

# OBSAH

## RODIČ, DÍTĚ A SPORT

ÚSPĚCH A JEHO PODOBY — — — — —	10
NEPODCEŇUJ TO VŠE, CO DĚLÁŠ PRO RODINU — — — — —	12
SPOJITOST MEZI SLOVEM A ODOLNOSTÍ MLADÉHO SPORTOVCE — —	14
MĚJ TRPĚLIVOST S VEDENÍM — — — — —	15
NEHODNOŤ SVÉ DÍTĚ, ZEPTĚJ SE HO — — — — —	16
BUDUJ KOMUNITU KOLEM SPORTU — — — — —	18
JE TO PROCES — — — — —	20
JE V POŘÁDKU ŘÍCT SI O RADU ČI POMOC — — — — —	21
JE TŘEBA RESPEKTOVAT TRENÉRA JAKO AUTORITU — — — — —	22
JE V POŘÁDKU NĚKDY NEBÝT „DOKONALE VZORNÝ RODIČ“ — — —	24
NEBOJ SE BÝT INICIATIVNÍ A ZVÍDAVÝ — — — — —	25
POZNÁVEJTE SPOLEČNĚ SÍLU OKAMŽIKU — — — — —	26
MILUJ SVOJE DÍTĚ TAKOVÉ, JAKÉ JE — — — — —	28
NEDĚLEJ UNÁHLENÉ ZÁVĚRY — — — — —	29
CO DĚLAT, KDYŽ SE SITUACE ZNENADÁNÍ ZVRTNE? — — — — —	30
PROMYSLI SI, JAK MOC CHCEŠ PROPAGOVAT SVÉ DÍTĚ VE SVĚTĚ A NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH — — — — —	32
UČ SE SPRÁVNĚ FANDIT PŘI SOUTĚŽI — — — — —	33
SPORTOVNÍ PŘÍBĚH JE VŽDY ORIGINALNÍ — — — — —	34
TY JSI HLAVNÍ MANAŽER — — — — —	35
ZA PLOTĚM NENÍ NUTNĚ LÉPE — — — — —	36
BUDUJ DOMA DŮVĚRNÉ A BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ — — — — —	38
MLUV SE SVÝM DÍTĚTEM O KONKURENCI — — — — —	40
BUĎ PŘED DĚTMI UPŘÍMNÝ — — — — —	41
VÍŠ, PROČ JE DŮLEŽITÁ TVÁ ŽIVOTOSPRAVA? — — — — —	42
BUĎ SPOKOJENÝ, PAK I TVÉ DÍTĚ BUDE SPOKOJENÉ — — — — —	43
PAMATUJ, ŽE NEMŮŽEŠ SVÉ DÍTĚ OCHRÁNIT PŘED VŠÍM — — — —	44

HLÍDEJ SI SVOU ROLI	46
JSI TÍM NEJLEPŠÍM RODIČEM PRO SVÉ DÍTĚ	47
NEVYNECHÁVEJ TRENÉRA Z KOMUNIKACE	48
MÉNĚ MŮŽE BÝT VÍCE	51
OVĚŘ SI KOMPLEXNOST PŘÍSTUPU	52
MENSTRUACE NENÍ TABU TÉMA	54
FINANCE NEJSOU TABU TÉMA	55

## **RODIČ A PRÁCE NA SOBĚ**

DIGITÁLNÍ SVĚT SE STAL SOUČÁSTÍ NAŠICH ŽIVOTŮ	58
VAŠE DÍTĚ TO ZVLÁDNE	60
MOUDŘE SI ODPOVĚZ	61
RESPEKT JAKO SOUČÁST KVALITNÍHO VZTAHU	62
OBJEV, CO JE SÍLA RODIČOVSKÉ AUTORITY	63
NAJDI SI ČAS NA ČERPÁNÍ	65
JSME V BOJI	66
ZMĚNA MŮŽE BÝT PŘÍNOSEM	67
UVĚDOM SI, JAKÝM ZPŮSOBEM OVLIVŇUJEŠ SVÉ OKOLÍ	68
JE DOBRÉ JEN TAK BÝT	70
HLÍDEJ SI SVŮJ SMĚR	71
JE TO TĚŽKÉ, ALE JE VHODNÉ MÍT NADHLED	72
UČ SE ROZLIŠOVAT	74
BUĎ AUTENTICKÝ	76
NEZAPOMEŇ SE PRŮBĚŽNĚ VZDĚLÁVAT	77
BUĎ KREATIVNÍ	78
JE DAR BÝT RODIČEM	80
VÍM, ŽE TO NEMÁŠ JEDNODUCHÉ	81
ODPUŠTĚNÍ JE ŽIVOTODÁRNÉ	82
DÍTĚ NENÍ MALÝ DOSPĚLÝ	85
NENÍ DOBRÉ VŠE ŘEŠIT PŘED DĚTMI	86

ZNÁŠ SLOVA, KTERÁ MĚNÍ BUDOUCNOST? — — — — —	88
ODPOČÍVEJ, ZASLOUŽÍŠ SI TO — — — — —	89
POJMENUJ, ANALYZUJ, PLÁNUJ — — — — —	90
VĚZ, ŽE OBA RODIČE JSOU DŮLEŽITÍ — — — — —	92

### **INSPIRACE ZE SEMINÁŘŮ, PŘEDNÁŠEK A KNIH**

CHRAŇ SVOJE SRDCE, VŽDYŤ Z NĚHO VYCHÁZÍ ŽIVOT — — — — —	96
PRIORITIZACE — — — — —	98
PODPORUJ SVÉ DÍTĚ — — — — —	99
VŠE MÁ SVŮJ ČAS — — — — —	100
VÝŽIVA JAKO OBLAST, KDE MŮŽEŠ POMOCI — — — — —	102
ČISTI SVÉ VZTAHY — — — — —	103
POMOZ SVÉMU DÍTĚTI PRACOVAT S EMOCEMI — — — — —	106
PRAVDIVOST VE VZTAHU K SOBĚ A BEZPEČÍ — — — — —	108
PUBERTA, TÉMA SAMO O SOBĚ — — — — —	109
SEPARACE JAKO DŮLEŽITÝ KROK VÝVOJE — — — — —	110
JSOU RŮZNÉ CESTY VÝCHOVY — — — — —	112
V KNIHÁCH JE SKRYTÁ MOUDROST — — — — —	113