

OBSAH

ÚVOD 9

Bulení povoleno



1. KAPITOLA

SLON V POKOJI 17

Je na čase promluvit si o zármutku

2. KAPITOLA

VŠEHOCHUŤ POCITŮ 49

Co všechno můžete cítit a jak s tím naložit

3. KAPITOLA

KDYŽ ZAČNE BÝT ŽAL TROCHU VLEZLÝ 87

Panické ataky, vyčerpání a podobné lahůdky



4. KAPITOLA

SEBEPÉČE PRO TRUHLÍCÍ 129

Drobné změny, které vám pomůžou nebát se zítřka



5. KAPITOLA

TY, JÁ A ZÁRMUTEK 155

Důkladně si posvítíme na to, jak truchlení
ovlivňuje vztahy



6. KAPITOLA

NEJSTE V TOM SAMI 183

Jak se po smrti blízkého vyrovnat s osaměním

7. KAPITOLA

TRUCHLENÍ OD DEVÍTI DO PĚTI 217

Jak truchlit a při tom pracovat

8. KAPITOLA

SEJDE Z OČÍ, NESEJDE Z MYSLI 245

Jak zvládat výročí a jak udržovat památku živou



ZÁVĚR 274

Jak truchlit s láskou

TIPY PRO VÁŠ PODPŮRNÝ TÝM 279

Rady pro partnery, rodinu, přátele a kolegy

Poděkování 293

Odkazy 295

Poznámky 300

