

# Obsah

<i>O autorce</i>	11
<i>Máte jen minutu?</i>	12
<i>Než začnete</i>	14
<b>První část: Základní principy NLP</b>	
<b>1. Úvod do NLP</b>	<b>19</b>
Co je NLP?	22
Základní pravidla	28
Modelování	33
Proč je NLP pro vaše děti tak úžasné	36
<b>2. Identita</b>	<b>43</b>
Kdo jsem já?	44
Co chci?	53
Dotazník	60
Co to všechno znamená?	67
<b>3. Komunikace</b>	<b>79</b>
Jak dosáhnout reakce, kterou chcete?	81
Jak vytvořit raport	83
Umění vyjednávat	89
Jak poskytovat a přijímat podporu	92
Jak přijímat změny	97
<b>4. Organizace času</b>	<b>104</b>
Važte si svého času	107
Priority	109
Jak se vyrovnat s pocitem viny	112

„Čas pro sebe“	115
Delegování úkolů	117

## **Druhá část: Jak využít NLP doma**

<b>5. Nedostatek sebedůvěry</b>	<b>125</b>
Jak zvládnout pocit selhání	126
Nejsem „dobrá matka“	134
Rozpaky	138
Závist	142
Uvědomit si své silné stránky	144
Zvládnutí kritiky	148
Jak dodat dětem pocit sebejistoty	152
Pomoc s přípravou do školy	155
Kamarádi	163
<b>6. Pocit viny</b>	<b>166</b>
Málo času na děti	167
Děti špatně jedí	170
Jak zvládat strach a úzkost	173
<b>7. Jak zvládnout změnu</b>	<b>178</b>
Vracím se do práce	178
Nevracím se do práce	181
Tatínek na rodičovské dovolené	185
A pak přišlo druhé dítě	188
Stěhování	192
Změna školy	197
Rozvod/rozchod/nemoc/úmrtí	201
Úmrtí domácího zvířete	204
<b>8. Jak zvládnout konflikt</b>	<b>209</b>
Rivalita mezi sourozenci	209
Šikana	214
Neposlušnost	219
Žárlivost a vztek	223
Vnitřní konflikty	226
Škemrání	231

## 9. Teenageři

Komunikace s teenagerem

235

Naučte děti orientovat se v nástrahách života

235

Téma sexu

245

249

*Slovníček pojmů*

252

*Doporučená literatura*

256