

## **Obsah**

### *Úvod*

<b>O otřesech, které vás děsí</b> .....	7
---	---

Hrůza z neznáma .....	8
-----------------------	---

### *1. kapitola*

<b>Co jsou to otřesy?</b> .....	11
---------------------------------	----

Otřesy a strach .....	12
-----------------------	----

Jste schopni jednat? .....	13
----------------------------	----

### *2. kapitola*

#### **Vyrovnat se dobré**

<b>se skutečností znamená překonat strach</b> .....	17
---	----

Jak překonat strach a pocit bezmoci .....	18
---	----

Nutnost oželet starou a přjmout novou skutečnost .....	20
--	----

Vyrovnat se s pocitem trpkosti .....	22
--------------------------------------	----

Deformování skutečnosti .....	24
-------------------------------	----

Jste schopni se přizpůsobit? .....	27
------------------------------------	----

### *3. kapitola*

<b>Zhodnocení a znalost skutečných potřeb</b> .....	31
---	----

Nutnost pochopení svých někdejších potřeb .....	32
---	----

Přijetí rizik .....	34
---------------------	----

Materiální potřeby .....	36
--------------------------	----

Citové potřeby .....	37
----------------------	----

Intimita .....	38
----------------	----

Harmonický život s partnerem předpokládá chránit se otřesů ..	41
---	----

Jste schopni rychle obnovit síly? .....	43
---	----

<i>4. kapitola</i>	
<b>Schopnost ustoupit</b>	47
Co nám nevyhovuje	48
Potřeba neztotožňovat se se svým strachem	49
Nutnost vymanit se z vlastních pout	51
Změnit sami sebe	52
Jste schopni zorganizovat si vhodně život?	54
<i>5. kapitola</i>	
<b>Musíte se znát a poznat se</b>	59
Porážku je nutné zvrátit ve vítězství	62
Dokážete být dynamičtí?	64
<i>6. kapitola</i>	
<b>Odvaha být odvážný</b>	69
Omyly při hledání síly jednat	70
Jste schopni skutečně komunikovat?	73
<i>7. kapitola</i>	
<b>Potřeba otevřít si obzory</b>	77
Poznáte škodlivé myšlenky?	78
Zůstat svým vlastním pánum	79
<i>Závěr</i>	
<b>Konečná výzva</b>	87
Zvedněte hozenou rukavici!	89
Oprostěte se od úsudku ostatních	90