



OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Poděkování | 8 |
| Předmluva | 14 |
| Úvod | 17 |
| Několik slov o této knize | 20 |
| Jak tuto knihu používat | 23 |
| Putování začíná..... | 25 |
| Jak porozumět vztahům | 28 |
| Vydanost a zármutek | 51 |

LÉČBA CHRONICKÉHO ZÁRMUTKU –

| | |
|---|-----------|
| NEVĚDOMÉ VZORCE | 56 |
| 1. Zármutky a ovládací programy ega | 56 |
| 2. Zármutek jako příběh | 61 |
| 3. Zármutek jakožto osobní mýtus nebo stínový příběh | 67 |
| 4. Zármutek a základní negativní představy o vlastní osobě | 75 |
| 5. Spiknutí | 79 |
| 6. Spiknutí zármutku | 81 |
| 7. Spiknutí nechtěnosti | 85 |
| 8. Spiknutí „Zničil jsem jim život“ | 90 |
| 9. Spiknutí žárlivosti | 93 |
| 10. Zármutek a vzorec převzatý od předků | 97 |
| 11. Zármutek a minulé životy | 102 |
| 12. Zármutek a šamanská zkouška | 107 |
| 13. Zármutek a modly | 111 |
| 14. Modla zármutku | 116 |

RECEPTY NA KATASTROFU –

| | |
|--|------------|
| Z ČEHO ZÁRMUTEK VYRŮSTÁ | 120 |
| 15. Porušená pravidla, zlomené srdce | 120 |
| 16. Manipulace – cesta k zármutku | 124 |



| | |
|--|-----|
| 17. Dávám, abych dostal | 127 |
| 18. Ovládání: Pokud mě miluješ, uděláš to po mém | 131 |
| 19. Emocionální vydírání | 135 |
| 20. Postoj vítězství-prohra | 138 |
| 21. Zrada | 142 |
| 22. Soutěžení | 145 |
| 23. Výjimečnost | 149 |
| 24. Vztek | 152 |
| 25. Výhrůžky a násilí | 155 |
| 26. Pomstychtivý čin a postoj | 161 |
| 27. Nenaslouchání | 164 |
| 28. „Já ti ukážu!“ | 168 |
| 29. Majetnickost a žárlivost | 171 |
| 30. Léčení pekla zármutku | 174 |
| 31. Útok na sebe sama | 178 |
| 32. Mám pravdu | 182 |

CO JE TO ZÁRMUTEK

| | |
|--|------------|
| 33. Prvky zármutku | 185 |
| 34. Vztahy a láska | 189 |
| 35. Vztahy, vývoj a duchovno | 192 |
| 36. Vztahy jako past | 197 |
| 37. Léčení pekla zármutku | 202 |
| 38. Zármutek a konflikt | 205 |
| 39. Léčení a zármutky | 209 |
| 40. Emoce a zármutek | 211 |
| 41. Zármutek a strach | 214 |
| 42. Hybná síla zármutku | 218 |
| 43. Uvědomění a zármutek | 221 |
| 44. Vytváření trhlin a lidská mysl | 224 |
| 45. Popírání a zármutek | 227 |
| 46. Popírání, rozštěpení a poruchy osobnosti | 233 |
| 47. Oběť zármutku | 238 |
| 48. Vzorce oběti | 242 |



| | |
|--|-----|
| 49. Zodpovědnost jakožto zplnomocnění | 245 |
| 50. Nejvyšší zodpovědnost a zármutek | 248 |
| 51. Zármutek a bolest z minulosti | 254 |
| 52. Nevina a zármutek | 259 |
| 53. Zlomit srdce si můžeš jedině ty sám | 262 |
| 54. Zármutek jakožto rozhodnutí | 265 |
| 55. Přijetí a odmítnutí | 268 |
| 56. Zármutek a ztělesnění bolesti | 272 |
| 57. Každé odmítnutí je odloučenost | 276 |
| 58. Zármutek coby komunikace | 279 |
| 59. Zármutek a mocenské zápasy | 284 |
| 60. Když jsme neklidní | 289 |
| 61. Zármutki tady a teď | 293 |
| 62. Zármutki a zraněné dítě | 295 |
| 63. Zármutki a potřeby | 298 |
| 64. Jestli to bolí, není to láska | 302 |
| 65. Zármutek a roztržštěné sny | 305 |
| 66. Zármutek - scénář, kterého se herci nedrží | 308 |
| 67. Zármutek - scénář, kterého se herci drží | 310 |
| 68. Zármutek a přecitlivělost | 314 |
| 69. Zármutek - žena satorie, muž hrubián | 317 |
| 70. Zármutek a stínová postava | 324 |
| 71. Zármutek a hněv | 329 |
| 72. Zármutek a nenávisť | 333 |
| 73. Zármutek a sex | 335 |
| 74. Zármutek, role a způsoby obrany | 338 |
| 75. Dvě hlavní příčiny dětských zármutků | 340 |
| 76. Zármutek a oidipovský komplex | 344 |
| 77. Vztahový model reality | 349 |
| 78. Zármutek a rodinné role | 355 |
| 79. Zármutek a rodinné vzorce | 360 |
| 80. Princip zrcadla | 363 |
| 81. Strach a nezávislost | 368 |
| 82. Zármutek a introjekce | 371 |



| | |
|--|------------|
| 83. Zármutek, rozmazlování sebe sama a milostný poměr | 375 |
| 84. Když se těžko vzdáváme sebeobětování | 378 |
| 85. Zármutek a očekávání | 381 |
| 86. Zármutek a deprese | 385 |
| 87. Zármutek a sebestrukce | 387 |
| 88. Ztráta středu a sebestrukce | 390 |
| 89. Interrupce, porod mrtvého dítěte a samovolný potrat | 394 |
| 90. Plejbojové a promiskuitní ženy | 398 |
| NÁSTROJE K LÉČENÍ ZÁRMUTKU | 405 |
| 91. Komunikace | 405 |
| 92. Muži a komunikace | 408 |
| 93. Zodpovědnost mužů a žen | 413 |
| 94. Transformační komunikace | 418 |
| 95. Transformační komunikace krok za krokem .. | 423 |
| 96. Omlouvám se | 427 |
| 97. Vytváření vazby a spojování se | 430 |
| 98. Víтанá změna a ochota učit se | 435 |
| 99. Smysl vztahů | 438 |
| 100. Léčivá projekce | 441 |
| 101. Léčení snu | 448 |
| 102. Léčení vztahového trojúhelníku | 454 |
| 103. Léčení ztracených já a válečného příběhu | 459 |
| 104. Od interpretace k porozumění | 462 |
| 105. Jak změnit smysl svého života | 465 |
| 106. Odpuštění | 468 |
| 107. Jak se od něčeho oprostit | 471 |
| 108. Oddanost | 475 |
| 109. Dary | 478 |
| 110. Síla rozhodnutí | 483 |
| 111. Jak požádat o zázrak | 487 |
| Rada na závěr | 489 |