

OBSAH

Úvod	7
1. Jak to celé bylo?	10
Píše se rok 2019	11
Začátky	14
Jak to chodí ve škole	21
Šikana na pracovišti	27
Nový vztah	31
2. Jak přežít vlastní perfekcionismus	40
aneb Proč dvojka není konec světa a proč nebýt dost dobrý je někdy úplně nejlepší plán	
3. Umění říkat NE	56
4. Šikana	70
aneb Když se kamarádství mění v past	

5. Jak si odpočinout bez výčitek 84

**6. Jak mluvit se sebou
jako s dítětem 100**

7. Když rodiče (ne)naučí 114

**8. Jak nemít život jako
odměnu za práci 128**

**9. Pád není konec,
ale odrazový můstek 142**

10. Z deníčku učitelky 154

Rozepnutá podprsenka 155

Lekce z filmu pro dospělé 158

Když (ne)mluvím sama se sebou 160

Dětská upřímnost 162

Co si o mně děti myslí? 166

Závěrem 168