

Obsah

První část

Nové probuzení

KAPITOLA 1

Nový přístup 15

Řev ega 20

Jak v nás strach vyvolává úzkost, hněv a další reakce na naše děti 22

Role naší minulosti 24

Je to ve vašem dítěti, nebo ve vás? 26

Jak nás naše děti probouzejí 27

Změna zaměření 30

KAPITOLA 2

Jak naše společnost předurčuje rodiče k neúspěchu 32

Když se láska projevuje jako snaha ovládat 33

Střet časových pásem 34

Co děti skutečně potřebují 36

KAPITOLA 3

Co provokuje naši reaktivitu 39

Podstata toho, co nás provokuje 42

Otrávená studnice rodičovské moudrosti 44

Druhá část
Rodičovské mýty

KAPITOLA 4

Mýtus 1: Při výchově dětí jde o dítě	51
Problém výchovy zaměřené pouze na dítě	51
Příliš „příliš“	54
Je rodičovství <i>skutečně</i> nesobecké?	56
Seberte odvahu vychovat napřed <i>sebe</i>	57

KAPITOLA 5

Mýtus 2: Jen nadprůměrné dítě je úspěšné	62
Pečlivě plánovaná zábava	63
Postrach průměrnosti	65
Dvojsečný meč „naplnění potenciálu“	67
Dítě potenciálu zbavené	68
Pohled ze správné perspektivy	70

KAPITOLA 6

Mýtus 3: Hodné a zlobivé děti	74
Je to vzdor nebo obrana?	77
Dvojí metr	79

KAPITOLA 7

Mýtus 4: Každý rodič je od přírody dobrý rodič	81
Od idealizovaných představ k realitě rodičovství	82

KAPITOLA 8

Mýtus 5: Milující rodič je dobrý rodič	85
Láskou to jen začíná	86
Když láska dětem nepřipadá jako láska	87
Nový pohled na lásku	89

KAPITOLA 9

Mýtus 6: Při výchově dětí jde o šťastné dítě	93
Žít život takový, „jaký je“ – „být“, nebo „dělat“	96
Jak nás děti mohou učit štěstí	98

KAPITOLA 10

Mýtus 7: Rodiče musejí děti ovládat	100
Děti můžeme ovládat jen do určité míry	101
Nový přístup k výchově skutečných lidských bytostí	102

Třetí část

Pochopení vlastní reaktivity

KAPITOLA 11

Výchova <i>skutečného</i> dítěte	109
Jak jsem se začala probouzet já	110
Jak zaslechnout volání ztraceného já	113
Jak se spřátelit se svým ztraceným já	115
Objevování emočního vzorce vaší rodiny	117

KAPITOLA 12

Co se <i>skutečně</i> ukrývá za našimi reakcemi	121
Typické projevy strachu	122
Podstata našeho strachu	124
Posun k důvěře, hojnosti a vnitřní síle	142

KAPITOLA 13

Proměna strachu v uvědomění	143
Vyjít ze stínu minulosti	146
Oproštění od bludu dokonalých rodičů	149
Oddělení lásky od strachu	152
Otevírá se nám nová cesta	156

Čtvrtá část
Dovednosti vědomých rodičů

KAPITOLA 14

Od očekávání k prožívání	161
Problém dobrých úmyslů	164
Co je tu to nenaplněné očekávání?	166
Z hlavy do srdce	168
Tanec neduality	170
Svoboda prožívání	171
Proměna očekávání v prožívání	175

KAPITOLA 15

Od bezmyšlenkovité reakce k všímavému prožívání přítomnosti	178
Jak se vžít do přítomné reality	179
Síla pomíjivosti	182
Hojnost reality takové, „jaká je“	184
<i>Vaše</i> reakce provokuje vaše děti	188
Jak proměnit reakce v nefalšovaný projev svého já	192

KAPITOLA 16

Od chaosu ke klidu	196
Síla ticha	197
Když mluvení věci jen zhoršuje – a hodnota naslouchání	200
Objevování síly přítomnosti	203
Udělat si čas na čas	205

KAPITOLA 17

Od role ke skutečnému já	208
Vesmír jako náš průvodce	210
Realita bez rolí: Ponaučení z přírody	211

Síla protilátky	215
Kdy rodič musí fungovat jako tlumič	216
Vytváření prosvětleného prostoru	218
KAPITOLA 18	
Od emocí k pocitům	222
Přímá cesta k pocitům	229
KAPITOLA 19	
Od závislosti k samostatnosti	235
Past emoční fúze	238
Vytváření emoční samostatnosti	239
Nebojte se neshod	241
Přijetí bolesti	242
KAPITOLA 20	
Od odsuzování k empatii	244
Co skutečně znamená empatie	246
Jak se empaticky vyrovnávat s životními situacemi	251
Empatie neznamená ztotožnění	253
Jak si v sobě udělat pořádek	255
KAPITOLA 21	
Od disciplíny k osvětleným mezím	258
Nemůžete nastavovat meze, které vám nejsou vlastní	259
Co je vyšším cílem vašich mezí?	261
Co s následky a tresty?	264
Moc jasných mezí	266
Praktické otázky respektování mezí	268
Mohou přirozené a logické následky <i>skutečně</i> fungovat?	270
Jaký je váš „kvocient ztělesnění“?	274
Zóna bez pokrytectví	277
Disciplína jinak	280

KAPITOLA 22	281
Od bojiště k vyjednávacímu stolu	281
Naslouchejte nevysloveným touhám	281
Oprostěte se od bezděčného rozmazlování	284
Přestaňte se snažit vyhrát vy, aby pak mohli vyhrát všichni	286
Ukončete války mezi sourozenci	290
Nedramatizujte rozvod	292
Na rozcestí	294
Odvaha stát se bojovníkem za mír	295
Epilog: Odhození falešného a já a růst do toho skutečného	297
Příloha: Třicet každodenních připomínek pro práci na uvědomění	298
Poděkování	306