

TURINYS

ĮVADAS	11
--------------	----

OKSITOCINAS

APKABINIMŲ HORMONAS	19
Senas pažįstamas - kortizolis	22
Šiuolaikine gyvensena skatina uždegimus	24
Hormonų determinizmui - ne!	29
EMOCINIAI RYŠIAI	33
Ne toks ir tingus nervas klajoklis	34
Žemas nervo klajoklio dažnis: kas tai?	36
Atjautos nervo mankšta	37
EMPATIJA - TEIGIAMAS JRankis	40
Biocheminis ženklas	40
Aukštas kortizolis - daug nerimo	42
Žemas oksitocinas - mažai pasitikėjimo	42
Kas sukelia budrumą?	43
VYRAI: AUKŠTAS TESTOSTERONAS, ŽEMAS OKSITOCINO LYGIS ...	46
Seksualiniai santykiai	46
Testosteronas	48
Emocionalumas - nemadingas	51
O KAIP YRA MOTERIMS?	54
Mes vienodi ir skirtingi	54
Nėštumas, gimdymas, pogramidyminis periodas	55
Glaudaus fizinio ryšio su kūdikiu svarba	57
Mamos kvapas ir balsas	62
PRISILIETIMAI SVARBŪS IŠLIKIMUI	63
Odos receptoriai	63
Negavę fizinio kontakto, sergame	64

TURINYS

OKSITOCINAS NEPALIAUJA STEBINTI.....	68
Mikimauzo metamorfozė. Neotenija.....	68
Darbe.....	70
Apie augintinius.....	74
Mėgstu apsikabinti.....	76
VIENTATVĖ KENKIA.....	80
Vienatvės gėda.....	81
Apie socialinį skausmą.....	81
Kaip įveikti vienatvę?.....	82

PRIERAIŠUMAS

APIE PRIERAIŠUMĄ.....	87
Pirminis ryšys.....	87
Vaikas, kuriuo buvome.....	90
Vaikystėje užsimezgęs emocinis ryšys.....	93
Čaušesku ir Rumunijos našlaičių namai.....	97
Trauma.....	100
MYLIME TAIP, KAIP BUVOME MYLIMI?.....	102
Emociniai pamatai.....	102
Suaugusiųjų požiūris į mus vaikystėje.....	103
NESUSIPRATIMAI EDUKACIJOJE.....	109
Saugome ar manipuliuojame?.....	111
Dešinysis smegenų pusrutulis ir emocinis pasaulis.....	113
Jaučiamės geriau nei manome.....	115
Apleistas kūdikis.....	116
Pernelyg stiprus globėjiškumas išlepina?.....	122
PRIEVARTA LABIAUSIAI ŽEIDŽIA.....	126
Iš paauglystės į suaugusiųjų gyvenimą.....	128
Keista situacija.....	129
Nesaugaus prieraišumo tipas.....	132
KAIP IŠSIGYDYTI JSISENĖJUSIAS, ATVIRAS ŽAIZDAS AR NESAUGŲ PRIERAIŠUMĄ.....	150
Emocijų valdymo pagrindai.....	151
Mano vitaminų terapija.....	152
Akistata su sudėtingomis istorijomis.....	172

Pozityvus pacientai	176
Veiksmingos priemonės	177

MALONUMAS IR MEILĖ

MALONUMAS	183
Nežinau jo vardo, mes tiesiog permiegojome	183
Seksas be meilės, seksas iš meilės	186
Meilė, elgsena ir laikas - koja kojon	190
Ar atsitiktinis seksas gali sukelti depresiją?	191
Dvilypumas: erotika ir motiniškumas	192
Tiktokas, kūnas ir moteris	193
Tinderio fenomenas	195
Meilės algoritmas	197
Moters „diktofonas“	198
Pirma seksualinė sueitis	200
Pornografija	204
PAKALBĖKIME APIE MEILĘ	210
Ar įmanoma įsimylėti iš pirmo žvilgsnio?	210
Ar tiesa, kad meilė akla?	213
Atsargiai, tik nepaskubėkite!	214
Meilė ir smegenų grandinės	216
Kas vyksta smegenyse, kai įsimylime?	217
Hormonai, o gal ne tik jie?	218
Kaip išsirinkti tinkamą partnerį?	220
SĖKMĖ GERAI IŠSIRINKTI	222
Keturi pasirinkimo etapai	223
PIRAMIDĖS TEORIJA	230
Poros ieškojimo kriterijai	230
Kiekvienas nusistatome kriterijus	232
Pritraukiame tai, kuo gyvename	233
O jei mus sunku įsimylėti?	236
Apie santykių boikotą	238
Kodėl pamilstame mums netinkamą žmogų?	241
APIE SANTYKIŲ PUOSELĖJIMĄ	244
O kas, jei įsimylėsiu kitą žmogų?	246
Darnios poros receptas	248
Baugiosios skyrybos	251

TURINYS

ITIN JAUTRUS ASMUO (IJA)	254
IJA: kas tai?	254
Ypatybės ir schemos	255
Vyrų jautrumas	256
Bereikalinga kančia. IJA poveikis romantiniams santykiams	258

TOKSIŠKI ŽMONĖS

TOKSIŠKI ŽMONĖS: KOKIE JIE?	263
Kaip toksiškas žmogus veikia organizmą ir protą?	265
Atpažįstame kenksmingą žmogų	266
Universalus ir individualus toksiškumas	269
MOKOMĖS ATPAŽINTI ŽMONES, SU KURIAIS NE PAKELIUI	270
Egoistas	270
Pesimistas	271
Pavydus	271
Auka	272
Apkartęs	272
Smerkiantis	272
Kritikuojantis	273
Manipuliatorius	974
Priklausomas	974
Dramatiškas	275
Ribinis asmenybės sutrikimas	276
APIE BENDRAVIMĄ su TOKSIŠKAIS ŽMONĖMIS	280
Naudingos priemonės	280
Apkabinimas ir planas	286
O jei toksiški - jus?	287
Toksiškas asmuo tarp artimųjų	289
Ką slepia tėvų „smurtas“?	289
Emocinė strėlė - veiksminga	293
Toksiškas partneris	297
TEIGIAMI ŽMONĖS	301
PADĖKA	307
LITERATŪROS ŠARŠAS	309
REKOMENDUOJAMOS KNYGOS	317