

OBSAH

Předmluva	7
1. Nevztekej se, nebo ti ještě přidám!	17
2. Já s hněvem nemám žádný problém, protože já se nikdy nezlobím	25
3. Můj táta měl strašlivé výbuchy hněvu a my jsme tím všichni trpěli	29
4. Nepopulární trojlístek – smutek, strach a hněv	33
5. Prožít versus projevít	49
6. Hoř, ale nespaluj	57
7. Já se umím nejlíp zlobit sám na sebe	63
8. Žádná emoce nikdy sama nezmizí	69
9. Je můj hněv oprávněný?	77
10. Probuzení hněvu a sebeovládání	85
11. Umění konfliktů	97
12. 4F – FIGHT, FLIGHT, FREEZE, FAWN	113
13. Rány na duši a předčasná odpuštění	121
14. Návraty do minulosti	131
15. Otroci hněvu – cholerici, agresori, násilníci	141
16. Pasivní agresori	151
17. Já nechci!!!	161
18. Úzkosti, panické ataky, OCD	175
19. Cesta ven z role oběti	193
20. Šikana: dovolí si k vám jenom to, co jim dovolíte	201
21. Respektovat versus chápat	209
22. Vina, pocit viny a stud	219
23. Cesta nad emoce	231