

Obsah

Úvod 11

PRVÁ ČASŤ: AKO LÚBIME 15

Budovanie silných a zmysluplných spojení
s druhými a so sebou

Prečo prahujeme po spojení 18 • Niekedy nám vzťahy
pripadajú náročné 24 • Ako vytvárame putá 28 •
Dva rôzne spôsoby, ako byť priateľom 31 • Mýtus
dokonalosti 34 • Strach z „navždy“ 37 • Posadnutosť
nie je láska 39 • Vzťah nie je iba o sexe 42 • Sila
odovzdania 46 • Udržiavanie silnej identity 51

DRUHÁ ČASŤ: AKO SA HÁDAME 59

Zvládanie konfliktov v osobnom a pracovnom živote

Hádka č. 1: Myslenie, cítenie, konanie 62 •
Hádka č. 2: Nejde o mňa, ide o teba 65 • Hádka č. 3:
Dobry vs. zlý 69 • Hádka č. 4: Fakty vs. pocity 75 •
Hádka č. 5: Karpmanov dramatický trojuholník 77 •
Hádka č. 6: Vyhýbanie sa konfliktom 81 • Hádka č. 7:
Keď zvíťazí prchkosť 86 • Snažte sa o asertívnosť 89 •
Prepínam 92 • Narušenie a náprava 95

TRETIA ČASŤ: AKO SA MENÍME 101

Orientujme sa v novom, nech už to dopadne akokoľvek

Ako sa pohnúť z miesta 104 • Zmena môže byť
oslobodzujúca 109 • Ako zmeniť staré návyky 115 •
So zmenou prichádza strata 120 • Prijat' starnutie 126 •
Vyrovnávanie sa so zármutkom 131

ŠTVRTÁ ČASŤ: AKO NACHÁDZAME SPOKOJNOSŤ 137

Objavovanie vnútorného pokoja, naplnenia a zmyslu

Zvládanie stresu a úzkosti 139 • Ako prekonať svojho
vnútorného kritika 145 • Fackovací panáci 151 •
Ako spracovať traumy 158 • Hľadanie naplnenia 163 •
Naše hľadanie zmyslu 169

Epilóg 179

Podakovanie 183

Register 185