

OBSAH

Poděkování	9
Úvod	12
1. V zákulisí Laboratoře lásky v Seattlu:	
Pravda o spokojeném manželství	17
Předpovědět rozvod s 91% přesností	18
Emočně inteligentní manželství	20
Proč pečovat o vaše manželství?	21
Průkopnický výzkum, převratné závěry	24
Proč manželská terapie většinou selhává	26
Zbořme ještě další mýty o manželství	31
2. Čím to je, když manželství funguje?	37
Přátelství versus boj	38
Budování domu funkčního vztahu	40
Tajná zbraň spokojeného páru	43
Účel manželství	44
3. Jak předpovídám rozvod	47
První příznak: Hrubý nástup	48
Druhý příznak: Čtyři jezdcí	49
Třetí příznak: Zaplavení	56
Čtvrtý příznak: Řeč těla	57
Muži a ženy jsou skutečně odlišní	58
Pátý příznak: Neúspěšné pokusy o nápravu	61
Šestý příznak: Špatné vzpomínky	63
Konec se blíží	65
Naděje umírá poslední	67

4. Princip první: Rozšiřujte své mapy lásky	69
V poznání je síla	70
Další krok	81
5. Princip druhý: Pěstujte vzájemné sympatie a obdiv	83
Učit se z historie	85
Protijed na pohrdání	87
Rozdmýchat plameny	90
Chovat partnera v srdci	94
6. Princip třetí: Buďte k sobě vstřícní, neodvracejte se	105
Dvě překážky na cestě ke vzájemné vstřícnosti	109
Jak se vyrovnat s partnerovým vztekem, smutkem a obavami	121
Co dělat, když se partner nechová vstřícně	126
Účinnost prvních tří principů	131
7. Princip čtvrtý: Přijímejte partnerův vliv	135
„Ať je po tvém, miláčku“?	136
Známky odporu	138
Co se můžou manželé naučit od manželek	140
Emočně inteligentní manželé	143
Naučit se ustoupit	145
8. Dva typy manželského konfliktu	159
Přetrvávající problémy	159
Známky patové situace	162
Řešitelné problémy	163
V čem je rozdíl	164
Klíče ke zvládnutí konfliktů	180
9. Princip pátý: Řešte řešitelné problémy	185
KROK 1: Zmírněte nástup	187
KROK 2: Naučte se provádět a přijímat pokusy o nápravu	198
Jak sdělit to podstatné	200
KROK 3: Uklidněte sami sebe i partnera	204
KROK 4: Nacházejte kompromis	210
KROK 5: Jak zpracovat emoční zranění	213

10. Jak si poradit s typickými řešitelnými problémy	223
Jak se zbavit rozptylování	224
Stres a ještě větší stres	229
Vztahy s rodinou druhého partnera	230
Peníze, peníze, peníze	236
Domácí práce	242
Rodičovská role	249
Sexuální život	254
Pět způsobů, jak udělat sex více osobní a romantický	259
Jak sex slušně odmítnout	266
Jak zpracovat odmítnutí	267
 11. Princip šestý: Překonávejte patové situace	269
Z čeho se skládají sny	271
Co znamená, že jsou sny respektovány	272
Klisna jménem Daphne	273
Co znamená, že jsou sny skryté	274
Vyhlasejte po snech detektivní pátrání	277
Jak pracovat na manželském problému, s nímž jsme se ocitli v patové situaci	283
 12. Princip sedmý: Vytvářejte společný smysl	295
Čtyři pilíře společného smyslu	298
 Doslov: A co dál?	313
Magických šest hodin	313
Detektor manželských průšvihů	316
Odpusťte sami sobě	318
 Rejstřík	323
O autorech	328