

Obsah

I. ZÁKLADEM JSOU VZTAHY	7
SEZNAMOVÁNÍ A HLEDÁNÍ PARTNERA	7
Online seznamování: Jak se bezpečně seznamovat online a najít vážný vztah?	8
Nemůžu najít partnera, co s tím? Sebereflexe a řešení	13
Jak najít životního partnera? Chce to čas	17
CO ŘEŠÍME VE VZTAHU	22
Jak poznat, kdy na vztahu ještě pracovat a kdy je čas se rozejít?	23
Jak řešit konflikty ve vztahu?	29
Jak si udržet jiskru v dlouhodobém vztahu	34
Trojúhelníková teorie lásky	38
Fenomén dnešní doby: Situationship neboli skorovztah	40
SEX A INTIMITA VE VZTAHU	45
Intimita na začátku vztahu: Jak ji budovat?	46
Souvisí problémy ve vztahu s problémy při sexu?	50
Zjistěte, jak pracovat na svém sexuálním sebevědomí.	54
Jak mluvit s partnerem o sexuálních touhách ve vašem vztahu?	59
JAK ZVLÁDNOUT ROZCHOD	63
Jak překonat těžký rozchod nebo rozvod?	64
II. SEBEDŮVĚRA ANEB VŠECHNO ZAČÍNÁ U TEBE	69
Jak srovnání s ostatními ovlivňuje naše životy?	70
Jak vyjít z neúspěchu silněji?	74
Mezi základy asertivity patří sebedůvěra	78
Skryté dary krize aneb Nejvíce rosteme díky krizi	83
III. STRACHY, ÚZKOSTI A FOBIE	88
Čím se od sebe liší strach, úzkost a fobie?	89
Proč nás v životě provází strach a úzkost:	
Metody, jak zvládnout pocit úzkosti	93
Jak poznat panickou ataku, jak probíhá a jak ji ovládnout?	97

Jaký je život se sociální fobií: Příznaky a rady, jak ji zvládat	102
Nenechte se paralyzovat úzkostí	106
Co je to obsedantně-kompulzivní porucha a jak s ní naložit?	111
Co dělat, když nám strach brání milovat?	117
Vysoce citliví lidé vnímají svět i lidi kolem sebe intenzivněji	122
IV. SOCIÁLNÍ MÉDIA A MY	127
Vliv sociálních sítí na duševní zdraví	128
Proč je digitální detox důležitý a jak s ním začít?	131
Jaký vliv mají sociální média na naši duševní pohodu?	135
Jaký vliv má spaní s mobilem na naše psychické zdraví?	139
V. CO KDYŽ TĚ POTKÁ...	144
Co je syndrom vyhoření a jaké dopady má na člověka a jeho okolí?	145
Co jsou poruchy příjmu potravy a jak pomoci osobě, která se s nimi potýká?	150
Jak pracovat s environmentálním neboli klimatickým žalem?	155
ADHD u dospělých: Jak se s ním naučit dobře žít?	159
VI. KOMUNIKACE JAKO PILÍŘ POROZUMĚNÍ	163
Jak zlepšit svou komunikaci	164
Objevte tajemství komunikace ve vztahu	170
VII. NENÍ INTELIGENCE JAKO INTELIGENCE	175
Intelligence má mnoho podob: Jaký je rozdíl mezi emoční a sociální inteligencí?	176
Emoční intelligence: Proč je důležitá a jak ji rozvíjet	181
Podle čeho poznáte, že je vaše emoční intelligence vysoká?	185
VIII. JAK POMÁHÁ TERAPIE	189
Chystáte se poprvé na terapii? Zjistěte, jak probíhá	190
Co řešit na terapii nebo u psychologa?	194
Jak poznám, že terapie (ne)funguje?	198
Skupinová terapie nabízí řadu výhod: Hodí se i pro vás?	203
Jaké jsou výhody online psychoterapie a pro koho je vhodná?	208