

# OBSAH

<b>ÚVODEM</b> .....	<b>9</b>
<b>1 MALIČKOSTI</b> .....	<b>13</b>
Začneme anekdotou .....	13
<b>2 VŠICHNI JSME RITUALISTÉ</b> .....	<b>17</b>
Bez ranní kávy ani krok! .....	17
Kde je můj hrnek? .....	19
Jsme zajatci očekávaného chování .....	19
<b>3 RODINNÉ RITUÁLY</b> .....	<b>22</b>
Rodinné rituály každodenní .....	23
Rodinné rituály občasné .....	27
Rodinné rituály, které se odehrávají jen několikrát v životě .....	37
<b>4 DEFINICE RODINNÝCH RITUÁLŮ</b> .....	<b>42</b>
Rituálem je i to, co možná za rituál ani nepovažujeme .....	44
Rodinné rituály a naše děti .....	47
K čemu rodinné rituály potřebujeme .....	52
<b>5 CHVÍLE, KDY NÁM RODINNÉ RITUÁLY NEPOMÁHAJÍ</b> .....	<b>53</b>
Zasedací pořádek .....	53
Rodinné rituály vyloženě kontraproduktivní .....	59
Chvilé sebeovládání .....	61

<b>6 PŘED DOTAZNÍKEM</b> .....	<b>62</b>
Několik rad, jak dotazník vyplnit .....	66
S jakými otázkami se setkáte .....	68
<b>7 DOTAZNÍK</b> .....	<b>71</b>
Rodinné rituály každodenní nebo konané často .....	71
Rodinné rituály, které se odehrávají jen jednou nebo několikrát za rok .....	91
Rodinné rituály, které se odehrávají jen několikrát v životě .....	97
Úvahy o životě – otázky typu: kdyby to bylo možné, chtěl/a bych, plánuji .....	98
Dotazník končí .....	106
<b>8 PO DOTAZNÍKU A ROZHOVORU</b> .....	<b>107</b>
To neřeším! .....	107
Shoda z 80 %? .....	110
<b>9 JAK VZNIKAJÍ KONFLIKTY</b> .....	<b>111</b>
Na počátku vztahu si rituálů nevšímáme .....	113
Od prvních konfliktů k naschválům .....	116
Konflikty přicházejí v nejméně vhodnou dobu .....	118
Ach ty babičky! .....	122
<b>10 JAK ŘEŠIT KONFLIKTY</b> .....	<b>128</b>
Sedm kroků, jak konflikty řešit .....	129
<b>11 JAK SE KONFLIKTŮM VYHNOUT</b> .....	<b>138</b>
Umíme vnímat, co nám druhý naznačuje? .....	138
Máme jasno, jakou práci doma vykonává muž a jakou žena? .....	143
Neříkejte mi Terezo! .....	145
<b>12 SLOVO ZÁVĚREM</b> .....	<b>149</b>