

# PŘEHLED TÉMAT

## VZTAHY PARTNERSKÉ

### → VLASTNOSTI, CHARAKTERY, CHYBNÉ KROKY

Ta nejdůležitější věc ve vztazích, na kterou nejčastěji zapomínáme	8
Neznalost rozdílu mezi láskou a zamilovaností	12
Čtyři roční období ve vztahu aneb Proč po zimě přichází jaro	16
Jak strávit, že ten, koho milujeme, nemiluje nás?	20
Partner je protiklad – 3 způsoby, jak zjistit, jestli nám to bude spíše klapat, nebo drhnout	24
Dva jazyky lásky aneb Proč ve vztahu záleží nejen na tom, kolik dáme, ale i kolik dostaneme zpátky	28
Kompatibilita ve vztahu aneb Jsme Partner, Rodič nebo Dítě?	32
Proč ten, kdo se příliš snaží, pak nic nedostává	38
Jak poznat silného a slabého člověka	44

Proč má potřebu nás ponižovat?	48
5 kroků, jak ustát ponižování a nezešít	52
Může se manipulátor změnit?	56
Jak přemoci manipulátora	60
Jak bojovat se závislostí na jednom člověku	64
5 kroků z posedlosti jediným člověkem	70
Jak pracovat se žárlivostí	74
Jak se vyrovnat se žárlivostí, která nás může připravit o skvělého člověka	78
Proč je snazší si lhát než přiznat pravdu	82
Proč říkal, že má uzavřenou minulost, když neměl	86
Proč muži slibují to, co nesplní?	90
5 důvodů, proč být ve vztahu upřímný	94
5 základů omluvy aneb Když PROMIŇ nestačí	98

## → KONEC VZTAHU – JAK HO ZVLÁDNOUT A VYROVNAT SE S ODCHODEM

Proč se člověk zamiluje, i když je v dlouhodobém vztahu spokojený	104
Jak to, že má expartner tak rychle někoho jiného aneb 3 důvody, které zvyšují bolest z rozchodu	108
3 důvody, proč se lidé ze vztahu vypaří a ani se neobtěžují sdělit proč	112
Proč odešel, když už se pro nás rozhodl?	116
Proč chceme zpátky toho, kdo nás odmítl?	120
Proč jsem přišel o ženu, o které jsem si myslel, že ji mám jistou?	124
Proč ženy odcházejí za ženatými muži?	128
Proč se milenec ženy stáhl, když jsem chtěl odejít	132
Je nevěra psát si s jinou o sexu?	136
Proč je nám partner nevěrný, i když mu neděláme dusno	140
Proč ženy věří ve zlepšení někoho, kdo je pořád podvádí	144

Máme vzít zpět člověka, který už jednou odešel?	148
Jak se z „Prosím, vrať“ stane „Promiň, už se nevracej“	152
Má smysl zůstat ve vztahu jen kvůli dětem?	156
Máme odejít za spřízněnou duší, i když tím ublížíme šťastné rodině?	160

### → SPŘÍZNĚNÉ DUŠE

Rozdíl mezi spřízněnou duší a osudovou láskou	164
Proč spřízněná duše nejde za námi?	168
Co se děje před příchodem spřízněné duše?	172
3 důvody, proč se míváme se svou spřízněnou duší	176

## VZTAHY RODINNÉ

Syndrom prázdného hnízda aneb Proč mají problém ty vztahy, ze kterých odešly dospělé děti	184
4 důvody, proč mámy potřebují volno bez dětí	188
Jak rozvíjet děti aneb +1 je víc než -9	192
Jak v dětech probouzet sebedůvěru	196

## VZTAH K SOBĚ

### → POCITY A EMOCE

3 důvody, proč nás poráží strach	202
Jak se úspěšní lidé přestali bát sami sebe	206
O plátnu a projektoru aneb Jak se nebát být sám sebou	210
Proč chceme jedno a děláme druhé	214
Proč se nám lidé vysmívají pro náš sen	218
Proč nás tolik lidí nemá rádo, když jsme sví	222
3 kroky, jak si přestat brát cizí slova osobně	226

Jak se přestat trápit tím, co nám druzí říkají	230
Proč jsou všechny ženy krásné, ale většina o tom neví	236
Proč když se něco pokazí, začne se kazit úplně všechno	240
Jak se překážka v hlavě mění v příležitost	244
Jak uvěřit v lepší příště	248
Jak se vyrovnat s brzkou smrtí rodiče	252
Jak posilovat sebevědomí	256

### → HODNOTY A SEBELÁSKA

Relativita bytí: Proč jsme nespokojeni, když nám nic nechybí	260
Jak se pomstít člověku, který mi ubližuje, když nemám stejnou povahu	264
Odkud se bere závist	268
Jak porazit svou závist	272
3 základy sebelásky aneb Jak v sobě objevit to, co nám nedává okolí	276
3 chyby v sebelásce	280