

VSEBINA

91 strani



- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | Štirje stili navezanosti | 24 | Zakaj nas socialna izključenost tako močno prizadene? |
| 7 | Varni in lepi partnerski odnosi temeljijo na preprostih veščinah | 26 | Izključenost se pogosto pojavlja tudi v partnerskih odnosih |
| 11 | Navezanost nastane še pred besedami | 30 | Zakaj po koncu odnosa tako močno hrepenimo po zaključku? |
| 14 | Kaj je v prepiru zares pomembno? | 33 | Kako ustvariti občutek varnosti v odnosu? |
| 16 | Občutek varnosti je notranje ravnovesje naših odnosov | 35 | Pet temeljev varnega odnosa (CARP) |
| 18 | Paradoks odvisnosti | 38 | Varnega odnosa ne more ustvariti samo ena oseba |
| 20 | Občutek varnosti sprosti potencial naših možganov | 40 | Občutek povezanosti vpliva tudi na telesno zdravje |
| 23 | Zaupanje zmanjšuje občutek težavnosti | 44 | Majhne pozornosti gradijo velike in lepe odnose |

VSEBINA



- | | | | |
|----|---|----|---|
| 48 | Štirje stili navezanosti:
Kako se odzivamo v odnosih | 64 | Izogibajoči stil navezanosti:
ko bližina začne vzbuja
nelagodje |
| 51 | Ljudje ne doživljamo odnosov
na enak način | 71 | Kako lahko ljudje s prestrašeno
izogibajočim stilom ustvarijo
bolj varne odnose? |
| 54 | Anksiozni stil navezanosti: ko
občutljivost postane vaša
največja moč in hkrati največji
izziv | 73 | Varni stil navezanosti |
| 58 | Primer iz prakse: Kako
protestno vedenje vpliva
na naše odločitve | 83 | Moč varne ljubezni |
| 61 | CARP in vsakodnevne drobne
interakcije kot temelj varnega
življenja | 85 | Zaključna misel |
| | | 87 | Transformacijska
vprašanja |