

Obsah



Úvod	9
1 Čtyři fáze rozchodu	13
2 Moc našich myšlenek	29
3 Fáze I: Odmítání reality	40
4 Fáze II: Vynořující se pocity	51
Zoufalství	53
Pocity osamělosti a strach	68
Pocity viny a pochybnosti o sobě	84
Vztek a nenávisť vůči partnerovi	96
Vztek a nenávisť vůči sobě	108
Reakce našeho těla	114

5	Fáze III: Nová orientace	130
	Odpoutání	133
	Nový pocit sebehodnoty	150
	Přátelství	165
	Sexualita	174
	Staré rány	182
6	Fáze IV: Nový životní koncept	190
	Důvěra	192
	Láska a partnerství	195
	Odpovědnost	209
	Svoboda rozhodování	215
7	Historie jednoho vztahu	220
	Doslov	226