

Obsah

ČÁST PRVNÍ

Čas hojení

(období po odchodu z toxického vztahu)

Úvod	9
1. Odpustit si minulé chyby, ale nezapomenout na ně	13
2. Dovolit si truchlit.....	16
Popis jednotlivých fází truchlení	19
3. Co je známé, nemusí být to pravé (zděděné vzorce).....	26
4. Závislost na toxické dynamice aneb „it takes two, baby“	29
5. Znovunalezení sebe sama – Ezo fráze, nebo fakta?	34
6. Sebepřijetí a sebeláska.....	38
7. Hranice jsou dobrá věc.....	44
8. Ne! Ne? Ne.....	48
9. Detox komunikace (dvě strany jedné mince)	51
10. Tělo jako důkaz (psychosomatika v toxickém vztahu a PTSD).....	55
11. Samota, nebo svoboda? Aneb umění být šťastný/šťastná sám/sama se sebou	62
12. Jaký si to uděláš, takový to máš.....	66

ČÁST DRUHÁ

Čas naděje

(jak si srovnat vztahové priority)

Úvod	71
13. Kdy začít zase randit?.....	72

14. Zamrzlé libido chce čas.....	77
15. Víím, kdo jsem.....	83
16. Víím, koho chci a koho fakt nechci.....	88
17. Jasn� priority.....	92
18. Mít svůj směr.....	95
19. Kompromis není v�zdycky dobr� cesta.....	99
20. Konzistentn� chování nad zlato	102
21. Jasn� signály	106
22. Co když nechci d�l randit? Jak to slu�n� ukončit.	109
23. Zázrak jménem bezpe�n� �lov�k.....	113
24. Jak se sám/sama do sebe zamilovat?.....	117
25. O sexu na rovinu	121

 AST TŘETÍ

O rand n 

(jak si to u it, najít koho hled me, ale neztrácet  as)

�vod.....	127
26. D�zungle jménem online dating.....	129
27. N�n� profil jako profil.....	134
28. Mobilní strategie.....	137
29. První rande.....	142
30. Jak znovu nepropadnout manipulaci	147
31. Druh� rande	155
32. Třetí rande	162
33. Ide�ln� rande?.....	165
34. Rande vs. realita	168
35. Doma je doma	175
36. Rodina a přátelé jsou z�sadn�.....	179
37. Láska na první, druh� nebo třetí pohled?	183
38. Red Flag Bootcamp	188
39. Green Flag Bootcamp	193

ČÁST ČTVRTÁ

Happy end, nebo nový začátek?

(jak předcházet ozvěnám minulosti, růst spolu
a budovat bezpečný vztah)

Úvod	197
40. Překonat komplexní PTSD může být běh na dlouhou trať.....	200
41. Velká únava aneb Nervy máme jenom jedny.....	207
42. Sám sobě nepřítelem (self sabotage)	210
43. Imposter syndrome – syndrom podvodníka.....	213
44. Jaký vztah chci?.....	216
45. Motýli, nebo přístav?	221
46. Povaha, nebo toxicita?	223
47. Povznést se, nebo se vzdát své síly?	228
48. Když se potkají dva dospělí lidé.....	232
49. Mindráky, genderové role a jiné lahůdky	236
50. Společné bydlení – doba, kdy padají masky	241
51. Domácnost na pohodu	245
52. Jak se nepřetrhnout	248
53. Nuda je krásná věc	251
54. Pohoda i v posteli.....	256
55. Jak poznat ozvěny minulosti.....	259
56. Zranění lidé	264
57. Zraněná žena (jak může reagovat, jak se cítí a co potřebuje)...	267
58. Zraněný muž (jak může reagovat, jak se cítí a co potřebuje)..	270
59. Krizová situace aneb Jak se správně „pohádat“	274
60. Něha jako zapomenuté umění.....	281
61. Láska je jako zahrada.....	286
Malý slovníček pojmů	291
Jana Fabiánová	295
Mgr. Renata Ježková.....	296