

## 1. KAPITOLA

<b>Vícegenerační pečovatelé .....</b>	<b>13</b>
---------------------------------------	-----------

## 2. KAPITOLA

<b>Výzvy středního věku.....</b>	<b>25</b>
Případová studie: Pořád v jednom kole.....	25
Psychologický dopad středního věku .....	28
Fyzický dopad středního věku.....	32
Stárnout s grácií: silné a slabé stránky.....	37
Zkoumání minulosti .....	48
Případová studie: Probuzení.....	52
Čelit budoucnosti.....	55

## 3. KAPITOLA

<b>Naše děti .....</b>	<b>61</b>
Případová studie: Mobilní telefony, počítače, děti a rodič ve středním věku .....	61
Útrapy a radosti rodičovství ve středním věku.....	68
Odřená kolena, domácí úkoly, maturitní plesy a vysoká škola .....	72
Finanční dilemata .....	82
Naděje do budoucnosti.....	86
Naše děti, rekapitulace .....	91

#### 4. KAPITOLA

<b>Naši rodiče</b> .....	95
Případová studie: Změna rolí.....	95
Pouto: pozitivní, negativní a korektivní.....	102
Fyzická a citová péče o starší rodiče .....	106
Nadcházející ztráta .....	109
Hledání rovnováhy mezi stárnoucími rodiči a potomky.....	113

#### 5. KAPITOLA

<b>Vlastní „já“ a význam plánování</b> .....	119
Případová studie: Plavat, nebo se potopit?.....	119
Žvýkačka – dá se roztáhnout dvaceti směry naráz .....	126
Vlastní naplnění .....	129
Krédó pečovatele .....	130
Péče o partnera .....	133
Harmonogram pracovních dní.....	136
Víkendový harmonogram .....	146
Požádejte o pomoc .....	149

#### 6. KAPITOLA

<b>Finance</b> .....	159
Případová studie: Stroj na peníze .....	159
Nový finanční plán.....	163
Dílek koláče .....	172

#### 7. KAPITOLA

<b>Vytváření smyslu ve všech životních etapách</b> .....	175
Případová studie: Smysl všech věcí.....	175
Smysl ve všech tvarech a velikostech.....	178
Smysl, který je vytvářen strukturou a láskou .....	179

Smysl vytvářený skrze chaos a trauma .....	185
Vytváření vícegeneračního smyslu.....	188
Rituály, připomínky a oslavy.....	190

## 8. KAPITOLA

<b>Závěr .....</b>	<b>193</b>
--------------------	------------

## DOSLOV

<b>Autorčin příběh .....</b>	<b>199</b>
------------------------------	------------