

Obsah

Poděkování	7
Úvod: Proč je to důležité	9
1. Náprava křivd	13
2. „Je mi to líto“: Vyjádření lítosti	19
3. „Udělal jsem chybu“: Přijetí zodpovědnosti	29
4. „Jak to mohu napravit?“: Náprava škody	41
5. „Chci se změnit“: Upřímné pokání	53
6. „Najdete ve svém srdci...“: Prosba o odpuštění	67
7. Jak vyjadřujete, že se omlouváte?	75
8. Co když se omluvit nechcete?	83
9. Naučit se odpouštět	97
10. Náprava vztahů v rodině	109
11. Rozhodnutí omluvit se sám sobě	121
12. Opravdová lítost, opravdové odpuštění	129
Jaký je váš primární jazyk omluvy?	133
Co při omluvě neříkat	143
Co při omluvě říci	145
Poznámky	147