

OBSAH

Úvod	XI
1. ČASŤ: CÍTIM SA TAK LEN JA?	
1 Túžba po objatí	3
2 Spolu v osamelom svete	9
3 Osamelosť bolí. Doslova.	13
4 „Osamelosť je nové fajčenie“	19
5 Stres a osamelosť	25
6 Mnoho tváří osamelosti	29
2. ČASŤ: NEVIDENÍ	
7 Smrť a rezancová polievka	37
8 Preháňam? (Nie, nepreháňate.)	47
9 Osamelosť vo vzťahu	53
10 Za maskou	57
11 Ghosting	61
12 Vyjednávane	65
13 Sociálne vylúčenie	71
14 Neviditeľná práca	75
15 Čo môžete urobiť, ak sa cítite nevidení?	79
3. ČASŤ: NEPOČUTÍ	
16 To nie je rande!	85
17 „Nie som hluchá, som imigrantka.“	87
18 Čo znamená byť nepočutý?	89

19	Výkrik do prázdna	95
20	Ableizmus	99
21	Podliezavá reakcia	105
22	Keď nás počúvajú	111

4. ČASŤ: NECENENÍ

23	Podivín, outsider a „nikdy nie dosť dobrý“	119
24	Binárne myslenie	125
25	Nealkoholické martini	129
26	Syndróm podvodníka	133
27	Hracie a predajné automaty	137
28	Špirála hanby	143
29	Parentifikácia	151
30	Nie ste na vine vy, ale váš manažment	155
31	Obrátený svet	161

5. ČASŤ: VYTVORIŤ SI SPOJENIE SO SEBOU SAMÝM

32	Uspokojenie svojich nenaplnených potrieb	169
33	Spoznávanie samých seba	173
34	Úloha emócií	179
35	Uzemnenie sa	183
36	Časová os vášho života	187
37	Vysoko citlivé jednorožce	191
38	Ako sa upokojiť	195
39	Stretnutia so smútkom	197
40	Lyžice a batérie	201
41	Súcitná samota	207
42	Vychutnávanie si života a sebaocenenie	211
43	Rady vášho hrdinu	215
44	„Budem šťastný, až keď...”	219

6. ČASŤ: SPOJENIE S OSTATNÝMI

45	Rovnako ako JA	227
46	Priatel'ia	231
47	Vybraná rodina	233
48	Strach je váš kompas	239
49	Magická zóna	243
50	Zmeniť „čo ak“ na „ak, potom“	247
51	Jazyky lásky v priateľstve	251
52	Roztržky vo vzťahoch a ich náprava	255
53	Jednanie s neuzdravenými ľuďmi	261
54	Vyjadrenie požiadavky a sebaobhajoba	265
55	Hranice	271
56	Paradajky a signály netopierov	277
57	Listy, ktoré odošlete	279

7. ČASŤ: VPLYV VAŠICH ČINOV

58	Film vášho života	283
59	Veľké ciele, malé kroky	285
60	Listy, ktoré dostanete	287
	Myšlienky na záver	289
	Krízové linky	293
	Odkazy	294
	Ďakovanie	300