

OBSAH

Úvod	9
------------	---

ČÁST I

1 Trochu teorie	13
2 Slyšíš mě?	21
3 Jak vyjádřit své pocity	33
4 Síla slov	49
5 Jak si vylepšit umění naslouchat	63

ČÁST II

6 „Jak se bez nich obejdu?“	77
7 „Nikdy jsem si nemyslel/a, že je tak těžké být rodičem“ ..	91
8 „Propustili mě z práce“	107
9 „Nevím, co mě to popadlo“	119
10 „Jsem fakt na dně“	135
11 „Doktor říkal...“	147
12 K čemu jsou přátelé?	157

Odkazy a doporučená četba	163
---------------------------------	-----