

OBSAH

O AUTORCE	9
PODĚKOVÁNÍ	11
ÚVOD	11
<u>PRVNÍ TAJEMSTVÍ: O ŠŤASTNÉM DĚTSTVÍ</u>	15
MÝTUS ŠŤASTNÉHO DĚTSTVÍ	16
ŽIVOT PODLE VZOREČKU	21
Jaká by tedy mohla být cesta ke změně vzorce chování?	23
VYPRÁVĚNÍ NEJEN O POPELCE ANEB JAK TO BYLO S BABIČKOU	25
OD VZTAHOVÝCH VZORCŮ K NOVÉMU PŘÍBĚHU	28
<u>DRUHÉ TAJEMSTVÍ: O PARTNERSTVÍ</u>	33
JAK TO TENKRÁT BYLO	34
JAKOU ROLI HRAJETE VE SVÉM PŘÍBĚHU?	40
Kým vším jste?	40
Psychologická hra může být zábavná, ale vztahům neprospívá	41
Jak z toho ven?	42
TAJEMSTVÍ Z LABORATOŘE LÁSKY	45
A jaké jsou ty zázračné principy?	45

<u>TŘETÍ TAJEMSTVÍ: O (SENDVIČOVÉ) RODINĚ</u>	51
MOJE MILOVANÉ DĚTI	53
Co jsme nemohly ani tušit	56
A hlavně hned zavolej	58
Je vůbec nějaké východisko?	58
Co tedy můžeme dělat?	59
JEŠTĚ JEDNOU RODIČE	61
Babička na síti	61
Když už to bez pomoci nejde	62
ODPOUŠTÍM	65
<u>ČTVRTÉ TAJEMSTVÍ: O DOMOVĚ</u>	67
VELKÉ TÉMA ÚKLID	70
Tři základní pravidla uklizené domácnosti	71
NAUČTE SE BÝT HYGGE	73
Co nás může hygge naučit?	73
NA CESTĚ DOMŮ	77
<u>PÁTÉ TAJEMSTVÍ: O ČASE</u>	81
DAR NEJVZÁCNĚJŠÍ	82
TIME MANAGEMENT VŠEDNÍHO DNE	86
Ve svých plánech myslete nejdříve na sebe	86
Plánováním minimalizujte chaos	87
Naplánujte si radost	88
KOUZLO TADY A TEĎ	89
Minulost	89
Budoucnost	90
Hledám krásu všedního dne a učím se z každého okamžiku	90
NECHME VLÁDNOUT KAIROS, ČAS SMYSLUPLNÝ	91

ŠEST OSVĚDČENÝCH PRAVD	93
1. Zním sebe sama	93
2. Zním svoje hodnoty a následuji je	93
3. Každý den si najdu čas na rekapitulaci	94
4. Vyrovnávám se s minulostí	94
5. Mám před očima cíle, ale všímám si i cesty	94
6. Jdu tam, kde je má energie, kde je mé srdce	94

ŠESTÉ TAJEMSTVÍ: O ZDRAVÍ A NEMOCI

VŠE SOUVISÍ SE VŠÍM	102
Bolí mě u srdce	103
Nemohu dýchat	103
Mám stažený žaludek	104
Bolí mě záda, sotva stojím na nohou	105
Ach ta hlava	106
Jsem žena, křehká nádoba	106
BOJÍM SE, ZLOBÍM SE	108
První krok: Běžte ven a nakupte čerstvé potraviny!	108
Druhý krok: Máte právo se zlobit!	109
Třetí krok: Co byste dělala, kdybyste se nebála?	110
Čtvrtý krok: Znovu prozkoumejte své vztahy!	112

SEDMÉ TAJEMSTVÍ: O ŠTĚSTÍ

JAK SE PÍŠE RECEPT NA ŠTĚSTÍ (SPOKOJENÝ ŽIVOT)	121
První přísada: pozitivní emoce	121
Druhá přísada: flow	123
Třetí přísada: mezilidské vztahy	127
Čtvrtá přísada: smysl života	128
Pátá přísada: seberealizace	129
JAK PŘILÁKAT VÍCE ŠTĚSTÍ DO SVĚHO ŽIVOTA	132
Buďte otevřená, všimněte si dobrých věcí a nečekaných příležitostí	133

Naslouchejte svým instinktům	134
Buďte kreativní	135
Pěstujte laskavost	135
Chovejte se jako šťastný člověk	136
Dávejte najevo vděčnost	137
Nevěřte, že si štěstí můžete koupit	137
<u>OSMÉ TAJEMSTVÍ:</u> TAJEMSTVÍ VAŠEHO ŽIVOTA	141
SEBEPOZNÁNÍ A PRAVDA	146
LÁSKA A LASKAVOST	151
První krok	152
Druhý krok	153
DOBRO A ZLO	155
NADĚJE	157
SMYSL ŽIVOTA	159
OTÁZKY A ODPOVĚDI	165
DANA EMINGEROVÁ	165
MARGIT SLIMÁKOVÁ	175
VĚRA STAŇKOVÁ	186
DOPORUČENÁ A POUŽITÁ LITERATURA	197