

# Obsah

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Úvod . . . . .                                                                        | 9         |
| <b>I Čím jste procházeli . . . . .</b>                                                | <b>17</b> |
| Jak se vypořádat s emoční nezralostí                                                  |           |
| 1 Emočně nezralý rodič . . . . .                                                      | 18        |
| Jaké to je mít takové rodiče a jak se takovými stali                                  |           |
| 2 Jak porozumět emočně nezralým rodičům . . . . .                                     | 39        |
| Osobnostní rysy emočně nezralých rodičů<br>a jejich snahy o emoční nadvládu           |           |
| 3 Touha po vztahu<br>se svým emočně nezralým rodičem . . . . .                        | 66        |
| Proč se nepřestáváte snažit                                                           |           |
| 4 Jak odolat pokusům emočně vás ovládnout . . . . .                                   | 91        |
| Rozpoznejte deformace druhých<br>a neztrácejte spojení se sebou                       |           |
| 5 Jak zvládat interakce a vyhýbat se nátlaku . . . . .                                | 114       |
| Kroky, které vám dají sílu                                                            |           |
| 6 Emočně nezralí rodiče mají nepřátelský postoj<br>k vašemu vnitřnímu světu . . . . . | 138       |
| Jak hájit své právo na své nejvnitřnější prožitky                                     |           |



|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| <b>II Emoční nezávislost</b>                             | 161 |
| Jak znovu získat svobodu být sám sebou                   |     |
| 7 Pěstování vztahu se sebou                              | 162 |
| Jak spoléhat na svůj vnitřní svět                        |     |
| 8 Umění mentálního úklidu                                | 184 |
| Jak si udělat místo pro své vlastní myšlení              |     |
| 9 Aktualizace vašeho sebepojetí                          | 207 |
| Jak opravit zkreslení a posílit svou sebedůvěru          |     |
| 10 Nyní můžete mít vztah,<br>který jste si vždycky přáli | 231 |
| Stačí se postupně soustředit<br>vždy na jednu interakci  |     |
| Epilog:                                                  |     |
| Listina práv dospělých dětí emočně nezralých rodičů      | 257 |
| Poděkování                                               | 263 |
| Literatura                                               | 266 |
| O autorce                                                | 271 |