

Obsah

Úvod	9
Charakteristika ženy ve středním věku	11
Věk 45–50	12
Věk 50–60	13
Věk 60–64	16
Práce	18
Co chci dokázat	19
Děti	19
Rodiče	24
Vztahy	31
Vztah s mužem	32
Vztah se širší rodinou	38
Vztah s druhými lidmi	40

Co (možná) dělat v životě jinak	43
Laskavost k sobě	44
Sebeláska	47
Obětavost	53
Já	55
Hormonální změny	58
Moje psychika	60
Intimita / sexuální život	63
Fyzično	67
Mentální prožívání	71
Role ženy	75
Žena	76
Matka	78
Dcera	83
Manželka	86

Sestra	88
Tchyně	91
„Spolutchyně“	95
Babička	97
Občanka města	102
Pracovnice/zaměstnankyně	103
Udělat něco nově	105
Nechat si pomoci	108
Práce ve dvou	110
Zpomalte	112
Práce	114
Koníčky	118
Závěr	120