

Obsah

Předmluva	9
Úvod	13

I. část

Přerušte koloběh reaktivity	25
Kapitola 1 / Jak zachovat klid a rozvahu	26
Kapitola 2 / Jak vypnout spouštěče	50
Kapitola 3 / Praxe soucítění – začněte u sebe	73
Kapitola 4 / Jak pečovat o náročné pocity	93

II. část

Výchova laskavých, sebevědomých dětí	115
Kapitola 5 / Naslouchání, které pomáhá a léčí	116
Kapitola 6 / Jak volit správná slova	134
Kapitola 7 / Jak všímavě řešit problémy	154
Kapitola 8 / Podpora klidného domova	175

Poděkování	199
Doporučená literatura a zdroje	201