

# OBSAH

ÚVOD .....	9
<b>1. ČASŤ: OBJAVTE SVOJE JA .....</b>	<b>19</b>
1. Snaha vyhovieť a zavďačiť sa: Podstata, príčiny a prečo sa jej zbaviť .....	20
2. Objavujeme svoje pocity .....	43
3. Objavujeme svoje potreby .....	58
4. Odkrývame svoje hodnoty .....	72
5. Obnovujeme svoj sebaobraz .....	90
6. Dovoľujeme si mať túžby .....	104
<b>2. ČASŤ: POSTAVTE SA ZA SEBA .....</b>	<b>119</b>
7. Viac než nutné minimum .....	120
8. Nastavenie vnútorných hraníc .....	133
9. Ako o niečo požiadať .....	140
10. Nastavenie osobných hraníc .....	152
11. Nastavenie emocionálnych hraníc .....	175
12. Čo je a čo nie je v našej moci .....	196
13. Dôsledky útlaku a diskriminácie .....	205
<b>3. ČASŤ: POSTARAJTE SA O SEBA .....</b>	<b>219</b>
14. Krst ohňom .....	220
15. Čelíme strachu, vine a hnevu .....	228
16. Keď nám vo vzťahu začne byť tesno .....	245
17. Smútok, premena a nové začiatky .....	261



<b>4. ČASŤ: ROZVÍJAJTE SA</b> .....	279
18. Bez „ja“ neexistuje žiadne „my“ .....	280
19. Snaha vyhovieť v sexuálnom živote .....	298
20. Prebudíme v sebe hravosť .....	318
21. Mnohoznačnosť a schopnosť rozlišovať .....	337
Záver: Objavme úprimnú radosť z dávania .....	353
Podakovanie .....	359
Poznámky .....	361