

Obsah

<i>Poznámka k příběhům klientů</i>	9
PRVNÍ ČÁST: ANATOMIE PODLÉZÁNÍ	11
První kapitola: Čtvrtá reakce: Co je podlézání?	13
<i>Rodokmen podlézání</i>	41
<i>Anthony</i>	49
Druhá kapitola: Není to tvoje chyba: Proč se podlézání tak daří	59
<i>Dvojitá past</i>	78
<i>Francis</i>	84
Třetí kapitola: Kdo? Já? Znaký podlézání	97
<i>Popravdě řečeno</i>	130
<i>Sadie</i>	138
Čtvrtá kapitola: Kolotoč podlézání: Cykly traumatických vazeb a znovuvytváření	146
<i>Když už jsme u toho</i>	171
<i>Mia</i>	177

DRUHÁ ČÁST: CESTA OPOUŠTĚNÍ VZORCŮ PODLÉZÁNÍ	185
Pátá kapitola: Kouzlo sebedůvěry	187
<i>Město spouštěčů</i>	203
<i>Davis</i>	209
Šestá kapitola: Bez klatek na oči: Jak na vnitřní práci při opouštění vzorců podlézání	217
<i>Sám sobě rodičem</i>	257
<i>Lily</i>	263
Sedmá kapitola: Otevření se: Jak na vztahovou (vnější) práci při opouštění vzorců podlézání	273
<i>Uvádění věcí na pravou míru</i>	311
<i>Grace</i>	316
<i>Poděkování</i>	328
<i>Poznámky</i>	335
<i>Rejstřík</i>	339
<i>Poznámky na konci</i>	349