

Obsah

Poznámka autorky	11
ÚVOD	13
Jak se běhá se zavřenýma očima	13
 1. PROČ JSOU NAŠE DĚTI „V OHROŽENÍ“?	
Život v papiňáku	21
„Ohrožená“ skupina?	24
Tlak je všude	31
Tlak cítí i rodiče	34
 2. ZKRAŤ TO A ZKROŤ TO	
Rozbor hlubokých kořenů rodičovské úzkosti	39
Hluboké kořeny statusové úzkosti	43
Jak nás ovlivňuje nedostatek	46
Tkaní individuálních záchranných sítí	50
Když se status setká s nedostatkem	53
 3. SÍLA DŮLEŽITOSTI	
Jak oddělit sebehodnotu od výkonu	57
„Průměrná výjimečnost“	59
Cítit se hodnotný	61
Nezáleží na tom, co říkáte, ale co ony slyší	64
Falešné já	67
Hřejivost dobrá i špatná	72
Udělejte si z nich doktorát	74

Princip štěněte	76
Udělejme z nevyřčeného vyřčené	79

4. NEJDŘÍV VY

Důležitost vašeho dítěte závisí na té vaší	81
Bod zlomu	82
Intenzivní rodičovství	85
Osamělá hra v kuželky	90
Naprostá dokonalost	93
Řešení v přátelství	97
Nedělejte si starosti sami	101

5. JAK PŘESTAT PŘITÁPĚT POD KOTLEM

Jak se postavit kultu neustálého výkonu	105
Neustále v jednom kole	107
Co stojí za ochranu	109
Nouzový východ	114
Odmítnout výchozí předpoklad	117
Materialismus a duševní zdraví	122
Vědomý odpočinek	125
Všeho s mírou	128

6. ZÁVIST

Jak se vyrovnat s hyperkonkurencí	131
Když na nás záleží přátelům	135
Zviditelněte myšlení	137
Normalizujte zdravou vzájemnou sounáležitost	141
Zviditelňujte hluboké emoce	143
Okrajové přijetí	146
Zdravá soutěživost	150
Její úspěch je i mým úspěchem	154

7. VĚTŠÍ OČEKÁVÁNÍ

Přinášet hodnotu světu chrání i je	157
Rozšíření obzorů	159
Hodnota, kterou můžeme přinášet	162
Máte dopad	167
Ne lepší než ostatní, ale lepší pro ostatní	172
Podporujte hluboké spojení	176
Budujte odolnost pro nezdary a selhání	176

8. ŘETĚZOVÁ REAKCE

Jak odemknout významuplnost kolem vás	183
Ne nedostatek, ale hojnost	184
Zdroje významuplnosti a pocitu smyslu	186
Zesilte to	189
Projevy významuplnosti	192
Odemkněte významuplnost v druhých	195

PODĚKOVÁNÍ	201
----------------------	-----

RADY A DOPORUČENÍ	205
-----------------------------	-----

DOPORUČENÉ ZDROJE	215
-----------------------------	-----

OTÁZKY K DISKUSI O KNIZE	221
------------------------------------	-----

POZNÁMKY	225
--------------------	-----