

OBSAH

Pozitivní ohlasy na knihu	5
Předmluva k desátému výročí prvního vydání této knihy	7
PŘÍSTUP K RODIČOVSTVÍ ZALOŽENÝ NA SEBEPOZNÁNÍ	9
KDO JSME.....	10
ROZVÍJENÍ VZTAHŮ A SEBEPOZNÁNÍ	12
O TÉTO KNIZE.....	14
PŘÍSTUP K RODIČOVSTVÍ.....	15
Všímavost	16
Celoživotní učení.....	17
Schopnost pružného reagování	17
Mentální vhled	18
Radostný život.....	20
Jak si pamatujeme: Naše zkušenosti utvářejí to, kým jsme	21
NAKUPOVÁNÍ BOT	23
PŘESTAŇ PLAKATI!.....	26
FORMY PAMĚTI	32
NALEZENÍ ŘEŠENÍ.....	36
POSUN VPŘED	38

CVIČENÍ NA PROHLOUBENÍ SEBEPOZNÁNÍ	40
Jak vnímáme realitu: Vytváření příběhu našeho života	49
ZPŮSOBY POZNÁVÁNÍ	53
VYPRÁVĚNÍ A PROLÍNÁNÍ LEVOHEMISFÉROVÉHO A PRAVOHEMISFÉROVÉHO MÓDU ZPRACOVÁVÁNÍ INFORMACÍ....	55
KOHERENCE A INTEGRACE	57
PROPOJENÍ POD VODOU	74
EMOČNÍ KOMUNIKACE	77
VYLADĚNÍ U PLATANU	79
PROČ JSOU EMOČNÍ VZTAHY TAK NÁROČNÉ?	82
INTEGRUJÍCÍ KOMUNIKACE	85
Jak komunikujeme: Vytváření spojení	93
SPOLUPRÁCE A KOHERENCE.....	96
POPÍRÁNÍ REALITY	99
KOMUNIKACE MEZI LEVOU A PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU	101
OTEVÍRÁNÍ KOMUNIKAČNÍCH KANÁLŮ	103
PROCES A OBSAH.....	108
Jak si vytváříme citová pouta: Vztahy mezi rodiči a dětmi.....	117
CITOVÁ VAZBA, GENY A VÝVOJ	118
BEZPEČNÁ CITOVÁ VAZBA	119
NEJISTÁ CITOVÁ VAZBA: VYHÝBÁNÍ SE A ÚZKOSTNOST	121
NEJISTÁ CITOVÁ VAZBA: DEZORGANIZACE	122
ROZDÍLNÉ TYPY CITOVÉ VAZBY – RŮZNÉ KOMUNIKAČNÍ VZORCE.....	124
VZORCE ADAPTACE	129
Jak nacházíme ve svém životě smysl: Citová vazba v dospělosti	143
RODIČE, KTERÍ ROZUMÍ SVÉMU ŽIVOTU	144

CITOVÁ VAZBA U DOSPĚLÝCH	146
Bezpečná citová vazba u dospělých.....	148
Vyhýbavá citová vazba u dospělých	149
Úzkostná citová vazba v dospělosti	150
Nezpracovaná citová vazba v dospělosti.....	152
ZAMYŠLENÍ NAD CITOVOU VAZBOU	154
CESTY K RŮSTU	157
Vyhýbání se a vyhýbavý postoj.....	157
Úzkost a úzkostlivý stav ve vztazích	159
Dezorganizace a nezpracované trauma či ztráta	161
Jak držíme pohromadě a jak se rozpadáme: Vyšší a nižší cesta	179
NIŽŠÍ CESTA	182
UVÍZNUTÍ NA NIŽŠÍ CESTĚ	185
NALEZENÍ CESTY VEN	188
ZPRACOVÁNÍ TRAUMATU A EMOČNÍ ZTRÁTY	189
SKLÁDÁNÍ STRÍPKŮ DOHROMADY.....	193
Jak se odpojujeme a znovu spojujeme: Roztržky a nápravy ve vztazích ..	211
KOLÍSAJÍCÍ ODPOJENÍ A NEŠKODNÉ ROZTRŽKY	214
ROZTRŽKY PŘI VYMEZOVÁNÍ HRANIC.....	215
TOXICKÉ ROZTRŽKY	220
POCITY STUDU	222
NÁPRAVA NARUŠENÉHO SPOJENÍ	225
ZAHÁJENÍ NÁPRAVY	228
PLYNOVÝ A BRZDOVÝ PEDÁL.....	230
RODIČOVSKÝ KOLAPS V OBCHODĚ S HRAČKAMI	234
Jak si rozvíjíme mentální vhled: Soucit a reflektivní rozhovory	251
ZÁMĚRNOST A VŠÍMAVOST	252
MENTÁLNÍ VHLED	253

REFLEKTIVNÍ ROZHOVORY	263
VYTVÁŘENÍ KULTURY SOUCITU	268
Zamyšlení na závěr	283
Poděkování	288
O AUTORECH	290
OBSAH	291