

Obsah

1. MAMINKO, DŮVĚŘUJ SI!

Úvod	11
Psychické rozpoložení těhotné ženy	12
Když duše maminky chřadne	13
Když duše maminky kvete	14
Síla rozhodnutí	14
Humor jako velký pomocník	14
Ach, ta hluboká přesvědčení!	15
Zbavte se rodičovských vzorců, které limitují váš život!	16
Nová přesvědčení – sem s nimi!	17
Zodpovědnost za druhé?	17
Hodná holka, potvora, nebo sebevědomá žena?	18
Jaké je vaše sebevědomí?	19
Automatické záležitosti nejsou chvályhodné? Proč ne?	21
Kdo jsi ty? Drahocenný skvost zvaný Život!	22
Ženská krása	23
Tanec a zpěv – zaručený recept proti splínu	25
Poklady maminek	25
Jak maminky energii ztrácí	26
Jak maminky energii dobíjejí a udržují	32

2. VOŇAVÉ SEBEVĚDOMÍ

Proč sebevědomí voní?	36
Angorská kočka	37
Tři zlatá pravidla angorské kočky	37
Ocenění sama sebe	38
Přestaňte obhajovat svoji pravdu	40
Zbytečné limity minulosti	40
Vnitřní holčička	41
Pocity	41
Přestaňte se trestat!	43

Umění říci „NE“	44
Aby mě měli všichni rádi	44
Narovnejte se!	45
Vztah ke svému tělu	45
Celoživotní cesta	46
Teorie versus praxe	46
Zkrátka žijte své sny!	47
Člověk, který se má skutečně rád, versus egoista	48
Pro stydlivé maminky – desatero, jak se zbavit studu	49
3. VZTAHY JAKO RŮŽE	52
Vztah sama se sebou	52
Každý okamžik si vybíráme, na co se soustředíme	52
Co dělat, když nemáte partnera a chcete ho?	53
Co dělat, když dlouholetý vztah skomírá?	54
Rozchod – ano, či ne?	54
Dvě zásadní témata manželství: sex a peníze	56
Sex jako v sedmém nebi	57
Co dělat, když vás partner kritizuje?	58
Co dělat, když žárlíte?	59
Vědí rodiče lépe než vy?	59
Jestliže budete poukazovat na to, co se vám na sobě a na druhých nelíbí, tak to zmizí?	60
Jak více oceňovat svého partnera	61
Pokud máte pocit, že je něco, s čím souhlasíte, pak s tím musí souhlasit i ti druzí?	61
Uzdravení vnitřní holčičky	62
Stále se musím obhajovat a vysvětlovat svůj postoj, aby tomu druzí rozuměli?	63
Musí člověk ve vztazích polykat nebo plivat?	63
Proč a jak se odpojit od negativních lidí	64
Musí vás mít všichni rádi?	65
Nejdříve se vyladit v myšlenkách a pak teprve jednat	66
Přát sobě, přát druhým	67
Ideální vztahy prý neexistují? Prostě život je dřina, vztahy jsou dřina a nic není ideální?	68

Ted' a tady	69
To, jak se k vám chovají druzí, s vámi nesouvisí?	69
Jak bolavé vzpomínky ovlivňují vztahy	70
Být šťastná	71
4. ZDRAVÍ A VITALITA	72
Strava a voda	72
Cítíte se podrážděná? Tak si zaběhejte!	73
Cítíte se hodně unavená? Může to mít na svědomí nedostatek železa!	73
Kvasinky	74
Pohyb je život	76
Smích léčí	77
Relaxace jako psychohygiena	78
5. PROSPERITA A ÚSPĚCH	79
Prosperita	79
Finance v manželství	80
Nakupování a pocity viny? Kdepak! To není nic pro vás!	80
Šaty dělají maminku?	81
Naučili vás rodiče špatnému pocitu z peněz?	82
To, co vydáváte, se vám vrátí	82
Když člověk něco skutečně chce, jde tomu každým krokem naproti!	83
Nebojte se chyb a neúspěchu	84
Vůle k činu	84
Naše pocity jako největší bohatství	85
Jaké je vaše monotónní blues?	85
Podvědomí a strach z úspěchu	86
Uzavřete nové dohody sama se sebou	87
Vyprázdněte ten batoh, který vás tíží a stahuje	87
Obrácené pořadí	88
6. VÝCHOVA – TVRDÝ OŘÍŠEK, NEBO JEMNÉ VEDENÍ?	90
O dětech	90
Co vše lze na dětech obdivovat	90
Co vše lze na rodičích obdivovat	91
Z očí do očí	91
Děti a pozornost k nim	92

Děti a kaluže	92
Příklad z praxe	93
Když se maminka s tatínkem před dětmi hádají	93
Když se maminka s tatínkem nemohou shodnout na výchově	94
Ambiciózní rodiče a děti	95
Sebeovládání a slovíčko „NE!“	96
Největší dar od rodičů pro děti	97
7. SÍLA POZITIVNÍHO PŘÍSTUPU ANEB ŘEKNĚTE ŽIVOTU „ANO!“	98
Myšlenka je první	98
Pozitivní přístup z jiného úhlu pohledu	99
Síla pozitivní emoce	99
Naděje	100
Začít u sebe může znít už trochu otřepaně, ale bez toho to zkrátka nepůjde	100
Kouzelné slovíčko a vděčnost	101
Nevědět, co chci, není nic špatného. Zkuste zkrátka říci životu „ANO“	101
Láska	102
K relaxaci s Mozartem	102
Flirtování je zdravé	102
Jaký je váš příběh o mužích?	103
Když někoho svými řečmi pošpiníte, zůstane váš jazyk čistý?	103
Prožívání přítomnosti jako klíč ke spokojenosti	104
Není čeho se bát!	104
Je příjemné říci někomu něco příjemného	105
Není potřeba chytat horké brambory!	105
Zázrak?	106
V otázkách jsou odpovědi	106
Proč cítíme vinu?	107
Každý okamžik a vyšší řád	107
Maminky jsou bezva	108
Jak?	108
Odstup neboli jiný úhel pohledu	109
Přijímat ocenění, dárky, pochvaly – lehké, nebo těžké?	109
Ne nadarmo se říká „srdce jako z kamene“	110
Kontrasty jsou důležité	110

Odstranit ze sebe nečistoty a nalít olej, který rozhýbe život chtěným směrem	111
Jako hrát tenis	111
Carpe diem a přeprogramování!	112
Zasloužíte si to nejlepší!	112
Dívejte se na sebe jako na jedinečné vyjádření zázraku přírody	113
Jak nezapadat zpět do vyjetých kolejí	113
8. TANČETE V RYTMU SVÉ DUŠE	116
Pokora	122
Vaše pravá podstata	122
O čem sní české maminky	123