORIE PYRAMIDY</b>	<b>222</b>
	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
<b>18 JAK ZVÝŠIT ŠANCI NA ÚSPĚŠNÝ VZTAH</b>	<b>235</b>
Co když se zamiluji do někoho jiného?	235
Aspekty fungujícího páru	237
Obávaný rozchod	240
<b>19 VYSOCE CITLIVÝ ČLOVĚK</b>	<b>243</b>
Co je to hsp?	243
Vlastnosti a rysy hsp	244
Citlivost u mužů	245
Zbytečná trápení – dopad na partnerské vztahy	247
<b>TOXIČTÍ LIDÉ</b>	<b>249</b>
<b>20 KDO JE TOXICKÁ OSOBA?</b>	<b>251</b>
Jak ovlivňuje toxický člověk tělo a mysl?	253
Rozpoznání škodlivého člověka	254
„Univerzálně toxický člověk“ a „individuálně toxický člověk“	257
<b>21 IDENTIFIKACE NEVHODNÝCH LIDÍ</b>	<b>259</b>
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
<b>22 UMĚNÍ JEDNAT S TOXICKÝMI LIDMI</b>	<b>269</b>
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

<b>VITAMÍNOVÉ OSOBY</b>	<b>288</b>
-------------------------	------------

<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	<b>294</b>
-------------------	------------

<b>BIBLIOGRAFIE</b>	<b>296</b>
---------------------	------------