
Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
Proč to dnes mají matky složitější?	12
Proč píšu tuto knihu?	13
Co vás v této knize čeká?	15

Úvod

Mateřství, nejstresovější práce na světě	18
Neustále „na cestách s plně naloženým kolem“	21

Kapitola 1	25
-------------------	----

Stres a *Beneficial Thinking*

Co je to stres?	26
Metoda <i>Beneficial Thinking</i>	29
Filozofie <i>Beneficial Thinking</i>	31
Dům <i>Beneficial Thinking</i>	32
Krokodýl ve sklepě	34
Tři obyvatelé přízemí	35
Inženýrka v podkroví	37
Impulzy a návyky	41
Impulzy	41
Návyky	42
Dálnice v mozku	44

Kapitola 2	49
-------------------	----

Stres a moment přepnutí

Jak vaše hlava přepíná před stresem	50
Výtah v hlavě	52

Převrhnutá sklenice se šťávou	54
Kolotoč starostí	57
Naše obavy	59
Akutní zvládnutí stresu: použití přepínače	62
Vnímejte sami sebe a své stresory	64
Předcházejte stresorům	65
Chápejte své stresové reakce	65
Dýchejte, prosím!	66
Myšlenka pro případ nouze	70
Kapitola 3	79
Slečna Amy a krocení krokodýla	
Krokodýl – náš přítel a pomocník z dob pravěku	80
Přirozený a užitečný účinek stresových hormonů	81
Neustále kapající jed – jak jsme dnes kvůli krokodýlovi nemocní	85
Trvalý stres jako zabiják vztahů	87
Jak dnes vypadá útěk a boj v každodenním životě	89
Když se ze starostí a strachů stane návyk	92
Jak zase dosáhnout vnitřního klidu?	95
Deset nejčastějších stresorů	96
Podívejte se pořádně	99
Metody, které pomáhají	101
Jóga	102
Tai-či	103
Obraznost	104
Mindfulness	105
Spiritualita	106
Kreativita	106
Jak na meditaci?	107
Kapitola 4	113
Kde je vůle, je i cesta	
Řízení změn	114
S jasnými instrukcemi k úspěchu	116

Cesta plná překážek	117
Od velkého „ale“ k „chci!“	120
Vědomé rozhodnutí ke změně	121

Kapitola 5	125
-------------------------	-----

Cíle, vize a úspěchy

Cíle a vize	127
Stanovení vhodných a jasných cílů	131
Golf a 18. jamka	135
Cílem není být dokonalá	137
Cílem není být vyčerpaná	141

Kapitola 6	145
-------------------------	-----

Dobrá komunikace, jasné signály

Řeč, která nás spojuje	148
Naslouchání je často důležitější než mluvení	150
Neverbální komunikace	151
Komunikace uvnitř těla	152
Komunikace v rodině	152
Komunikace s partnerem	154
Komunikace s dítětem	156
Komunikace ve složitých situacích	161
Proč pomlouvání škodí?	162
Komunikace v pubertě	162
Digitální komunikace	168

Kapitola 7	173
-------------------------	-----

Každá matka potřebuje vesnici

Jak začít s budováním vesnice?	177
Jací lidé se hodí do naší vesnice?	179
Důležitá role otců	181
Vesnice není nikdy dokonalá	185
Konkurence ve vesnici je škodlivá	186

Velká solidarita ve vesnici	188
Kolegové v práci	190
Spousta pomocných rukou aneb velký význam přátelství	191
Kapitola 8	197
Víla štěstí ve vaší hlavě – vyrovnanost a pozitivní emoce	
Pozitivní emoce jsou životní nutnost!	200
Co jsou pocity štěstí?	202
Co je to „štěstí“?	202
Jak probíhá interakce?	206
Jak pracuje víla štěstí v nás?	207
Za každou špatnou myšlenku tři hezké	208
Rozhodování a dobrý pocit	211
Jak vznikají pevné sloupy v přízemí?	213
První krok: inventura v zahradě emocí	217
Čím můžeme aktivizovat vílu štěstí?	218
Židle se třemi nohami	226
Doslov	227
<i>Beneficial Thinking</i> a koronavirus	229
Příloha	231
Literatura	231
Digitální zdroje	235
Poděkování	236