

Obsah

Předmluva

Proč ve výchově neponižovat?	7
„Řeknu ti, jaké to je, když jsi dítě!“	9
Vítejte ve světě rovnocenného přístupu	10
Brokolice a banán aneb jakým způsobem uvažujeme	11

První krok

Proč bolí, když se na nás někdo zlobí a křičí?	15
Co pro děti znamená, že se na ně někdo zlobí?	16
Jak se děti cítí, když jim někdo vynadá?	17
Co znamená zlobit se na někoho pro dospělé?	21
Jak se cítí dospělí, když jim někdo vynadá?	22
Co se stane, když se na nás někdo zlobí	25
Z každodenního života matky	27

Druhý krok

Proč se vlastně tolik zlobíme?	35
„Recept“ pro rodiče neexistuje	36
Časté důvody	37
Co se děje s dospělým, když se na někoho zlobí	50
Z každodenního života matky	53

Třetí krok

Jakými chcete být rodiči?	61
Jaké jste měli dětství?	61
Chraňte svou integritu	74
Přijměte situaci	80
Z každodenního života matky	82

Čtvrtý krok

Jak najít a odstranit příčiny tělesných i duševních problémů	89
Tělo je tady a teď	90
Co dělat při tělesném vyčerpání?	94
Strava, která nám dělá dobře	95

Vyklízení – proč se minimalismus počítá	102
Všímavost – jak znovu osvobodit ducha	104
Psychika je celá škála pocitů	116
Velmi silné pocity musí ven	123
Z každodenního života matky	131
Pátý krok	
Poznejte svou bezmoc	143
Nejdůležitějším zdrojem mateřství jste vy samy	144
Připustit si pocit bezmoci a nalézt tak vnitřní klid	150
Stát si za vlastními pocity dělá dobře	152
Naslouchat, abychom porozuměli	155
Z každodenního života matky	158
Šestý krok	
Co je lepší než nadávky?	163
Sedm možností	164
Nejste v tom sami!	170
Jste dostatečně dobří!	171
Z každodenního života matky	171
Sedmý krok	
Přeneste své poznatky do běžného života	179
Upomínka, abychom se v běžném rodinném životě nezlobili	179
Mantry a moudrá slova	180
Seznamy, abychom našli zdravou míru	180
Váš plán: buďte konkrétní a hlavně: pusťte se do toho!	181
Deník proti rozčilování	183
Odměny motivují i dospělé!	183
Podívejte se na to jinak	184
Humor uvolňuje	185
Empatie se dá naučit	186
Žijte všímavě	187
Naučte se pouštět	189
Co dělat, když...?	190
Z každodenního života matky	193
Poděkování	197
Literatura	198