
Obsah

O autorce	9
Poznámka	10
Předmluva s citem	11
Ven z emoční pasti	14
Příliš měkké srdce	14
Ženy v emoční pasti	16
Pocity nejsou myšlenky!	16
Oblíbené emoční pasti	17
Restrukturujte	19
Proč ženy tak rády trpí	21
Konec hysterčení!	23
Cítit, nikoli ztotožnit se!	24
Disociujte	26
Dnes potlačíš, zítra ochoříš	27
Co nám chtějí pocity sdělit?	28
In medias res: Romana	29
Fitness centrum emoční inteligence	31
Shrnutí: Ven z emoční pasti	32
Cítit se skvěle!	33
Buď vůle tvá	33
Šťastná proti své vůli?	34
Kdo chce cítit, musí chtít	35
Zbavte se role oběti	36
Dělat, jako kdyby	38
Self-modelling	41
Technika mladší sestry	42
Můžeme změnit jen to, čemu rozumíme	43
Vnější a vnitřní postoj	44
Dýchejte	45
Pryč odtud!	46
Potlačujte	46

12

V náručí Morfeově	47
Prohlédněte své úmysly	48
Diskutujte se sebou	50
Když vás pronásleduje minulost	51
Jak změnit budoucnost	52
Shrnutí: Cítit, co chcete	53

3

Poslouchej svůj vnitřní hlas!	54
Martina je ve stresu	54
Typická ženská!	56
Co vás žene vpřed?	58
Rozhodujte samy	59
Budte ve střehu – co se s vámi děje?	61
Dovolují si to!	62
Jak jen můžeš!	63
Rychlá metoda	65
Důkladná metoda	66
Poslouchejte	67
Ženská intuice	68
Objevte cestu ke své intuici	69
Vypusťte svůj vnitřní hlas ven	71
Úplně jiný život	72
Shrnutí: Důvěřujte svému vnitřnímu hlasu	73

4

Jak si zachovat silné srdce	74
Pozor, hrozí nebezpečí nákazy!	74
Slavná ženská empatie	76
Empatie? Projekce!	77
Proč se ženy uchylují k projekci?	77
Dát, co je třeba	79
Vlastní ego, cizí ego	80
Šéf cholerik	82
Co lidé potřebují	84
Princip emoční inteligence	86
Rozumět mužům – je to vůbec možné?	88
Shrnutí: Jak se emočně chránit	90

Nejlepší ze všech pocitů	92
Protože vy si za to stojíte	92
Pity party	93
Test Marianne	94
Chraňte svou osobní hodnotu	95
Vnitřní kritička	97
Nejsi dost dobrá!	99
Jak by reagovala sebevědomá žena?	103
Duševní sprcha	104
Samochvála je v pořádku!	106
Proč se nechválíme	108
Co si myslíte?	109
Tajemství zdravého pocitu osobní hodnoty	111
Zkuste pochopit samy sebe	112
Odpusťte si	113
Respektujte své potřeby	113
Otevřete pusu	114
Silné ženy nenajdou muže	115
Shrnutí: Zdravé vědomí vlastní hodnoty	116

5

Práce musí být zdrojem radosti!	117
Emoční inteligence na pracovišti	117
Jak navzdory mužským útokům zachovat klid	118
Jak čelit mužským výpadům	119
Zapomenout, nebo změnit	120
Každá žena potřebuje krtka	122
Jak na sobce	123
Syndrom zdravotní sestry	123
Prosadit se bez násilí	125
Být spokojená v práci	127
Hledání výjimek	129
Nebojte se být šťastné	130
Atmosférické poruchy	132
Překonejte ostýchavost	133
Jak lépe zvládat konflikty	135
Chronické přetěžování	137
Potřeba harmonie	140
Bezbolestná kritika	141
Shrnutí: Zůstat ženou v mužském světě	142

6

7

Osvobodte se!	143
Pocity frustrace	143
„Jak být méně zranitelná?“	144
Proč se vždy musí přizpůsobit ženy?	145
Hroší kůže není řešení	146
Jak zacházet se zranitelností	147
Budte autentické	149
Kierkegaardův princip	151
Odlišujte slova a myšlenky	152
Máte na výběr	153
Sémantický diferenciál	154
Proč jsme někdy citlivky	155
Červený knoflík uznání	156
Příležitosti k pochvale	157
Proč ženy prahnou po uznání	159
„Mě to tak vyčerpává!“	161
Velké osvobození	162
Řekněte to	163
Soukromý život vyloučen?	164
„Můj muž mi závidí...“	165
„Šéf má své oblíbence!“	167
Projevit emoce při jednání?	168
A co teď?	169
„Příliš rychle podléhám emocím!“	169
Shrnutí: Management nálad	170

8

Silná a sebevědomá	172
Když vás to tvrdě zasáhne	172
Vytřídte odpad	174
Pozor, Freudův syndrom!	176
Změňte své chování	178
Změňte své vzorce výkladu	180
Nepřestávejte věřit	183
Mějte se rády	186
Shrnutí: Svobodné a šťastné!	188
Doslov	190