

Obsah

O autorce	9
Řekli o knize	12
Předmluva	15
Úvod	19
Uvedení do problematiky	23
1. Kdo je pasivně agresivní narcista?	35
2. Tři fáze: bombardování láskou, ponižování a odkopnutí	43
Bombardování láskou (fáze idealizace)	43
Fáze ponižování	49
Odkopnutí	54
3. Rysy cílových osob	59
4. Rysy skrytého narcisty	65
Absence vlastní silné individuality	65
Tichý vztek	66
Lhaní	67
Hoovering (luxování)	68
Neustálá kritika	69
Žárlivost	70
Promítá do vás své vlastní problémy	71
Jeho slova neodpovídají činům	74
Je emocionálně odpojený	75
Létající opice	76
Přisvojuje si vaše nápady	77
Odepírá pochvalu a uznání	78
Sabotuje narozeniny, svátky, dovolené a významné události	79

Shazuje vás a „dává vám lekce“	81
Je sebestředný a citově nezralý	83
Vždy je to něco za něco	84
Využívá lidi	85
Umí dokonale mluvit	86
Přehnaně dramatizuje	86
Nemiluje se s vámi, jen si to od vás bere	87
Nechrání vás	88
Jeho mysl generuje nereálné konstrukce	89
Netouží vás poznat	90
Nemá zájem na tom, abyste spolu měli hezký vztah	90
Ovládání a manipulace	90
5. Taktiky ovládání a manipulace	92
Gaslighting	93
Triangulace	95
Přerušované posilování	98
Falešné omlouvání	101
Odvracení pozornosti	101
Obviňování	103
Překrucování skutečnosti	104
Nepřímé urážky či narážky	106
Rozporuplná sdělení	107
Trestání	108
Zlehčování	110
6. Skrytý narcista jako rodič	112
7. Skrytý narcista na pracovišti	125
8. Sex se skrytým narcistou	130
9. Jak se rozvést se skrytým narcistou	149
Rozchod	149
Náhlé a úplné opuštění	151
Kontrast	152

Nová cílová osoba	152
Pomlouvačná kampaň	154
Peníze	155
Advokáti, mediátoři, soudci	158
Využívání dětí	160
Odlišná pravidla	162
Bláznivé rozhovory	164
Deprese	164
Gratulace	165
10. Proč mají skrytí narcisté potřebu druhé lidi citově a psychicky zneužívat?	167
Uvědomují si skrytí narcisté, že druhé zneužívají?	170
11. Nejnebezpečnější rys ze všech	172
12. Vaše tělo je moudré: běžné nemoci	176
13. Pocity vysvobozených	180
14. Cesta k uzdravení a návratu do života	185
Byli jste zneužití	187
Kognitivní disonance	189
Nebyla to vaše chyba	190
Proces uzdravování	191
Léčebné cvičení	193
Obviňování sebe samých	197
Jak vlastně vypadá láska?	197
Znaky skutečné lásky	200
Jak vytvořit co nejbezpečnější místo	201
Péče o tělo	202
Hranice	204
Emoce	205
Tato zkušenost vás změní	206
Vyhledání podpory	209
Můžete si věřit	210

Dovolte si být silní	212
Můj a váš příběh	213
Seznam rysů skrytého narcisty	216
Vzdělávací zdroje	218
Doporučené knihy	218
Doporučené kanály na YouTube	219
Doporučené online kurzy	219
Užitečné webové stránky	220
Citované články a videa	220
Užitečný dokument	220
Poděkování	221

Přestože autorka a vydavatelství vynaložily veškeré úsilí, aby informace v době tisku této knihy byly správné, nepřebírají a zříkají se jakékoli odpovědnosti vůči jakékoli straně za ztráty, škody nebo porušení způsobené chybami nebo opomenutími, ať už takové chyby nebo opomenutí vznikly v důsledku nedbalosti, náhody nebo z jakékoli jiné příčiny.

Tato kniha není zamýšlena jako náhrada konzultací s lékařem. Čtenář by se měl pravidelně radit s lékařem v záležitostech svého zdraví, a to zejména s ohledem na jakékoli příznaky, které mohou vyžadovat stanovení diagnózy nebo lékařskou pozornost.

Jména a některé identifikační údaje uvedené v této knize byly z důvodu ochrany soukromí osob pozměněny.