

OBSAH

ÚVOD	9
------------	---

ČÁST 1.

Přehled

Kapitola 1. Mysl emočního dítěte	19
Kapitola 2. Bublina	29
Kapitola 3. Zrcadlo	39

ČÁST 2. – Emoční dítě jedná

Kapitola 4. Reagování a kontrola	49
Kapitola 5. Očekávání a nároky	59
Kapitola 6. Kompromis	71
Kapitola 7. Závislost	81
Kapitola 8. Vysněné představy	91

ČÁST 3. – Vnitřní zkušenost emočního dítěte

Kapitola 9. Prázdnota a citová bída	101
Kapitola 10. Strach	111
Kapitola 11. Infekce	121
Kapitola 12. Stud a vina	129
Kapitola 13. Naléhající vnitřní soudce	143
Kapitola 14. Šok	155
Kapitola 15. Opuštění, strádání a nedostatek péče	163
Kapitola 16. Zahlcení	177
Kapitola 17. Nedůvěra a zlost	187

ČÁST 4. – Osvobození

Kapitola 18. Prolomení starých vzorců	197
Kapitola 19. Jak zacházet s bolestnými emocemi	209
Kapitola 20. Postavit se sám za sebe	215
Kapitola 21. Potlačování, vyjadřování a ovládání emocí	227
Kapitola 22. Sex a emoční dítě	241
Kapitola 23. Jak se osvobodit z uvěznění v rolích	251
Kapitola 24. Vztahy a emoční dítě	261
Kapitola 25. Život v rovnováze	275
 ZÁVĚR	 281
 Seznam literatury	 285
 O autorech	 287