

# obsah

	předmluva	7
	jak číst tuto knihu	11
	úvod	12
<i>kapitola 1</i>	pečující činnosti jsou morálně neutrální	20
<i>kapitola 2</i>	laskavost k vašemu budoucímu já	22
<i>kapitola 3</i>	pro všechny, komu nesejí motivační poučky	24
<i>kapitola 4</i>	laskavé získávání dovedností: pětikroková metoda úklidu	28
<i>kapitola 5</i>	laskavá vnitřní řeč: nepořádek nemá sám o sobě žádný význam	31
<i>kapitola 6</i>	pečující činnosti mají praktický účel	35
<i>kapitola 7</i>	laskavá vnitřní řeč: objevte svého soucitného pozorovatele	40
<i>kapitola 8</i>	pořádek není totéž, co systém	43
<i>kapitola 9</i>	susie trpící depresí	46
<i>kapitola 10</i>	pozvolné získávání dovedností: jak nakopnout motivaci	47
<i>kapitola 11</i>	pečující činnosti jsou cyklické	53
<i>kapitola 12</i>	laskavé získávání dovedností: určování praktických priorit	55
<i>kapitola 13</i>	ženy a pečující činnosti	58
<i>kapitola 14</i>	laskavé získávání dovedností: prádlo	59

<i>kapitola 15</i>	s depresí deštné pralesy nezachráníte	66
<i>kapitola 16</i>	upustte plastové míčky	68
<i>kapitola 17</i>	laskavé získávání dovedností: mytí nádobí	72
<i>kapitola 18</i>	když nemáte děti	75
<i>kapitola 19</i>	když je náročné se sprchovat	76
<i>kapitola 20</i>	péče o tělo, když ho nemáte rádi	81
<i>kapitola 21</i>	laskavá vnitřní řeč: „smím být lidská“	82
<i>kapitola 22</i>	co stačí, je skvělé	84
<i>kapitola 23</i>	laskavé získávání dovedností: výměna povlečení	86
<i>kapitola 24</i>	odpočinek je právo, nikoli odměna	87
<i>kapitola 25</i>	dělba práce: odpočinek by měl být spravedlivý	91
<i>kapitola 26</i>	laskavé získávání dovedností: koupelny	97
<i>kapitola 27</i>	laskavé získávání dovedností: jak udržovat v čistotě auto	98
<i>kapitola 28</i>	když nespolupracuje tělo	99
<i>kapitola 29</i>	podílet se na domácnosti je morálně neutrální	101
<i>kapitola 30</i>	uklizení a trauma z dětství	103
<i>kapitola 31</i>	kritičtí příbuzní	105
<i>kapitola 32</i>	rytmus je důležitější než postupy	107
<i>kapitola 33</i>	pozvolné získávání dovedností: údržba prostoru	112
<i>kapitola 34</i>	můj oblíbený rituál: práce na konci směny	118
<i>kapitola 35</i>	nedostatečné dovednosti, nebo nedostatek podpory?	121
<i>kapitola 36</i>	externí zajišťování pečujících činností je morálně neutrální	122
<i>kapitola 37</i>	cvičení je otrava	125
<i>kapitola 38</i>	váha je morálně neutrální	127
<i>kapitola 39</i>	jídlo je morálně neutrální	129
<i>kapitola 40</i>	zpátky do správných kolejí	131
<i>kapitola 41</i>	zasloužíte si pěknou neděli	132
	poděkování	133
	příloha 1	135
	příloha 2	137