

1. KAPITOLA

Vícegenerační pečovatelé	13
---------------------------------------	-----------

2. KAPITOLA

Výzvy středního věku	25
Případová studie: Pořád v jednom kole	25
Psychologický dopad středního věku	28
Fyzický dopad středního věku	32
Stárnout s grácií: silné a slabé stránky	37
Zkoumání minulosti	48
Případová studie: Probuzení	52
Čelit budoucnosti	55

3. KAPITOLA

Naše děti	61
Případová studie: Mobilní telefony, počítače, děti a rodič ve středním věku	61
Útrapy a radosti rodičovství ve středním věku	68
Odřená kolena, domácí úkoly, maturitní plesy a vysoká škola	72
Finanční dilemata	82
Naděje do budoucnosti	86
Naše děti, rekapitulace	91

4. KAPITOLA

Naši rodiče.....	95
Případová studie: Změna rolí.....	95
Pouto: pozitivní, negativní a korektivní.....	102
Fyzická a citová péče o starší rodiče	106
Nadcházející ztráta	109
Hledání rovnováhy mezi stárnoucími rodiči a potomky.....	113

5. KAPITOLA

Vlastní „já“ a význam plánování.....	119
Případová studie: Plavat, nebo se potopit?.....	119
Žvýkačka – dá se roztáhnout dvaceti směry naráz	126
Vlastní naplnění	129
Krédó pečovatele	130
Péče o partnera	133
Harmonogram pracovních dní.....	136
Víkendový harmonogram	146
Požádejte o pomoc	149

6. KAPITOLA

Finance.....	159
Případová studie: Stroj na peníze	159
Nový finanční plán.....	163
Dílek koláče.....	172

7. KAPITOLA

Vytváření smyslu ve všech životních etapách.....	175
Případová studie: Smysl všech věcí.....	175
Smysl ve všech tvarech a velikostech.....	178
Smysl, který je vytvářen strukturou a láskou	179

Smysl vytvářený skrze chaos a trauma	185
Vytváření vícegeneračního smyslu.....	188
Rituály, připomínky a oslavy.....	190

8. KAPITOLA

Závěr	193
--------------------	------------

DOSLOV

Autorčin příběh	199
------------------------------	------------