

Obsah

Poznámka autorky	7
Předmluva	9
1 Jsem-li já OK, ty OK, jak to, že já se OK necítím?	15
2 Můžeš být OK, pokud	39
3 Vnitřní dialog	59
4 Jak zvládnout pocity Stopováním	79
5 Zmírněte svůj zmatek	99
6 Dospělá versus Rodičovská ochrana	117
7 Odstavení Rodiče	135
8 Hlazení	143
9 Co chcete?	163
10 Co si žádá změna	183
11 Jak si udržet lidi	203
12 Umenšovače Rodiče	227
13 Budte pánem svého času	239
14 Budování Děti	259
15 Vědět a odvážit se	277