

# Obsah

Předmluva	<b>4</b>
Úvod	<b>10</b>
1. Každý musí začít nejdřív u sebe	<b>21</b>
2. Myslet nejdřív na sebe není sobecké	<b>37</b>
3. Principy sebepoznání a sebevýchovy	<b>53</b>
4. Vztah k sobě sa máje základem pro všechny další vztahy	<b>77</b>
5. „Rodinné hnízdo“ - semeniště emočních programů	<b>97</b>
6. Můj partnerský vztah je vzorem pro budoucí partnerství mých dětí	<b>117</b>
7. Partnerská kompatibilita ve výchově dětí	<b>133</b>
8. Máma a táta = primární authority	<b>149</b>
9. Sourozenecký vztah	<b>163</b>
10. Generace přes kopírák - jablko nepadá daleko od stromu	<b>179</b>
11. Generační vzorce výchovy - zdroj zastaralých stereotypů	<b>193</b>
12. „Zákon zkvalitňování nové generace“	<b>219</b>
13. Negramotný rodič - hlavní rodičovské omyly	<b>233</b>
14. Gramotný rodič - základní rodičovské principy	<b>251</b>
15. Praktické nástroje a techniky gramotného rodiče	<b>269</b>
Závěr	<b>301</b>
Přílohy	<b>312</b>