

Obsah

Úvod	9
I Čím jste procházeli	17
Jak se vypořádat s emoční nezralostí	
1 Emočně nezralý rodič	18
Jaké to je mít takové rodiče a jak se takovými stali	
2 Jak porozumět emočně nezralým rodičům	39
Osobnostní rysy emočně nezralých rodičů a jejich snahy o emoční nadvládu	
3 Touha po vztahu se svým emočně nezralým rodičem	66
Proč se nepřestáváte snažit	
4 Jak odolat pokusům emočně vás ovládnout	91
Rozpoznejte deformace druhých a neztrácejte spojení se sebou	
5 Jak zvládat interakce a vyhýbat se nátlaku	114
Kroky, které vám dají sílu	
6 Emočně nezralí rodiče mají nepřátelský postoj k vašemu vnitřnímu světu	138
Jak hájit své právo na své nejvnitřnější prožitky	

II Emoční nezávislost 161

Jak znovu získat svobodu být sám sebou

7 Pěstování vztahu se sebou 162

Jak spoléhat na svůj vnitřní svět

8 Umění mentálního úklidu 184

Jak si udělat místo pro své vlastní myšlení

9 Aktualizace vašeho sebepojetí 207

Jak opravit zkreslení a posílit svou sebedůvěru

10 Nyní můžete mít vztah, který jste si vždycky přáli 231

Stačí se postupně soustředit
vždy na jednu interakci

Epilog:

Listina práv dospělých dětí emočně nezralých rodičů 257

Poděkování 263

Literatura 266

O autorce 271