

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod | 9 |
| Chci najít sama sebe | 15 |
| Moje potřeba, tvoje potřeba | 16 |
| Důležitost není naléhavost | 17 |
| Smířlivý pohled do minulosti | 19 |
| Chci být dost dobrá | 23 |
| Perfekcionismus nebo pocit vlastní hodnoty | 24 |
| Velké nedorozumění | 26 |
| Co děti potřebují – a co ne | 28 |
| Mami, kde jsi? | 31 |
| Chci to dělat jinak | 39 |
| Co chceme dělat jinak a proč | 40 |
| Svoboda jde vždy ruku v ruce se zodpovědností | 43 |
| Padesát odstínů mámy | 45 |
| Jdeme svou cestou a podle sebe | 51 |
| Identita, integrita, jedinečnost | 52 |
| Růžová zahrada plná dětí | 55 |
| Začínáme se projevovat | 63 |
| Role vašeho života | 64 |
| Zpátky k „já“ | 71 |
| Zaujímáme své místo | 83 |
| Nejdůležitějším člověkem svého života jste vy | 84 |
| Všechno v rovnováze? | 85 |
| Kdo koho vlastně vede? | 91 |

| | |
|---|------------|
| Připravit, pozor, teď! | 92 |
| Kolik „já“ potřebuje naše „my“? | 100 |
| Pečujeme o sebe | 105 |
| Začínáme s tou v zrcadle | 106 |
| Chtít znamená konat | 108 |
| Každodenní sebepéče | 113 |
| Čtyři cesty k sebepéči | 114 |
| Praktická cesta | 114 |
| Mentální cesta | 141 |
| Emoční cesta | 153 |
| Celostní cesta | 162 |
| Výzva – pečujte o sebe | 181 |
| Dozvuky | 195 |
| Srdečné díky! | 197 |
| Poznámky | 198 |