

Obsah

Úvod

O otřesech, které vás děsí 7

Hrůza z neznáma 8

1. kapitola

Co jsou to otřesy? 11

Otřesy a strach 12

Jste schopni jednat? 13

2. kapitola

Vyrovnat se dobře

se skutečností znamená překonat strach 17

Jak překonat strach a pocit bezmoci 18

Nutnost oželeť starou a přijmout novou skutečnost 20

Vyrovnat se s pocitem trpkosti 22

Deformování skutečnosti 24

Jste schopni se přizpůsobit? 27

3. kapitola

Zhodnocení a znalost skutečných potřeb 31

Nutnost pochopení svých někdejších potřeb 32

Přijetí rizik 34

Materiální potřeby 36

Citové potřeby 37

Intimita 38

Harmonický život s partnerem předpokládá chránit se otřesů .. 41

Jste schopni rychle obnovit síly? 43

4. kapitola

Schopnost ustoupit	47
Co nám nevyhovuje	48
Potřeba neztotožňovat se se svým strachem	49
Nutnost vymanit se z vlastních pout	51
Změnit sami sebe	52
Jste schopni zorganizovat si vhodně život?	54

5. kapitola

Musíte se znát a poznat se	59
Porážku je nutné zvrátit ve vítězství	62
Dokážete být dynamičtí?	64

6. kapitola

Odvaha být odvážný	69
Omyly při hledání síly jednat	70
Jste schopni skutečně komunikovat?	73

7. kapitola

Potřeba otevřít si obzory	77
Poznáte škodlivé myšlenky?	78
Zůstat svým vlastním pánem	79

Závěr

Konečná výzva	87
Zvedněte hozenou rukavici!	89
Oprostěte se od úsudku ostatních	90