

---

# OBSAH

## Začínáme

Vítejte u knížky Šťastné děti – šťastní rodiče .....	11
Vaše děti vás potřebují! .....	12
Jak tuto knížku používat .....	13
Podělte se o to, co vám funguje .....	18
Od jednoho rodiče k druhému... ..	19

## 1. kapitola: V daném okamžiku

Úvod .....	25
Změňte Nedělejš na Udělejš .....	27
Změňte Přestaň na Dělejš to jinak .....	33
Když prostě víte, že řeknou „Ne!“ .....	37
Nabídněte více vhodných možností .....	39
Nadchněte je .....	45
Budte nadšeni a pochvalte je! .....	51
Snižte se do jejich výšky .....	59
Přesuňte se vedle nich .....	63
Připojte se k jejich činnosti .....	69
Jak spojit vše dohromady .....	75

## 2. kapitola: Náročnější situace

Úvod .....	81
Na co se zaměříte, toho dosáhnete .....	83
Nastavte rozumné hranice a trvejte na nich .....	89
Předávejte a přebírejte zodpovědnost: <i>tanec zodpovědnosti</i> .....	97
Najděte jiný, užitečnější význam .....	103
Srovnejte si myšlenky .....	111
Naslouchejte, co vám říká vaše tělo .....	125

## 3. kapitola: Věnujte se sami SOBĚ

Úvod .....	137
Chvilka k zamyšlení .....	139
Zklidněte se .....	145
Soustřeďte se na něco běžného .....	147
Použijte periferní vidění .....	149

---

---

Bud'te nadšeni... sami sebou .....	153
Pochvalte sami sebe .....	155
Oslavujte své každodenní úspěchy .....	159
Mluvte se sebou vlídně .....	163
Najděte svou dobrou náladu .....	169
Vybalancujte své potřeby s potřebami druhých .....	171
Prizpůsobte svá očekávání .....	177

#### **4. kapitola: Užijte si cestu**

Úvod .....	183
Dělejte to, co říkáte .....	185
Je skvělé někoho napodobovat .....	193
Jaké to pro vás bylo? .....	201
Praxí dosáhnete mistrovství .....	209
Rozhodující okamžiky .....	217

#### **Cesta pokračuje**

Od jednoho rodiče k druhému... ..	221
Podělte se o to, co vám funguje .....	221
Další fáze .....	225

#### **Příloha I – Rychlý průvodce metodami .....**

229

#### **Příloha II – Více o neurolingvistickém programování .....**

233

#### **Příloha III – Použitá a další doporučená literatura .....**

235

Poděkování .....	237
------------------	-----

---