

# Obsah

Pár slov na úvod .....	9
Co kniha slibuje a co ne .....	10
Porozumění žárlivosti .....	17
Co je kognitivně-behaviorální terapie (KBT) a jak pomáhá se žárlivostí .....	22
Jak žárlivost ovlivňuje životy lidí: tři příběhy .....	26
Pojmenování problémů a realistické cíle .....	29
Bludný kruh žárlivosti .....	40
Jak na vtíravé myšlenky .....	52
Jádrová přesvědčení a jak živí žárlivost .....	66
Od sebeúcty k sebevědomí .....	76
Když žárlivost ovládne tělo a jak s tím pracovat .....	86
Asertivní komunikace ve vztahu aneb jak mluvit, aby vás partner slyšel .....	97
Hodnoty, potřeby a reflexe vztahu .....	103
Práce s nejistotou ve vztahu .....	108
Jak zvládnout případnou nevěru a rozchod .....	117
Farmakoterapie a psychoterapie .....	127
Tři příběhy lidí: Petr, Alice, Katka .....	129
Závěr: Nový pohled na sebe a vztahy .....	131