

## Obsah

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Úvod . . . . .                                                                           | 11         |
| <b>OBJEVTE SVÉ JÁ . . . . .</b>                                                          | <b>21</b>  |
| 1. People-pleasing: Co to je, odkud se bere<br>a proč se ho potřebujeme zbavit . . . . . | 23         |
| 2. Odhalte své pocity . . . . .                                                          | 44         |
| 3. Objevte své potřeby . . . . .                                                         | 58         |
| 4. Odhalte své hodnoty . . . . .                                                         | 71         |
| 5. Změňte své sebepojetí . . . . .                                                       | 87         |
| 6. Přijměte svá přání . . . . .                                                          | 100        |
| <b>POSTAVTE SE ZA SVÉ ZÁJMY . . . . .</b>                                                | <b>115</b> |
| 7. Dovolte si potřebovat více než holé minimum . . . . .                                 | 117        |
| 8. Nastavte si vnitřní hranice . . . . .                                                 | 130        |
| 9. Naučte se žádat . . . . .                                                             | 136        |
| 10. Nastavte hranice pro ostatní . . . . .                                               | 147        |
| 11. Nastavte si emocionální hranice . . . . .                                            | 169        |
| 12. Co můžeme a nemůžeme ovládat . . . . .                                               | 189        |
| 13. Jak nám útlak brání promluvit . . . . .                                              | 198        |
| <b>PEČUJTE O SEBE . . . . .</b>                                                          | <b>211</b> |
| 14. Křest ohněm . . . . .                                                                | 213        |
| 15. Tváří v tvář strachu, vině a hněvu . . . . .                                         | 220        |
| 16. Vztahy, ze kterých jsme vyrostli . . . . .                                           | 235        |

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| 17. Procítění smutku, přechodů<br>a nových začátků . . . . .          | 250        |
| <b>OBOHAŤTE SVŮJ ŽIVOT . . . . .</b>                                  | <b>267</b> |
| 18. Beze mě není žádné my . . . . .                                   | 269        |
| 19. People-pleasing a sex . . . . .                                   | 285        |
| 20. Hrajte si a bavte se . . . . .                                    | 303        |
| 21. Přijměte nejednoznačnost<br>a naučte se rozlišovat . . . . .      | 321        |
| Epilog: Znovuobjevení (skutečné)<br>radosti z pomoci druhým . . . . . | 336        |
| Poděkování . . . . .                                                  | 342        |
| Poznámky . . . . .                                                    | 344        |