

OBSAH

Poděkování.....	9
Proč číst tuto knihu?	11
Být mámou není samo sebou	12
Být mámou znamená být sama sebou	13
Jak zjistím, kdo vlastně jsem?	15
Určení typu osobnosti.....	17
Teorie typů: Východiska a úskalí určování typu osobnosti	17
Jak odhalíme svůj typ?.....	18
Jde o naše vrozené potřeby, ne o naše chování.....	19
Proces určení typu osobnosti.....	20
První krok: Jak přijímáte informace?.....	20
Druhý krok: Jaké jsou vaše vrozené potřeby?	23
Vrozené potřeby	27
Co jsou vrozené potřeby?.....	27
Existují i univerzální lidské potřeby, ale... ..	29
Typy temperamentu dle vrozených potřeb	31
Temperament SJ	31
Jak se vrozené potřeby promítají do každodenního fungování SJ typů?.....	31
SJ typy v mateřství	34
Rozlišení čtyř SJ typů: ESTJ, ISTJ, ESFJ, ISFJ.....	36
Temperament SP	38
Jak se vrozené potřeby promítají do každodenního fungování SP typů?.....	39
SP typy v mateřství	41
Rozlišení čtyř SP typů: ESTP, ISTP, ESFP, ISFP	43
Temperament NT.....	45
Jak se vrozené potřeby promítají do každodenního fungování NT typů?	45
NT typy v mateřství.....	48
Rozlišení čtyř NT typů: ENTP, ENTJ, INTP, INTJ.....	51
Temperament NF	53
Jak se vrozené potřeby promítají do každodenního fungování NF typů?.....	54
NF typy v mateřství	56
Rozlišení čtyř NF typů: ENFP, ENFJ, INFP, INFJ.....	58
Osm psychických funkcí	63
Příjmové funkce	64
S _E – extravertní smysly.....	64
S _I – introvertní smysly	66
N _E – extravertní intuice	68

N _I – introvertní intuice.....	70
Rozhodovací funkce.....	72
T _E – extravertní myšlení.....	73
T _I – introvertní myšlení.....	75
F _E – extravertní citění.....	77
F _I – introvertní citění.....	79
 Vývoj typu v průběhu života.....	 83
 Stres pohledem Teorie typů.....	 89
Stres v mateřství.....	91
 Šestnáct cest ke spokojenému mateřství.....	 95
ESTJ.....	95
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	95
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	97
ESTJ v mateřství.....	98
ESTJ a stres.....	101
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?.....	103
Příběh na konec.....	104
ISTJ.....	105
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	105
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	107
ISTJ v mateřství.....	108
ISTJ a stres.....	111
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?.....	113
Příběh na konec.....	113
ESFJ.....	114
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	114
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	116
ESFJ v mateřství.....	118
ESFJ a stres.....	120
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?.....	122
Příběh na konec.....	123
ISFJ.....	124
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	124
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	125
ISFJ v mateřství.....	127
ISFJ a stres.....	129
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?.....	131
Příběh na konec.....	132
ESTP.....	133
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	133
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	134
ESTP v mateřství.....	136

ESTP a stres.....	139
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	142
Příběh na konec.....	143
ISTP	143
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	143
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	146
ISTP v mateřství.....	149
ISTP a stres	152
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	154
Příběh na konec.....	155
ESFP.....	156
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	156
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	158
ESFP v mateřství.....	159
ESFP a stres	162
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	166
Příběh na konec.....	167
ISFP	168
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	168
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	169
ISFP v mateřství.....	171
ISFP a stres	173
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	175
Příběh na konec.....	176
ENTJ	177
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	177
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	179
ENTJ v mateřství	180
ENTJ a stres.....	184
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	186
Příběh na konec.....	187
INTJ.....	188
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	188
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	190
INTJ v mateřství	192
INTJ a stres.....	194
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	197
Příběh na konec.....	198
ENTP.....	199
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	199
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	201
ENTP v mateřství	203
ENTP a stres.....	206
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	209
Příběh na konec.....	210

INTP	211
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	211
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	213
INTP v mateřství	215
INTP a stres.....	219
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	221
Příběh na konec.....	221
ENFJ	222
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	222
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	224
ENFJ v mateřství.....	226
ENFJ a stres	229
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	231
Příběh na konec.....	233
INFJ	233
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	233
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	236
INFJ v mateřství.....	237
INFJ a stres	239
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	242
Příběh na konec.....	244
ENFP	244
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	244
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	246
ENFP v mateřství.....	248
ENFP a stres	251
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	255
Příběh na konec.....	256
INFP	257
Dominantní a sekundární funkce: být sám sebou.....	257
Třetí a čtvrtá funkce: prostor pro náš rozvoj.....	259
INFP v mateřství.....	261
INFP a stres	264
Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít?	268
Příběh na konec.....	270
Spokojené mateřství? Co ještě hraje roli	271
Být, či nebýt jako moje máma?.....	271
Ve dvou se to lépe táhne.....	277
Výchova optikou Teorie typů.....	282
Moje děti a já.....	299
Autorství fotografií.....	303