



● Predslov	5
● Príhovor	7
● Úvod	9
● 1. kapitola – Ako nebyť na všetko sama	20
● 2. kapitola – Ako si nájsť čas pre seba	31
● 3. kapitola – Deti a komunikácia	46
● 4. kapitola – 6 kľúčov k jedinečnej komunikácii	67
● 5. kapitola – Ja a dieťa: Zvládanie konfliktov	76
● 6. kapitola – Ako sa napojiť na dieťa	91
● 7. kapitola – Prečo vyhrážky neplatia	110
● 8. kapitola – Ako určiť deťom hranice	119
● 9. kapitola – Ako zvládať vlastný strach (hnev)	138
● 10. kapitola – Ako sa zbaviť blokov z detstva	151
● 11. kapitola – Zmysluplná aktivita ti dodá energiu	170
● 12. kapitola – Deti a zdravie	181
● Pár slov na záver	212
● Tvoj ďalší krok	214