

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	127
11. Vlna	134
12. Stud a rozpaky	140
13. Odpovdnost	147
14. Zavist a hnva	153

**ČÁST 4:
UMĚ TO FUNGOVALO – TIPY OD LIDÍ,
KTERÍ SI PROŠLI NĚČÍM PODOBNÝM**

15. „Drobné radosti“ - věci, které vám pomohou se rozptýlit / přehodnotit situaci / zaměřit pozornost jinak	165
16. Tohle doma vyzkoušejte – nápomocné strategie a voše silné stránky	165
17. Útěcha, pomoc a raděje v krizce	193

**ČÁST 5:
PŘIJETÍ**

18. Přijetí	201
19. Přijetí všeho, co přítomný okamžik obsahuje („život samá pohroma“)	210
20. Jak souvisí přijetí vlastních prožitků s mým dítětem?	218
21. Čeho si můžete všimnout	225
22. Zarmutek	233
23. Přijetí a jednání	238
24. Vnitřní růst	243
25. Závěrečné zamyšlení	247
Další zdroje	249
Dodatek k českému vydání: vybrané české zdroje	252
O autorkách	253