

OBSAH

ÚVOD	KARMA JE MRCHA	11
1	BÝT SINGLE JE TĚŽKÉ	21
2	JAK VYPRÁVĚT MILOSTNÉ PŘÍBĚHY	30
	Limits metody upuštěného kapesníčku	32
	Zámek	37
3	PŘEŠKOLTE SVÉ INSTINKTY	44
	Proč lidé vychladnou?	45
	Snížení intenzity	49
4	STŘEŽTE SE VYHÝBAVCŮ	52
	Ale nejprve poznámka ke lhářům	52
	Střežte se vyhýbavců	53
	Pokládejte děsivé otázky	55
5	NEPŘIDÁVEJTE SE KE KULTU DVOU	60
6	VAROVNÁ ZNAMENÍ	66
	Mluví špatně o vícero bývalých	67
	Chovají se za vašimi zády ošklivě k jiným lidem	68
	Bombardování láskou	69
	Neomlouvají se	71
	Pravidelně nedodržují své sliby, ať malé či velké	72
	Nepravidelná komunikace	74
	Daň za ignorování varovných znamení	75

7	VEĎTE TĚŽKÉ ROZHOVORY	80
	Nejtěžší rozhovor je se sebou samým	84
	Vedte je dříve	88
	Najděte neutrální půdu	89
	Angela	92
8	POZORNOST NEZNAMENÁ ZÁMĚRNOST	96
	Žhavý a chladný	98
	Šest kroků, jak odlišit pozornost od záměrnosti	100
	Překročení hranice mezi pozorností a záměrností	105
9	VĚČNĚ NESPOKOJENÍ	106
	Proč říkáme ano lidem, kteří pro nás nejsou dobří	107
10	JAK PŘENASTAVIT MOZEK	120
	Krok první: Učiňte změnu nezbytností	121
	Krok druhý: Vyberte si, co je pro vás nejdůležitější	122
	Krok třetí: Držte se své cesty, a ne svých pocitů	127
	Krok čtvrtý: Komunikujte svou cestu beze studu	130
	Krok pátý: Neporovnávejte chemii	134
11	OTÁZKA, ZDA MÍT DÍTĚ	140
	Jak důležité je to pro vás?	146
	Vaše kritéria	147
	Přijetí svých možností	150
12	JAK ODEJÍT, KDYŽ ODEJÍT NEDOKÁŽETE	157
	Nenechte se rozptýlit	160
	1. Předpokládejte, že ten člověk se nikdy nezmění	161
	2. Ať se vaše empatie nestane vaším nepřítelem	165
	3. Nedovolte, aby empatie maskovala váš strach	168
	4. Musíte být ochotní zapálit rozbušku, která vyhodí do vzduchu váš život	169

5. Když na vás dolehne realita toho těžkého rozhodnutí, vaše mysl vás ošálí, abyste si mysleli, že ten člověk a váš společný život nakonec nebyl tak špatný	171
6. Když zůstanete, kde jste, nikdy nebudete šťastní a nikdy nepocítíte klid	173
7. Že to bolí, ještě neznamená, že je to špatné	174
13 SEBEDŮVĚRA ZALOŽENÁ NA IDENTITĚ	177
Matrice identity	180
Dejte pozor na své mutace a diverzifikujte	186
Unikátní spojení	189
14 PŘEŽÍT ROZCHOD	192
Napojte se na nově nalezený pocit klidu	193
Uvědomte si, že budete muset ten příběh mockrát opakovat a že je to tak v pořádku	197
Odstraňte ze svého života vše, co vám připomíná minulost (neovlivní-li to kvalitu vašeho života)	198
Změňte význam věcí, o které nechcete přijít	200
Dělejte věci, které jste ve vztahu dělat nemohli	207
Pokud možno se hned nevrhejte do dalšího vztahu	208
Závěrečné slovo ke zlomenému srdci	209
15 NITERNÁ SEBEDŮVĚRA	211
Váš vztah k sobě	213
Marná sebelásky snaha	214
Sebeláska znovu a lépe	217
Vytvoření nového konceptu sebelásky	218
Získejte zpátky sami sebe	220
Odpusťte si	224
Přerámování, vynalézavost a oslavování našich ingrediencí	232
Nejste vaše ingredience, jste umělec, který je používá	233

16 DOST ŠŤASTNÍ	238
Zvládání bolesti	243
Nástroje	244
Odložte teatrálnost	245
Všechno se mění	246
Podvolte se	246
Vyberte si svou bolest	248
Věnujte pozornost změnám své bolesti	249
Praktikujte co největší soucit se sebou samými	250
Resetujte svá očekávání	251
Udržujte si perspektivu	252
Když jsme dost šťastní, jsme atraktivnější	256
Tam, kde přebývá kouzlo	257
„Zemřít bude neskutečně velké dobrodružství“	261
PODĚKOVÁNÍ	265
ZDROJE PRO VÁŠ ŽIVOT V LÁSCE	269
Co byste si měli přečíst dál?	269
Přidejte se ke klubu Love Life	269
Přijďte se na mě podívat naživo	270
O AUTÖROVI	271