

OBSAH

Poznámka autorů.	9
ÚVOD: Proč je důležité mít pocit kontroly nad životem . .	11
KAPITOLA 1: Co nám způsobuje největší stres	17
KAPITOLA 2: „Mám tě příliš rád, než abych s tebou válčil kvůli domácím úkolům“	38
KAPITOLA 3: „Je to na tobě“	63
KAPITOLA 4: Uklidňující přítomnost	90
KAPITOLA 5: Skrytý pohon	114
KAPITOLA 6: Radikální odstávka mozku	142
KAPITOLA 7: Spánek	159
KAPITOLA 8: Jak posílit míru kontroly ve škole	179
KAPITOLA 9: Online 24/7	201

KAPITOLA 10: Trénink mysli a těla	230
KAPITOLA 11: Jak přistupovat k dětem s poruchami učení, ADHD a autismem	249
KAPITOLA 12: Jak na standardizované testy	272
KAPITOLA 13: Pro koho je vhodná vysoká?	292
KAPITOLA 14: Alternativní cesty	311
Závěrem	329
Poděkování	331
Poznámky	334
Rejstřík	366