

Obsah

Předmluva	5
Úvod: Proč je tak těžké být matkou?	9
I. Jsem dočista bez sebe - stres podle receptu	14
II. Co jen si mám počít? Náměty, návrhy, trénink	15
„Nevím, kde mi hlava stojí!“ Jak ze stresu?	15
„Je to všechno moje vina?“ Jak zacházet s pocitý	27
„Nikdy nemám čas.“ Jak získáte čas sama pro sebe	38
„Jen co to dodělám, je za mnou už zas nepořádek a můžu začít od začátku.“ Sisyfovská práce v domácnosti	43
„Nemůžu si v klidu ani odskočit.“ Ty a tvé tělo	51
Každý něco chce - a co já? O zacházení s láskou k bližnímu	55
III. Z denního života s dětmi	58
Slzy po porodu	58
Potíže se vztahy v trojúhelníku	60
Nevyspat se pořádně jedinou noc?	64

Malí průzkumníci na cestách. Věk krámování	67
Školka - nebo něco jiného?	70
Být doma nebo jít do zaměstnání aneb potíže se zaměstnanými otci	73
Věčný neklid při jídle	76
Už melu z posledního. Když jsou děti nemocné	79
Uklízet v dětském pokoji?	83
Copak nejsou nikdy unavené? Kdy chodí děti do postele	86
Svéhlaviččina dobrodružství. Boj s tříletými?	88
Školní problémy anebo problémová škola?	91
Hádky sourozenců - stálý stres?	95
Dospívání. Potíže v pubertě	98
Rozloučení s rolí matky	104
IV. Nalézt sebe sama	109
Zpátky ke kořenům? Život v souladu s přírodou	109
Hranice: ochrana, pomoc a orientace	112
Pohled přes okraj talíře: nové pohledy na staré problémy	115
Zdroje síly a neviditelní pomocníci	117
Objevovat své silné stránky	120
V. Recepty na možné štěstí	121