

Obsah

Předmluva / 7

Úvod / 9

Než začneme / 17

PRVNÍ ČÁST: JÁ

Jak porozumět sám sobě / 25

Deprese. Proč je mi mizerně? / 42

Úzkost. Proč trpím úzkostí? / 58

Trauma, stres a nervová soustava.

Proč se nedokážu uvolnit a jak se uzdravit z traumatu? / 74

Závislost. Proč nemůžu přestat? / 88

Sebekritika. Proč jsem na sebe tak přísný? / 106

DRUHÁ ČÁST: VZTAHY

Jak porozumět vztahům / 125

První díl: Být single / 129

Vystačit si sám. Jak můžu být šťastný, když jsem sám? / 131

Fantazijní vztahy. Fantazie je někdy příjemnější než realita / 137

Osamělost. Jak nebýt tak osamělý? / 146

Druhý díl: Jak najít vztah / 151

Seznamování. Hra s vysokými sázkami / 153

Sexuální chemie. Je dobře, když to intenzivně jiskří? / 157

Posedlost. Proč uháníme ty, kteří nás nechtějí? / 165

Výběr partnera. Proč nás nudí „hodní kluci“

a přitahují nás „hajzlíci“? / 174

Třetí díl: Ve vztahu / 187

Citové vazby. Jak změnit svůj styl citové vazby? / 189

Spoluzávislost, hranice a snaha zavděčit se. Proč ve vztazích

ztrácíme sami sebe? / 208

Hádky a komunikace. Jak se s partnerem přestat hádat

stále dokola o totéž? / 229

Čtvrtý díl: Konec vztahu / 239

Nevěra. Co nás vede k nevěře? / 241

Rozchody a truchlení. Jak se vyrovnat s rozchodem? / 255

Závěr. Nemusíte trpět / 269

Kde hledat pomoc? / 281

Poznámky / 283

Poděkování / 285