

Obsah

Pár slov na začátek	9
Úvod	11
Mrcha z pekel vstupuje na scénu	11

Část první / Dysregulované

KAPITOLA 1	Potížitky, hysterky a další superhrdinky	23
KAPITOLA 2	Odkud se mrcha z pekel bere?	33

Část druhá / Rychle a zběsile

KAPITOLA 3	Když život běžíme sprinterským tempem	59
KAPITOLA 4	Proč nám každý podvečer vybouchne mozek?	74
KAPITOLA 5	Jak si vybudovat smyslové brnění	88
KAPITOLA 6	Více, lépe, naplno	125
KAPITOLA 7	Sympatikus zlý, parasympatikus hodný?	137
KAPITOLA 8	Hořím, hořím... nevyhořím?	147
KAPITOLA 9	Funkční zamrznutí	155
KAPITOLA 10	Vypnutí: klid, při kterém si neodpočineme	166

Část třetí / Přetížení nevzniká ve vakuu

KAPITOLA 11	Máme to lehčí než naše babičky?	181
KAPITOLA 12	Nejde o to, kdo koupí pastu, ale kdo na ni myslí	187
KAPITOLA 13	Změna je těžká, ale není nemožná	205
KAPITOLA 14	Komunikace je víc než excelová tabulka	223
KAPITOLA 15	Zklamávající máma aneb Nastavte si hranice	230
KAPITOLA 16	Co dalšího pro sebe můžete udělat?	244
ZÁVĚREM	Co můžeme udělat pro naše dcery a vnučky?	258
	Poděkování	265
	Bibliografie	269