



Obsah

9 Předmluva

Jste šťastná? Děti potřebují šťastnou maminku 11

- 11 Zjednodušte, co můžete, a hned teď
aneb Kdo se se životem párá,
tomu každá rada drahá
- 14 Maminka – základ rodiny aneb
Kdo nelení, ten se odmění
- 16 Od maminky z lásky aneb
Jak si splnit ty největší sny

Jako šťastná maminka neváhejte a dopřejte si... 19

- 19 Pořádnou porci smíchu
a vlastní smysl pro humor
- 22 Pomoc ostatních maminek
a placených služeb
- 25 Prostor ve skříni
a dostatek pytlů na odpad
- 29 Právo na malý luxus. Motorka
nebo růžová kabelka?
- 32 Potlesk a pochvaly
- 34 Požitky smyslů a podzimních bouřek
- 37 Pěkně od všeho trochu

Jako šťastná maminka víte, že méně je někdy více... 39

- 39 Přebytné reklamní předměty
a jiná bohatství
- 42 Plánování schůzek aneb Jdeme na kafčo
- 44 Převratné změny a praktické účesy
- 46 Protivné práce a daňová přiznání
- 48 Pohádkové dovolené a další pozemské ráje

Staňte se vítězkou 51

- 51 Jeden den si nestěžujte
- 54 Závídí vám? To je dobré znamení!
- 56 Staňte se televizní hvězdou
- 58 Buďte sama sebou. Buďte originál
- 60 Překonejte hranice své odvahy

Vy a ostatní maminky 63

- 63 Táhněte za jeden provaz
- 65 Utečte před paní Dokonalou
- 69 Držte vedle sebe místo pro svou mámu
- 71 Nevedte účty má dáti a dal. Raději poděkujte

Před domácností stejně neutečete 73

- 73 Každá věc na správném místě
- 76 Ukliděte si botník
- 79 Dejte do dětského pokojíčku matraci
- 81 Sbalte si tašku večer předem
- 83 Deset minut pro domácí štěstí
- 85 Neděste se zdravé výživy
- 88 Hurá na start dopravního maratónu

Rodina je dřina – první pomoc v těžkých časech 91

- 91 Chyťte se pomocné ruky
- 94 Zapomeňte na strach z chyb
- 96 Rozhodněte se
- 98 Nedělejte současně dvě věci
- 101 Vychutnejte si pětiminutové polenošení
- 104 Vydejte se na procházku pro dospělé
- 106 I smutnění má svůj čas
- 108 Nechodte přímo. Vezměte to oklikou
- 111 Nejste v tom sama.
Myslete na mámy na celém světě
- 113 Vypátrejte anděly v bílém

Napůl šťastné děti

115

- 115 I polovic štěstí je často víc než dost
- 118 Vyhlasejte boj výčitkám svědomí
- 120 Respektujte přirozený biorytmus dítěte
- 122 Poznejte své děti
- 125 Pryč s napomínáním

Nestačí, když je šťastná jen máma

127

- 127 Co se u dětí naučíte,
u pubertáků jako když najdete
- 131 Kujte pikle se svým mužem
- 134 Popustěte uzdu fantazii a sněte
- 136 Najděte si zaměstnání svých snů
- 139 Konec nájemní smlouvy