

OBSAH



Obsah	7
Úvod	9
Časť I: S ČÍM STE SA MUSELI VYROVNAŤ	17
Kapitola 1	
Váš emocionálne nezrelý rodič	19
Kapitola 2	
Pochopenie emocionálne nezrelých rodičov	40
Kapitola 3	
Túžba po vzťahu s EN rodičom	66
Kapitola 4	
Ako sa brániť emocionálnemu ovládnutiu	91
Kapitola 5	
Zručnosti na zvládanie interakcií a vyhýbanie sa nátlaku	113
Kapitola 6	
EN rodičia sú nepriateľskí voči vášmu vnútornému svetu	136

Časť II: EMOCIONÁLNA AUTONÓMIA	157
Kapitola 7	
Starostlivosť o vzťah so sebou samým	159
Kapitola 8	
Umenie duševnej očisty	181
Kapitola 9	
Zaktualizovanie vášho sebaobrazu	203
Kapitola 10	
Teraz už môžete mať vzťah, po ktorom ste vždy túžili	226
Epilóg	
Listina práv dospelých detí emocionálne nezrelých rodičov	251
PodĎakovanie	257
Referencie	261