

OBSAH

ÚVOD.....	10
Diannin příběh	17
Vaše osmidílná „souprava nářadí“	18

ČÁST PRVNÍ

VAŠE „SOUPRAVA NÁŘADÍ“ K PŘEŽITÍ.....	20
KAPITOLA PRVNÍ: Bud'te chytrí	21
KAPITOLA DRUHÁ: Bud'te silní	28
KAPITOLA TŘETÍ: Bud'te klidní	35
KAPITOLA ČTVRTÁ: Mějte jasno	43
KAPITOLA PÁTÁ: Bud'te vědomí	51
KAPITOLA ŠESTÁ: Bud'te odvážní	60
KAPITOLA SEDMÁ: Bud'te přítomní	68
KAPITOLA OSMÁ: Bud'te odolní	76

ČÁST DRUHÁ
DESET TYPŮ PROBLEMATICKÝCH
RODIN83

KAPITOLA DEVÁTÁ:

Smutná a úzkostná rodina	85
Chronický rodinný smutek a úzkost	86
Marty a Maryanne	91

KAPITOLA DESÁTÁ:

Rodiny s nedostatkem lásky a nepřístupné rodiny	98
--	----

KAPITOLA JEDENÁCTÁ:

Válčíci a rozdělené rodiny	113
Rozdělení sourozenci.....	116

KAPITOLA DVANÁCTÁ:

Rodiny šikanující, agresivní a násilnické	128
Když jsou oběťmi děti	132
Mějte jasno: kdo je váš spojenec?	133
Buďte v šikanující, agresivní nebo násilnické rodině chytří.....	135

KAPITOLA TŘINÁCTÁ:

Náročné, kritické a hádavé rodiny	139
Jacksonova bojující rodina	140
Mějte jasno a buďte přítomní.....	142
Buďte tváří v tvář kritice odolní	144

KAPITOLA ČTRNÁCTÁ:

Kompulzivní a závislé rodiny	153
Carmenina hladová rodina	155

Závislost a problémy opuštění	156
Mějte jasno a buďte odolní	158
Kreativci na léčení	159

KAPITOLA PATNÁCTÁ:

Rodiny svázané pravidly, obtěžující

a autoritářské	168
Pokud pravidla nejsou správná, buďte odvážní a silní	171
Rodinné autoritářství	173
Tygří matky (a otcové) a negativní důsledky...	175

KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ:

Dramatické a chaotické rodiny **180** |

Chaos potom a chaos nyní	182
Lauřino vyhýbání se dramatu	183
Jak být uvědomělý v dramatické a chaotické rodině	186

KAPITOLA SEDMNÁCTÁ:

Hrabivé a materialistické rodiny **193** |

Mějte jasno o tom, co propaguje štěstí	196
Jennyiny nutné věci	200
Jak se ve veškeré té hrabivosti poprat s nudou	203

KAPITOLA OSMNÁCTÁ:

Frustrované, beznadějně a poražené rodiny **207** |

Judyina potřeba mít jasno	208
Mira a Mark	210
Moje žena má problém	212

ZÁVĚR

Dvanáct tipů pro emoční a duševní zdraví	219
1. Přijměte, že jste člověk	219
2. Uznejte omezení osobnosti	220
3. Buďte sami sebou	220
4. Sami vynalézejte	221
5. Milujte a buďte milováni	221
6. Svou mysl pevně uchopte	222
7. Uzdravte svou minulost	222
8. Přepněte vypínač úzkosti	223
9. Vytvořte význam	223
10. Zaměřte se na smysl života a význam, ne na náladu.....	224
11. Vylepšete si osobnost	224
12. Vypořádejte se s okolnostmi	225
O AUTOROVI.....	227