

Obsah

Povězte mi o svém otci	7
Váš otec a muži ve vašem životě	8
Vliv vašeho otce	10
Kladné rysy	11
Negativní rysy	13
Otcovy hodnoty, vaše hodnoty	16
CO SI MYSLÍ MŮJ OTEC A CO SI MYSLÍM JÁ	16
Představy o vašem otci	21
Jedinečný přínos otce	22
Ženský faktor	25
Povzbuzující otec	27
Zraňující otec	29
Výzva k dospívání	30
Když dcera opouští rodné hnízdo	33
Proč mě táta zklamal?	37
Slabost síly	38
Omezení nezávislosti	40
Omezení emocionální nadvlády	41

Mlčení mělké komunikace	44
Jak tatínek „funguje“?	46
DOTAZNÍK PRO OTCE	48
Proč mě táta opustil?	51
Opuštěná dcera	52
Když otec zemře	54
Svého otce jsem vůbec nepoznala	57
Dopad života bez otce	58
Proč už u nás tatínek nebydlí?	61
Rozvratný vliv rozvodu	62
Pocity dcery bez otce	64
Dcery bez otce a jejich matky	65
Opuštěná dospívající dívka	67
Kdo byl ten fantom?	71
Diváci	72
Způsoby zvládání fantomových problémů	75
Mimo dosah, mimo dotek	77
Vzory slabosti	80
Vliv slabého otce	81
Přerušování záchranářských snah	82
Proč tatínek dál řídí můj život?	85
Otcové a jejich děti	86
Vštěpování bezmocnosti	87
Dospělá dcera pod otcovou nadvládou	90
Rodina ovládaná otcem	93
Jak vnímáte svého otce?	95
Byla naše rodina zdravá?	101
Domov, který vás utvářel	102
Rodina, která ztratila směr	104
Rysy dysfunkční rodiny	106
Rodičovství v dysfunkční rodině	111
Dysfunkční role: mám nějakou?	117
Hrát svou roli	117
Výmluvná znamení z minulosti	123
Návykové/nutkové chování	125
Reagování na problém místo odpovídání na potřebu	128

Vaše identita: v kterém otci má základ?	131
Falešné základy	132
Vaše názory ovlivňují vaši identitu	134
Čas udělat generální úklid a nově vymalovat	136
Vaše vnímání Boha	137
K obrazu Boha Otce	141
Kroky k pozitivní identitě	142
Uvolnit svého otce z háčku	147
Přeříznout vlasec a jít dál	148
Určit problém	149
Odkryjte své skryté falešné představy	151
Přestat se držet své minulosti	152
Zanést svou minulost do tabulky	154
Konfrontace: spuštění opony	157
Darovat odpuštění	163
Zlostné dcery	164
Jak uvolnit hněv	166
Odpustit svému otci	169
Odpustit si	171
Odpustit a jít dál	173
Propustit svého otce	175
Znamení doby	177
Pocity a rozhodnutí	179
Jak k svému stárnoucímu otci přistupovat	181
Když otec zemře	186
Vypořádat se s pocity lítosti	188
Dopis otcům dcer	191
Radosti otcovství	192
Být otcem může být frustrující	193
Deset tipů pro otce, který vychovává dceru	194
Peníze	196
Ženy	196
Škola	196
Vědomí vlastní hodnoty	196