

OBSAH

ÚVOD	9
------------	---

ČÁST 1.

Přehled

Kapitola 1. Mysl emočního dítěte	17
Kapitola 2. Bublina	27
Kapitola 3. Zrcadlo	39

ČÁST 2.

Emoční dítě jedná

Kapitola 4. Reagování a kontrola	47
Kapitola 5. Očekávání a nároky	58
Kapitola 6. Kompromis	69
Kapitola 7. Závislost	79
Kapitola 8. Vysněné představy	88

ČÁST 3.

Vnitřní zkušenost emočního dítěte

Kapitola 9. Prázdnota a citová bída	95
Kapitola 10. Strach	105
Kapitola 11. Infekce	115
Kapitola 12. Stud a vina	123
Kapitola 13. Naléhající vnitřní soudce	138
Kapitola 14. Šok	149
Kapitola 15. Opuštění a strádání	158
Kapitola 16. Zahlcení	172
Kapitola 17. Nedůvěra a zlost	184

ČÁST 4.

Osvobození

Kapitola 18. Prolomení starých vzorců	193
Kapitola 19. Jak zacházet s bolestnými emocemi	205
Kapitola 20. Postavit se sám za sebe	213
Kapitola 21. Potlačování, vyjadřování a ovládání emocí	225
Kapitola 22. Sex a emoční dítě	240
Kapitola 23. Jak se osvobodit z uvěznění v rolích	250
Kapitola 24. Vztahy a emoční dítě	261
Kapitola 25. Život v rovnováze	276

ZÁVĚR	283
--------------------	-----

Použitá literatura	288
---------------------------------	-----