

# Obsah

|    |   |    |
|----|---|----|
|    | Předmluva – Nejsme na světě sami . . . . .  | 9  |
| 1. | To nejdůležitější – dorozumět se . . . . .  | 15 |
|    | <i>příčiny neshod mezi manželi – příčiny nesprávné komunikace – co ovlivňuje náš způsob komunikace: sociální vliv, rozdíly mezi muži a ženami, genetické rozdíly, vliv temperamentu</i>                           |    |
| 2. | Klíčem je vztah . . . . .   | 25 |
|    | <i>jak se vztahy vytvářejí: novorozenecké pouto, intimní pouto mezi mužem a ženou, dvanáct kroků k vytvoření důvěrného pouta – co ohrožuje zdravý vývoj vztahu: mimomanželský vztah – udržení trvalého vztahu</i> |    |
| 3. | Umění naslouchat . . . . .  | 43 |
|    | <i>„slyšet“ není totéž jako „naslouchat“ – naslouchání „celým tělem“ – špatné návyky a chyby při naslouchání – naslouchání a neverbální komunikace – empatie a naslouchání</i>                                    |    |
| 4. | Umění vést dialog . . . . .   | 65 |
|    | <i>co nám brání v dialogu – pět úrovní komunikace – asertivita – řeč a pohlaví: důsledky rozdílnosti – cesta k úspěšnému dialogu</i>  |    |
| 5. | Umění řešit konflikty . . . . .   | 87 |
|    | <i>city a emoce – co je to hněv – jak naložit s hněvem – správná reakce na hněv – příčiny neshod mezi manželi – hněv a zlost: rozdíly mezi mužem a ženou – strategie pro efektivní řešení konfliktů</i>           |    |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 6. | Cesta k důvěrnému vztahu . . . . .                              | 119 |
|    | <i>co je důvěrný vztah – láska a přátelství – čtyři kroky</i>   |     |
|    | <i>k intimě – jak vytvořit důvěrný vztah: intimita</i>          |     |
|    | <i>emocionální, fyzická, sociální, duchovní – sebepoznání,</i>  |     |
|    | <i>sebeodhalení – ženská a mužská intimita: rozdíly</i>         |     |
|    | <i>v jejím prožívání – překážky na cestě k důvěrnému vztahu</i> |     |
| 7. | Tajemství sexuální intimity . . . . .                           | 149 |
|    | <i>klíč k sexuální intimě – sex a komunikace: mýty</i>          |     |
|    | <i>v komunikaci o sexu – komplexy a intimita: ženské</i>        |     |
|    | <i>a mužské komplexy a jejich překonání – jak řešit intimní</i> |     |
|    | <i>problémy – jak mluvit otevřeně o sexu – zdravá</i>           |     |
|    | <i>a hravá sexualita</i>  |     |
| 8. | Když se komunikace nedaří . . . . .                             | 177 |
|    | <i>komunikace s introvertním partnerem: umění klást otázky,</i> |     |
|    | <i>využít komunikační stimuly – komunikace</i>                  |     |
|    | <i>s nespolupracujícím partnerem – nebezpečí</i>                |     |
|    | <i>negativního myšlení: bludný kruh deprese – zvládání</i>      |     |
|    | <i>nesnadných situací a svoboda volby</i>                       |     |
|    | Závěr – Nyní je ta správná chvíle... . . . . .                  | 193 |
|    | Test – Schopnost naslouchat . . . . .                           | 195 |
|    | Bibliografie . . . . .  | 201 |
|    | Rejstřík jmenný . . . . .                                       | 203 |
|    | Rejstřík věcný . . . . .  | 203 |