

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	<b>7</b>
<b>JEDNO LISTOPADOVÉ ODPOLEDNE</b> .....	<b>9</b>
<b>I. ZÁKLADNÍ POZNATKY O HYPERSENZITIVITĚ</b> .....	<b>13</b>
1. O odolnosti citlivek .....	13
2. Čtyři kritéria .....	16
3. Vliv okolí .....	18
4. Dotazník pro sebehodnocení .....	20
5. Přestimulovanost jako užitečný nástroj .....	22
6. Už víte, že jste hypersenzitivní – a co teď? .....	28
7. O hypersenzitivním vnímání .....	29
8. Intuice .....	36
9. Jak vaše hodnoty ovlivňují vaše jednání .....	39
<b>II. KDYŽ SE VELMI CITLIVÁ ŽENA STANE MAMINKOU</b> .....	<b>47</b>
1. Dilema v roli matky .....	47
2. Mezi nudou a přetížením .....	53
<i>Znát své potřeby</i> .....	53
<i>Být v přítomnosti</i> .....	57
3. Když váš život určuje někdo jiný .....	61
4. Mezi přizpůsobováním se a rebelováním .....	64
5. Brzda a plyn .....	70
6. O zdravých hranicích, jejich vymezení, ztrátě zábran a šířce horizontu .....	75
<i>Význam hranic</i> .....	75
<i>Rozšiřování hranic</i> .....	80
<i>Vnímaná osobní účinnost</i> .....	83
<i>Porušování hranic</i> .....	86
7. O blízkosti a distanci .....	91



8. O zacházení s kritikou .....	93
<i>Umění rozlišovat</i> .....	93
<i>Rozvíjet suverenitu</i> .....	99
<i>Získat odstup od dění</i> .....	101
<b>III. KDO JE A KDO NENÍ V RODINĚ HYPERSENZITIVNÍ .....</b>	<b>107</b>
1. Velmi citlivá maminka a velmi citlivé dítě .....	107
2. Maminka je velmi citlivá, dítě nikoli .....	111
3. Ještě jednou: cvičte distancování .....	114
4. Několik poznámek ke stravě .....	118
5. A pak jsou tu ještě muži .....	121
6. O dalších formách soužití .....	125
<i>Tipy pro osamělé matky</i> .....	125
<i>Velmi citlivé maminky v patchworkových rodinách</i> .....	128
<b>IV. O VINĚ, ZODPOVĚDNOSTI, TERAPEUTECH, UČITELÍCH A PŘEKROČENÍ RUBIKONU .....</b>	<b>133</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>139</b>