

OBSAH

Napsali o knize	2
Úvod	6
Realita 2026+: nové dětství	9
Pochopení dnešní generace	11
Tlak sociálních sítí a tzv. stres z porovnávání	14
Být rodičem je jedno z nejnáročnějších lidských poslání	18
Digitální odolnost	29
Genetika a epigenetika ve vztahu k technologiím	30
Boj o pozornost ve 21. století	33
Digitální hygiena a hranice	39
Z konzumenta tvůrcem: AI pro děti	50
Jistoty, které nám zůstávají	57
Hodnoty jako vnitřní kotvy	59
Vztahy a důvěra – základ rodiny	66
Hledání smyslu života a vnitřní motivace	71
Rodinné tradice a kořeny	83
Rozhodování v nejistotě a odvaha volit	88

Budování vytrvalosti a vnitřní síly	97
Kde se v nás bere strach z prohry a neúspěchu	98
Kde se dnes bere stres	102
Strach z chyb a neúspěchu: jak z toho ven	109
Stala se chyba! Aneb co dělat, když se nedaří	120
Budování mentální odolnosti	125
Mentální odolnost se nebuduje tvrdostí	126
Vrozený talent a naučené dovednosti	129
Vytrvalost bez vyhoření	137
Základní pilíře mentální odolnosti	147
Tělo: řeč, která mluví dřív než slova	151
Mysl: kde vzniká vnitřní svět dítěte	162
Dech: kotva v přítomném okamžiku	188
Závěr	202
O autorech	204