

Obsah

Úvod: Jak přemoci sebeznehodnocující chování 5

- (1) Od rodičů chci za každou cenu lásku a pochvalu 15
- (2) Začínám si s nevhodnými lidmi 19
- (3) Odkládám na jindy 23
- (4) Očekávám od druhých, že budou chápat moje pocity 26
- (5) Čekám tak dlouho, až je pozdě 30
- (6) Svým vztekem všechno ještě zhorším 33
- (7) Říkám ano, i když chci říci ne 36
- (8) Zatvrdím se 39
- (9) Cizí pomoc беру jako samozřejmost 44
- (10) Sázím na jistotu 45
- (11) Musím mít vždycky pravdu 48
- (12) Soustředím se na partnerovy chyby 51

- (13) Mlčím na nesplněné sliby 55
- (14) Snažím se dát věci do pořádku, ale mám ještě vztek 59
- (15) Nedokážu se poučit z vlastních chyb 63
- (16) Snažím se druhé změnit 66
- (17) Jsem rebel bez příčiny 69
- (18) Mluvím, když nikdo neposlouchá 72
- (19) Tvářím se, že je mi báječně, ale pravda je jiná 75
- (20) Podléhám náporům nutkavosti a posedlosti 78
- (21) Beru si všechno moc osobně 82
- (22) Chci víc, než je zdrávo 85
- (23) Děláním si falešné naděje 88
- (24) Snažím se každému vyhovět 91
- (25) Odmítám „hrát hru“ 94
- (26) Pro dobrý dojem hraju divadlo 97
- (27) Závidím druhým 101
- (28) Trápí mě sebelítost 105
- (29) Věřím, že ta pravá cesta musí být těžká 109
- (30) Mám za to, že omluva stačí 112
- (31) Držím všechno v sobě 116
- (32) Vzdávám se příliš brzy 120

- (33) Můj život řídí jiní 123
- (34) Spoléhám příliš na náhodu 126
- (35) Ovládá mě strach 130
- (36) Nedokážu se přenést přes bolestnou ztrátu 134
- (37) Nedokážu odejít v pravou chvíli 138
- (38) Neřeknu si o to, co potřebuji 142
- (39) Radím tam, kde je zapotřebí něco jiného 146
- (40) Upustím od svého záměru, protože se na něj
ještě necítím 150