

# Obsah

Poděkování	7
Úvod	8
<b>1. Mýty spojené s hledáním „toho pravého partnera“</b>	<b>10</b>
Je třeba být dokonalý	11
Jen jediný partner je ten pravý	12
Milující partner pozná, co cítím	13
Láska je nejvíc	14
Manželské štěstí přijde samo	15
Zamilovanost vydrží celé manželství	16
Šťastné manželství je bez konfliktů a hádek	17
Vždy existuje viník a toho je třeba napravit či vyměnit	18
Existuje jediné správné řešení	19
Uklidnění na závěr	20
<b>2. Mýty spojené s komponovanými rodinami</b>	<b>21</b>
S nevlastními dětmi budu kamarád, lépe mě pak přijmou	21
Musíme dětem nahradit ty roky utrpení, teď to půjde všechno jednodušeji	22
Nový partner bude lepším otcem, konečně budou mít děti správného tátu	22
S novým partnerem děti zažijí funkční partnerský vztah	23
Vlastní, nevlastní, všechny děti lze milovat stejně	23
<b>3. Pojmenujte svá přesvědčení aneb Který z mýtů je ten váš?</b>	<b>25</b>
Mluvte o svých přesvědčeních	28
Jak změnit svá přesvědčení	28
Jak poznat skutečnou změnu přesvědčení	31
<b>4. Laskavé ohlédnutí za vašimi předchozími vztahy</b>	<b>32</b>
Opravdu vám to nevyšlo?	32
Když to nevychází, cítíme lítost a vinu	33
Jak váš vztah vnímají vaše děti	35
Jak důstojně uzavřít vztah předešlý	35
Každý nový vztah začíná ve vztahu předchozím	37
<b>5. Komponovaná versus nukleární rodina</b>	<b>39</b>
Jak vnímáme pojem „rodina“	41
Komponovaná rodina a společnost, stát, škola	42
Jakou rodinu si vytváříte a kdo do ní patří?	43

Neformální komponované rodiny	47
Formální komponované rodiny	51
<b>6. Jak společně začít, aby vám to vyšlo</b>	<b>60</b>
Jaké kontexty lze zkoumat u vás samotných	61
Jaké kontexty lze zkoumat u partnera	62
Pojmenujte svá očekávání	64
Z jakých pout je tvořena vaše rodina	72
<b>7. Jak být skutečně spolu</b>	<b>87</b>
Jak o rodině přemýšlíme a komunikujeme, tak ji tvoříme	88
Jak společně žít	90
Sexualita, nahota a intimnosti	99
Jak nedělit	
na tvoje–moje–naše	102
Komponovaná rodina a původní členové rodiny, kamarádi	109
<b>8. Role a očekávání v komponované rodině</b>	<b>114</b>
Vnitřní a vnější očekávání spojená s rolí	116
<b>9. Expartneri</b>	<b>124</b>
Jak se domlouvat s expartnery	128
Co dělat, když s expartnerem není řeč	136
Co dělat, když expartner manipuluje s dětmi	140
<b>10. Když se vaše velká rodina rozrůstá</b>	<b>147</b>
Příchod dalšího dítěte do rodiny	150
Sourozenecké vztahy v komponovaných rodinách aneb Tvoje děti a moje děti bijí naše děti	152
<b>11. Výchova dětí</b>	<b>158</b>
Výchova vlastních dětí	158
Výchova nevlastních dětí	176
Na co si dát při výchově pozor	181
<b>12. Rodinná rada aneb Účinný nástroj, jak všechno zvládnout</b>	<b>183</b>
Co je rodinná rada	184
Témata na rodinné radě	186
Přínosy rodinné rady	186
Jak začít s rodinnou radou	187
První setkání rodinné rady	188
Druhé a další setkání rodinné rady	189
Když se rodinná rada nedaří	190
<b>Slovo závěrem</b>	<b>192</b>
<b>O knize</b>	<b>194</b>
<b>Použitá literatura</b>	<b>195</b>