

# Obsah

## Předmluva

<b>Proč ve výchově neponižovat?</b> . . . . .	7
<b>„Řeknu ti, jaké to je, když jsi dítě!“</b> . . . . .	9
<b>Vítejte ve světě rovnocenného přístupu</b> . . . . .	10
Brokolice a banán aneb jakým způsobem uvažujeme . . . . .	11

## První krok

<b>Proč bolí, když se na nás někdo zlobí a křičí?</b> . . . . .	15
Co pro děti znamená, že se na ně někdo zlobí? . . . . .	16
Jak se děti cítí, když jim někdo vynadá? . . . . .	17
Co znamená zlobit se na někoho pro dospělé? . . . . .	21
Jak se cítí dospělí, když jim někdo vynadá? . . . . .	22
Co se stane, když se na nás někdo zlobí . . . . .	25
Z každodenního života matky . . . . .	27

## Druhý krok

<b>Proč se vlastně tolik zlobíme?</b> . . . . .	35
„Recept“ pro rodiče neexistuje . . . . .	36
Časté důvody . . . . .	37
Co se děje s dospělým, když se na někoho zlobí . . . . .	50
Z každodenního života matky . . . . .	53

## Třetí krok

<b>Jakými chcete být rodiči?</b> . . . . .	61
Jaké jste měli dětství? . . . . .	61
Chraňte svou integritu . . . . .	74
Přijměte situaci . . . . .	80
Z každodenního života matky . . . . .	82

## Čtvrtý krok

<b>Jak najít a odstranit příčiny tělesných i duševních problémů</b> . . . . .	89
Tělo je tady a teď . . . . .	90
Co dělat při tělesném vyčerpání? . . . . .	94
Strava, která nám dělá dobře . . . . .	95

Vyklízení – proč se minimalismus počítá . . . . .	102
Všímavost – jak znovu osvobodit ducha . . . . .	104
Psychika je celá škála pocitů . . . . .	116
Velmi silné pocity musí ven . . . . .	123
Z každodenního života matky . . . . .	131
<b>Pátý krok</b>	
<b>Poznejte svou bezmoc</b> . . . . .	143
Nejdůležitějším zdrojem mateřství jste vy samy . . . . .	144
Připustit si pocit bezmoci a nalézt tak vnitřní klid . . . . .	150
Stát si za vlastními pocity dělá dobře . . . . .	152
Naslouchat, abychom porozuměli . . . . .	155
Z každodenního života matky . . . . .	158
<b>Šestý krok</b>	
<b>Co je lepší než nadávky?</b> . . . . .	163
Sedm možností . . . . .	164
Nejste v tom sami! . . . . .	170
Jste dostatečně dobří! . . . . .	171
Z každodenního života matky . . . . .	171
<b>Sedmý krok</b>	
<b>Přeneste své poznatky do běžného života</b> . . . . .	179
Upomínka, abychom se v běžném rodinném životě nezlobili . . . . .	179
Mantry a moudrá slova . . . . .	180
Seznamy, abychom našli zdravou míru . . . . .	180
Váš plán: buďte konkrétní a hlavně: pusťte se do toho! . . . . .	181
Deník proti rozčilování . . . . .	183
Odměny motivují i dospělé! . . . . .	183
Podívejte se na to jinak . . . . .	184
Humor uvolňuje . . . . .	185
Empatie se dá naučit . . . . .	186
Žijte všímavě . . . . .	187
Naučte se pouštět . . . . .	189
Co dělat, když...? . . . . .	190
Z každodenního života matky . . . . .	193
<b>Poděkování</b> . . . . .	197
<b>Literatura</b> . . . . .	198