

Obsah

Úvod

Kapitola 1

Čtyři fáze zkušeností s rozchodem

Kapitola 2

Moc našich myšlenek

Kapitola 3

I. fáze: Odmítání pravdy

Kapitola 4

II. fáze: Propuknutí emocí

Zoufalství

Osamělost a strach

Pocity viny a pochybování o sobě

Zloba a nenávist k partnerovi

Hněv a nenávist k sobě

Reakce našeho těla

Kapitola 5

III. fáze: Nová orientace

Oproštění

Nový pocit vlastní ceny

Nová přátelství

Sexualita

Staré rány

7

18

25

32

34

43

52

59

66

70

80

82

92

101

106

110

Kapitola 6

IV. fáze: Nová životní koncepce 116

Důvěra 117

Láska a partnerství 119

Odpovědnost 128

Svoboda rozhodování 132

Kapitola 7

Historie jednoho vztahu 135

Doslov 139