

Obsah

Poděkování	6
Předmluva	7
Úvod	11

ČÁST 1: PRAVDIVÉ PŘÍBĚHY, KTERÉ VÁM POSKYTNOU ÚTĚCHU, POMOC A NADĚJI

1. Pravdivé příběhy	19
---------------------------	----

ČÁST 2: JAK SE ODDĚLIT OD SVÉHO DÍTĚTE

2. Oddělit se od dítěte: Proč a jak	51
---	----

ČÁST 3: UŽITEČNÉ STRATEGIE

Úvod do třetí části	73
3. Metoda řešení problémů	75
4. Jak si lépe uvědomovat své pocity a jejich příčiny	91
5. Strategie pro usměrňování pocitů	98
6. Způsoby myšlení	104
7. Jak zvládat stres	112
8. Proč versus jak	119
9. Multitasking a správná organizace času	123

10.	Empatie a soucit	177
11.	Vina	184
12.	Stud a reznyky	188
13.	Odpočet	187
14.	Zavst a tvrd	193

**ČAST 4:
UMĚ TO FUNGOVALO – TIPY OD LIDÍ,
KTERÉ SI PROŠLI NĚCÍM PODOBNÝM**

15.	"Dobrá radost" - věci, které vám pomohou se rozptýlit / překročit situaci / zaměřit pozornost jinak	185
16.	Inte doma vykoučíte - odpovědně strážte a vše u své stranky	185
17.	Účta, pomoc a naděje v krizi	193

**ČAST 5:
PILATI**

18.	Přítel	201
19.	Přítel všeho, co přitom okamžitě odejde („být sama potěma“)	210
20.	Jak souvisí přítel vlastních prožků s mým děláním?	218
21.	Či to si můžete všímat	225
22.	Zimník	233
23.	Přítel a jedinec	238
24.	Větrný mlát	243
25.	Závěrečné zamýšlení	247
269	Osložit	269
272	Dodatek k českému vydání: výhradně české zdroje	272
283	O autorce	283