

Obsah

Úvod	9
1 Jak se vyznat ve své citové vazbě a porozumět svému temperamentu	18
2 Podstata traumatické vazby	39
3 Jak se vyrovnáváte s traumatem	70
4 Nástrahy traumatické vazby	85
5 Intenzita versus intimita	92
6 Čeho si ceníte	108
7 Jak ukončit toxickou komunikaci	121
8 Jak s pomocí všímavosti setrvávat v přítomnosti	144
9 Jak se vyrovnat se smutkem a ztrátou	161
10 Jak se začít seznamovat	174
11 Plán vaší nové cesty	184
Poděkování	190
Další zdroje	193
Literatura	196