

OBSAH

O autorce	9
Řekli o knize	10
Předmluva	13
1. Rozvoj a spolupráce	17
2. Poznámka k dcerám... a jejich matkám	19
3. Proč to dělám, nějaké ty odpovědi a jedno pozvání	21
Otázky a odpovědi	23
Pozvání	28
4. Když můžete mít jedině všechno, nebo nic	31
5. Probuzení	35
6. „Povězte mi o svém vztahu s matkou...“	43
7. Jaký je váš příběh?	47
8. Jste odvážná stvořitelka, která ví, co chce	57
9. Ale co ten hněv, smutek, žal, hořkost nebo vina, které stále cítím?	61
10. Spouštěče, spínače a trny, a jéje!	71
11. Deaktivujte spouštěče, vypněte spínače a vytrhněte trny	77
12. Stručná poznámka o dětském mozku	87
13. Neubližuj, ale nedej se: jak nastavit a udržovat bezchybné hranice	91
Mé nejlepší tipy na hranice	99
14. Hranice pro mne	103
15. „Ale ona mě nutí, abych žádné hranice neměla, nebo je ignoruje“	107

16. Pocit viny, úzkost a strach nejsou při nastavování hranic nevyhnutelné	111
17. Ale matky by neměly... ..	115
18. Mýtus nemilované dcery	121
Jak zní zrcadlový odraz?	124
19. Vezměte sama sebe na klín aneb Sama sobě matkou	127
Jak můžete vzít sama sebe na klín? Být sama sobě matkou?	129
20. Jak být sama sobě matkou tváří v tvář velkým emocím	135
21. Radikální způsob, jak ze svého života vyhnat hanbu	139
22. Když se rozhodnete změnit	143
23. Zvolte bezpodmínečnou lásku	147
24. Co přijde, až skončí všechna ta práce?	151
25. Milým matkám dcer, které čtou tuto knihu	155
26. Otázky pro Karen	159
27. Jak končí tato kniha?	173
Doporučené zdroje	177
Poděkování	181