

| | | |
|-------------|--|----|
| | <i>Ohlasy na tuto knihu</i> | 3 |
| Úvod | Přežít a prospívat | 8 |
| | Jak pracovat s touto knihou | 11 |
| 1. | Rodičovství, které bere ohled na mozek | 16 |
| | Ije hú hú | 17 |
| | Co je integrace a proč je důležitá? | 19 |
| | Dostaňte se do proudu: | |
| | Neztraťte se ve vodách chaosu a rigidity | 22 |
| 2. | Dva mozky jsou lepší než jeden | 26 |
| | <i>Integrujeme levou a pravou hemisféru</i> | |
| | Levá hemisféra, pravá hemisféra: Úvod | 27 |
| | Dvě poloviny tvoří celek: Spojení levé a pravé hemisféry | 29 |
| 3. | Stavíme schodiště v duši | 48 |
| | <i>Integrujeme přízemní a patrový mozek</i> | |
| | Duševní schodiště: Integrace přízemního a patrového mozku | 50 |
| | Nedostavěné schodiště: Mějte u svých dětí přiměřená očekávání | 52 |
| | Dětská vrátka mysli: Moje amygdala mě k tomu donutila | 52 |
| | Záchvaty vzteku: „patrové“ a „přízemní“ | 55 |
| 4. | Zabijte mravence! | 72 |
| | <i>Integrujeme paměť, abychom rostli a hojili se</i> | |
| | Paměť a mozek: Pár mýtů | 73 |
| | Pravda o paměti: Řekněme si to explicitně (a implicitně) | 75 |
| | Integrujeme implicitní a explicitní paměť: Skládáme duševní puzzle | 80 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 5. | Spojené státy mého já | 94 |
| | <i>Integrujeme jednotlivé části dětského já</i> | |
| | Vnitřní zrak a kolo uvědomění | 95 |
| | Zaseknutý na obruči: Rozlišujte mezi „cítím“ a „jsem“ | 98 |
| | Moc soustředěné pozornosti | 100 |
| 6. | Spojení já-my | 120 |
| | <i>Integrujeme já s ostatními lidmi</i> | |
| | Vhled + Empatie = Vnitřní zrak | 122 |
| | Sociální mozek: Zapojený na „my“ | 123 |
| | Zrcadlové neurony: Odrazová sklíčka v mozku | 124 |
| | Pokládáme základy vztahů: Vytváříme pozitivní mentální modely | 125 |
| | Příprava na „my“: Nabízíme zkušenosti, které vedou ke spojení | 127 |
| | Kultivujeme „ano“ stav mysli: Pomáháme dětem, aby byly přístupné vztahům | 128 |
| | Závěr | 142 |
| | Spojme to všechno dohromady | 142 |
| | Využití strategií podle věkových skupin | 150 |
| | Poděkování | 166 |
| | O autorech | 169 |
| | Rejstřík | 170 |