

# OBSAH

Úvod	
Co je vyrovnané rodičovství? .....	9
Začínáme .....	17
<b>1. Část</b>	
Umění seberegulace .....	23
Úvod do regulace emocí .....	24
Porozumění emocím .....	28
Seberegulace v konkrétním okamžiku .....	46
Práce s velkými emocemi .....	72
Rozbití začarovaného kruhu: jak se sami vyléčit .....	80
Všímavost: převratný nástroj ve výchově .....	92
Preventivní údržba: péče o sebe sama .....	102
<b>2. Část</b>	
Tajemstvím šťastného rodičovství je napojení se na dítě .....	117
Co znamená napojit se na dítě? .....	117
Empatie .....	123
Hra a smích .....	133
Speciální vyhrazený čas .....	142
Jak nalézt příležitosti napojit se na dítě v každodenní rutině .....	148
Citové konto vašeho dítěte .....	150
Náprava .....	153
<b>3. Část</b>	
Koučink, nikoli kontrola .....	157
Proč koučování podporuje děti v tom, aby byly tou nejlepší verzí sebe sama .....	157
Jak vypadá rodičovství založené na kontrole? .....	159
Jaký je váš styl výchovy? .....	166
Jak dítěti pomáhat s jeho emocemi .....	172
Nad rámec disciplíny: láskyplné vedení .....	195
Jak to všechno poskládat dohromady .....	233
Doslov .....	238
Poděkování .....	239
Použitá literatura .....	240
Meditace .....	245
O autorce .....	246