

Úvod: Neviditelný mor, který ničí vztahy	9
--	---

PRVNÍ ČÁST

Anatomie emočního balastu	19
1. Co je emoční balast a toxická trojice	21
<i>Co je emoční balast: představujeme toxickou trojici</i>	<i>22</i>
<i>Popření: první složka emočního balastu</i>	<i>25</i>
<i>Klamné představy: druhá složka toxické trojice</i>	<i>30</i>
<i>Klam dokáže nafouknout jednodivost tak, že zastíní celou situaci</i>	<i>34</i>
<i>Výčitky: třetí složka toxické trojice</i>	<i>35</i>
2. Jak strach a touha podporují emoční balast	45
<i>Každá závislost stupňuje využívání emočního balastu</i>	<i>47</i>
<i>Strach z bolesti je další hnací silou emočního balastu</i>	<i>49</i>
<i>Primárním zdrojem emočního balastu je snaha</i>	
<i>vyhnout se bolesti ve vztahu</i>	<i>50</i>
<i>Strach z nepohodlí a bolesti plodí ve vztahu více emočního balastu</i>	<i>51</i>
<i>Strach ze změny se projevuje jako odpor</i>	<i>53</i>
3. Vnitřní struktura emočního balastu: Jak naše balastní	
přesvědčení a emoční balast podporují nespokojenost	57
<i>Proč používáme emoční balast,</i>	
<i>když vede k takové nespokojenosti?</i>	<i>57</i>
<i>Balastní přesvědčení ovládá emoční balastní program</i>	<i>58</i>
<i>Balastní přesvědčení nás vždy odcizují od ostatních lidí</i>	<i>61</i>
<i>Zkoumání vnitřního balastu</i>	<i>63</i>
<i>Tři otázky, které zastaví emoční balast</i>	<i>69</i>
<i>Jednoduchý návod, jak odhalit vnitřní emoční balast</i>	
<i>a jak s ním skoncovat</i>	<i>69</i>
<i>Tři otázky</i>	<i>71</i>

DRUHÁ ČÁST

Jak rozeznat emoční balast ve vlastním životě	77
4. Hledáme emoční balast tam, kde se mu daří	79
<i>Emoční balast na mezinárodní scéně</i>	80
<i>Španělské válečné loďstvo:</i>	
<i>jak emoční balast urychlil úpadek celého národa</i>	81
<i>Napoleonovo tažení do Ruska:</i>	
<i>další katastrofální příklad emočního balastu</i>	82
<i>Nedávná americká zkušenost s emočním balastem: vietnamská válka</i> . .	83
<i>Jak emoční balast podporuje ideologii a balastní přesvědčení</i>	84
<i>Jak emoční balast umožnil existenci otroctví</i>	85
5. Emoční balast v počátcích vztahu:	
<i>jak jej rozeznat a jak se mu vyhnout</i>	89
<i>Pět základních podmínek pro rozvíjení úspěšného vztahu</i>	
<i>bez emočního balastu</i>	90
<i>Příklady úspěšné práce s emočním balastem v počátcích vztahu</i> . .	96
6. Emoční balast a dlouhodobé vztahy: Co dělat, aby emoční	
balast neničil důvěru a spokojenost v dlouhodobých vztazích . .	99
<i>Vyrovnat se s tím, že jsme odlišní</i>	100
<i>Čtyři základní strategie pro udržení spokojeného vztahu</i>	101
<i>Úspěšné páry žijí bez toxické trojice</i>	106
7. Rodičovství: Jak může toxická trojice způsobit vážné potíže	
rodičům i dětem	111
8. Emoční balast na pracovišti: Naši potřebu mít práci ovlivňují	
nadřízení, spolupracovníci – i my sami	121
<i>Etika jako protijed proti emočnímu balastu na pracovišti</i>	122

TŘETÍ ČÁST

Emoční balast: jak jej zneškodnit	129
9. Objevte své stěžejní potřeby	131
<i>Pojmenujte své stěžejní potřeby</i>	132
<i>Naplnění stěžejní potřeby není sobecké ani narcistické</i>	133
<i>Jak rozpoznat své stěžejní potřeby</i>	137

Osobní integrita jako stěžejní potřeba	147
Soustředit se na své stěžejní potřeby není vždy jednoduché	150
10. Péče o vlastní já vám pomůže soustředit se na stěžejní potřeby	153
Mistrovská otázka	154
Pět otázek o vašich stěžejních potřebách	160
11. Čelem k ohni: jak konflikt ve vztahu řešit konstruktivně	169
Dokonalá partnerská shoda je mýtus	169
Co je to konflikt?	170
Osobní dotazník zaměřený na to, jak řešíte konflikty	171
Začínáme: jak se vyrovnat se strachem z konfliktu	173
Zdravý konflikt lidi sbližuje	175
Naplnění stěžejních potřeb cestou konstruktivního konfliktu	175
Konstruktivní konflikt: co to přesně je?	176
Šest pravidel konstruktivního konfliktu	177
Oba partneři se po celou dobu musí cítit bezpečně	180
Heslo „Prosím, dost!“: záruka, že konflikt nikdy nepřekročí únosnou mez	180
12. Konstruktivní konflikt v praxi	183
Jak dva lidé po mnoha letech manželství začali znovu budovat svůj vztah	183
Podrobný scénář, jak vést konstruktivní konflikt s partnerem	187
Když konflikt kvůli svatbě ohrozil celé manželství	192
Jak popření, klam a výčitky ničily jejich láskyplný vztah	195
Jak Tereza se Samem použili šest pravidel konstruktivního konfliktu	195
Závěr	203
Poděkování	207