

# Obsah

|                 |    |
|-----------------|----|
| Předmluva ..... | 11 |
| Úvod .....      | 19 |

## **PRVNÍ ETAPA: Od frustrace k jasnosti**

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| První krok: Zaměřte se na správný problém .....         | 28 |
| Druhý krok: Zničte své představy .....                  | 42 |
| Třetí krok: Vzdejte se kontroly! .....                  | 55 |
| Čtvrtý krok: Ukončete honbu za štěstím a úspěchem ..... | 68 |
| Pátý krok: Odhoďte komplex Spasitele .....              | 79 |
| Šestý krok: Vyřazovací štítky .....                     | 90 |

## **DRUHÁ ETAPA: Od dysfunkčních vzorců k vědomé volbě**

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Sedmý krok: Objevte svá dvě já .....              | 110 |
| Osmý krok: Chyťte své ego .....                   | 122 |
| Devátý krok: Postavte se svým spouštěčům .....    | 163 |
| Desátý krok: Rozbijte své dysfunkční smyčky ..... | 172 |
| Jedenáctý krok: Aktivujte své třetí JÁ .....      | 184 |

## **TŘETÍ ETAPA: Od konfliktu ke spojení**

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Dvanáctý krok: Naučte se dětskou psychologii .....     | 201 |
| Třináctý krok: Poznejte ego svého dítěte .....         | 240 |
| Čtrnáctý krok: Ovládněte dětskou řeč .....             | 250 |
| Patnáctý krok: Místo trestu udělejte toto .....        | 263 |
| Šestnáctý krok: Přehodnoťte chyby tímto způsobem ..... | 289 |
| Sedmnáctý krok: Klesněte k srdci .....                 | 299 |
| Osmnáctý krok: Najděte ANO! .....                      | 316 |
| Devatenáctý krok: Začněte hned teď .....               | 332 |
| Dvacátý krok: Přijměte nové já .....                   | 343 |
| Poznámka ode mě .....                                  | 353 |
| Poděkování .....                                       | 354 |
| Index .....                                            | 355 |