

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	9
Kapitola první	
<b>Jak se vžít do nové role</b> . . . . .	13
Kouzelné slovo: empatie . . . . .	14
Poklad vnitřního postoje . . . . .	21
Opuštění důvěrně známých přesvědčení . . . . .	33
Kapitola druhá	
<b>Prázdné hnízdo, plné hnízdo</b> . . . . .	45
Útěcha a pochopení pro vnitřní dítě . . . . .	46
Jsem jako ty?! Vztah matky a dcery . . . . .	60
Krok do druhé řady . . . . .	63
Fontána di Trevi . . . . .	67
Když děti vylétají z hnízda . . . . .	69
Kapitola třetí	
<b>Nakolik skutečně chci být babičkou?</b> . . . . .	77
Moje zdroje . . . . .	77
Bohužel nemám čas neboli: Kdo jsem? . . . . .	80
Nečekaně a ze dne na den . . . . .	87
Zcela upřímně . . . . .	89
Učit se za pochodu . . . . .	90
Kapitola čtvrtá	
<b>Odvaha být silná</b> . . . . .	93
Pohled do minulosti . . . . .	93
Konec hájení mužů . . . . .	99



Dědeček nejen v záloze? . . . . .	105
Nová šance pro lásku . . . . .	108
Vina, stud a lítost . . . . .	110

Kapitola pátá

<b>Udržovat vztah je alfa a omega</b> . . . . .	119
Vztah potřebuje slova . . . . .	121
Vztah k vlastnímu dítěti . . . . .	125
Co je fér? . . . . .	127
Vztah k vnoučeti . . . . .	132
Vztah k zeti a snaše . . . . .	168

Kapitola šestá

<b>Babička v krizi</b> . . . . .	185
Úplně normální rodinné šílenství . . . . .	192
Proč se po celý život bojíme . . . . .	198
Zamilování, zasnoubení, manželství – rozchod? . . . . .	204

<b>Doslov</b> . . . . .	219
-------------------------	-----

<b>Použitá a doporučená literatura</b> . . . . .	221
--	-----

<b>O autorkách</b> . . . . .	223
------------------------------	-----