

---

# Obsah

<b>O autorkách</b> .....	7
<b>Úvod: Prání versus skutečnost aneb Vítejte v životě!</b> .....	9
<b>Čas na úklid: Jak si vědomě uspořádat život</b> .....	14
Jak používat tuto knihu .....	21
<b>Odhalte svůj spouštěč: Co vás rozzlobí?</b> .....	23
Vykřičet nebo potlačit, hlavně ale nic necítit .....	30
Proč používáme nefungující strategie? .....	37
Jak nově přistupovat k silným emocím vašeho dítěte .....	40
<b>Hněv ve vás</b> .....	51
Hněv v těle: Rozhodujících devadesát sekund .....	51
C. I. A.: Váš nouzový plán .....	54
Zklidňující strategie: Co si počít se všemi těmi emocemi? .....	56
<b>Mluvte a žijte s dětmi: Toto jsem já. A kdo jsi ty?</b> .....	67
Mami, já tě neslyším! .....	67
Mluvte o sobě .....	69
Co mám dělat? .....	72
Vztah založený na „ano“ .....	74
<b>Vede vás strach, nebo láska?</b> .....	77
Proces P.A.S.S.I.O.N .....	81
Nejhorší možný scénář: Jak překonat strach .....	84
<b>Okno tolerance: Vše, co je v zelené zóně</b> .....	86
Koregulace, seberegulace a regulace zvnějšku .....	89
Vaše okno a chybějící vazba .....	91
Přední mozek versus amygdala: Váš mozek při stresové zátěži ....	92
Rozšiřování okna tolerance a akutní pomoc .....	98



<b>Závazek k sobě samé: Učiňte ze svého štěstí prioritu</b> .....	101
Myslete na sebe! .....	103
Vaše pyramida priorit .....	104
O zdrojích a zátěžích .....	105
Manhattan stresu .....	107
<b>Vaše já, vaše hranice a váš kruh</b> .....	109
Neúplný kruh .....	113
Chci být celistvou bytostí! .....	116
Kruh vašeho dítěte a válející se ponožky .....	119
<b>Jak žít v harmonických vztazích a co vám v tom brání</b> .....	124
O válkách a spojenectví .....	124
Echoismus .....	127
Koluzivní aliance .....	128
Kombativní aliance .....	130
Kolaborativní aliance .....	130
Zdravý párový prostor .....	132
Cvičení pro zdravé vztahy .....	133
<b>Být dospělý: Kdo je tady vlastně dítětem?</b> .....	138
Čtyři body rovnováhy .....	140
Přechod od nezralého ke zralému chování .....	142
<b>Odpoutejte se od rodičů: Najděte odvalu emocionálně se osvobodit a být dospělá</b> .....	145
Různé typy rodičů .....	148
Vydejte se na cestu: Je čas stát se dospělým vzorem .....	153
Mind mapping: Moje mapa tvého nitra .....	159
(Znovu)nalezené chtění .....	162
Jak najít vlastní rytmus a vyrovnat energii .....	168
<b>Doslov: Najít vnitřní rovnováhu a stát se láskou</b> .....	171
<b>Dodatek</b> .....	175
Kdo jsme: Jak jsme se dostaly k tomu, že se zabýváme vztahy .....	175
<b>Poděkování</b> .....	181
<b>Poznámky</b> .....	185