

Obsah

Poděkování	9
Úvod	10

Část první

Proč si prostě nerozumíme?	11
Kapitola první	12
Co říkají odborníci?	12
Teorie deficitu	13
„Proč bych se měl měnit já?“	21
Může pomoci párová terapie?	27
Kapitola druhá	30
Temná stránka lidské povahy	30
Pohled na temnou stránku lidské povahy	31
Kapitola třetí	38
Proč tajně milujeme nenávisť?	38
Dvanáct důvodů, které stojí proti lásce	39
Kapitola čtvrtá	48
Tři myšlenky, které vám mohou změnit život	48
Základní principy kognitivní interpersonální terapie	54

Část druhá

Diagnóza vašich vztahů	57
Kapitola pátá	58
Jak dobrý je váš vztah?	58
Test spokojenosti ve vztahu	58
Kdy vyhledat pomoc?	64
Kapitola šestá	66
Co OPRAVDU chcete?	66
Tři způsoby, jak se vypořádat s problematickým vztahem ...	66
1. Udržování věcí tak, jak jsou	67
2. Ukončení vztahu	67
3. Zlepšení vztahu	68
Kapitola sedmá	70
Cena za intimitu	70
Klíč k milostným vztahům	74
Je sebeobviňování odpovědí?	80
Kapitola osmá	88
Deník vztahu	88
Budme přesní	90
Deník vztahu	92

Kapitola devátá	94
Dobrá komunikace versus špatná komunikace	94
Základy dobré komunikace	95
Obrácení pozornosti na sebe sama	101
Pocitová slova	104
Kapitola desátá	107
Jak ovládáme ostatní lidi?	107
Tak či je to vlastně chyba?	108
Kapitola jedenáctá	114
Tři problematické páry	114
Jed a Marjorie	114
Harriet a Jerry	116
Barry a Richard	119

Část třetí

Jak rozvíjet láskyplné vztahy s lidmi, na kterých nám záleží	123
Kapitola dvanáctá	124
Pět tajemství efektivní komunikace	124
Kapitola třináctá	130
Technika odzbrojení	130
Zákon opaků	130
Když překáží hrdost	132
Když překáží strach	134
Když překáží pravda	137
Kapitola čtrnáctá	149
Pocitová a myšlenková empatie	149
Myšlenková empatie	152
Pocitová empatie	156
Naslouchání versus pomoc	162
Kapitola patnáctá	165
Otázka: „Pochopil jsem to správně?“	165
Ukvapené řešení problému	168
Kapitola šestnáctá	171
Výroky „cítím (se)/mám pocit/jsem“	171
Kapitola sedmnáctá	179
Pohlazení: vztahy „já–to“ versus „já–ty“	179
Vzdor vůči pohlazení	182
Moc obdivu, respektu a laskavosti	187
Kapitola osmnáctá	191
Když dáme všechno dohromady aneb Řešení běžných problémů ve vztazích	191
Jak jednat se stěžovatelem	192
Jak jednat s nabubřelým egem	196

Jak jednat s někým, kdo je líný a tvrdohlavý	203
Jak jednat s někým, kdo chce mít vše pod kontrolou	210
Jak jednat s žárlivcem/závistivcem.....	213
Jak se vyrovnat s kritikou	216

Část čtvrtá

Aby tajemství komunikace pracovala pro vás	221
Kapitola devatenáctá	222
Staňte se mistrem tajemství komunikace	222
Kapitola dvacátá.....	225
Využití pěti tajemství ve skutečnosti: cvičení důvěrnosti.....	225
Nalezněte své slabé místo.....	229
Kapitola dvacátá první	232
Trénink důvěrnosti pro páry: minutové cvičení	232
Pokyny pro mluvčího	234
Pokyny pro posluchače	235

Část pátá

Běžné pasti – a jak se jim vyhnout	239
Kapitola dvacátá druhá.....	240
„Pomoc! Pět tajemství nefunguje!“	240
Běžné chyby v myšlenkové a pocitové empatii	242
Běžné chyby při použití otázky	244
Běžné chyby při použití výroků typu cítím/mám pocit/ jsem	245
Běžné chyby při použití Techniky pohlazení	250
Kapitola dvacátá třetí	252
Pomáhání a řešení problému.....	252
Když pomáhání zraňuje.....	252
Past jménem Řešení problémů	254
Kapitola dvacátá čtvrtá.....	259
Strkání hlavy do písku: fobie z konfliktů a ze zloby	259
Fobie ze zloby.....	265
Kapitola dvacátá pátá	269
Omlouvání: Nemůžu jen říct, že je mi to líto?	269
Kapitola dvacátá šestá.....	274
Ovladatelnost: „Musím tě potěšit“	274
Jak rozpoznat sebezničující postoje	275
Denisina role	279
Lisina role	280
Denisino pojetí láskyplného vztahu	281
Chcete lidi potěšit?	281
Pomůže asertivita?	283

Kapitola dvacátá sedmá	287
Proč musím všechnu práci udělat já?	287

Část šestá

Techniky pro pokročilé.....	291
Kapitola dvacátá osmá	292
Změna pozornosti: je v pokoji slon?	292
Změna pozornosti v praxi.....	294
Kapitola dvacátá devátá.....	299
Pozitivní přeformulování: otevření dveří k důvěrnosti	
– a k úspěchu	299
Pozitivní přeformulování v podnikatelském prostředí.....	303
Kapitola třicátá	308
Vícevýběrová empatie: jak mluvit s někým, kdo s vámi	
mluvit odmítá	308

Dodatek

Váš důvěrný balíček	313
Deník vztahu	316
Minutové cvičení: stručné pokyny.....	321
Pokyny pro mluvčího.....	321
Pokyny pro posluchače	321