

## Spis treści

Przedmowa .....	7
Czym jest rodzina słow? .....	13
Manifest rodziny słow. ....	21
<b>75 wskazówek, jak wspólnie zwolnić tempo życia</b> .....	<b>25</b>
1. Czy to jest dla nas dobre? .....	27
2. Zatrzymaj się .....	30
3. Rozpocznij dzień od czterech głębokich oddechów .....	33
4. Połącz kropki .....	36
5. Zobacz mnie, poczuj mnie, dotknij mnie .....	38
6. Praktyka życia rodzinnego .....	40
7. Wdzięczność .....	42
8. Wyobraź sobie .....	45
9. Zrzucamy „bomby miłości” .....	47
10. Słuchaj z otwartym sercem .....	49

11. Rodzina, która uczy się razem . . . . .	52
12. Sport w stylu slow . . . . .	54
13. Bądź slow tam, gdzie się da . . . . .	57
14. Wieczorny błogostan . . . . .	59
15. „Najlepsza chwila – najgorsza chwila” . . . . .	62
16. „Błyskawiczny atak” . . . . .	65
17. Dzień bez wydawania . . . . .	68
18. Sam na sam . . . . .	71
19. Powiedz sobie „dość” . . . . .	74
20. Czas z rodziną jest jak dobra książka . . . . .	76
21. Zsynchronizujcie swoje kalendarze . . . . .	78
22. „Idź pobawić się na zewnątrz” . . . . .	81
23. Biwak w domu . . . . .	84
24. Letni obóz w stylu slow . . . . .	87
25. Rodzina, która służy innym . . . . .	89
26. Magnetyczne przyciąganie : Spacer z misją . . . . .	92
27. „Poprawka” . . . . .	94
28. To twoje święto! . . . . .	96
29. Rozśmiesz ich . . . . .	98
30. Serdeczne pożegnania . . . . .	100
31. Zastanówcie się nad każdym zaproszeniem . . . . .	102
32. Rodzinna przerwa . . . . .	104
33. Rodzinne odrabianie lekcji . . . . .	106
34. Dziennik rodzinny . . . . .	109
35. Odpowiedni zapas czasu . . . . .	112
36. Dodatkowe dziesięć minut . . . . .	115
37. „Uważam, że...” . . . . .	118
38. Zrezygnujcie na chwilę z zasad . . . . .	120
39. Mówienie na czas . . . . .	122
40. „Czego potrzebujesz?” . . . . .	124

41. Wyspa marzeń. ....	126
42. Westchnij. Wybacz. Puść w niepamięć. Żyj dalej. ....	128
43. Zróbcie coś razem. ....	130
44. „Kolacja w kooperacji” . . . . .	132
45. Rodzina, która gotuje razem . . . . .	135
46. Jak pusta może być wasza spiżarnia? . . . . .	138
47. Rodzeństwo na całe życie . . . . .	141
48. Wieczorna randka . . . . .	143
49. Luźny weekend . . . . .	146
50. Wieczór w parku . . . . .	148
51. Zachowaj ten obraz w pamięci . . . . .	151
52. Z dala od ekranu. . . . .	154
53. Pięć minut. . . . .	157
54. Święta w stylu slow. . . . .	161
55. Niech odejdzie stare . . . . .	164
56. Jak zwolnić tempo życia? . . . . .	166
57. Jak to się zaczęło? . . . . .	168
58. Partnerstwo. . . . .	170
59. Refleksja i projekcja . . . . .	172
60. Za każdym zachowaniem kryje się jakaś potrzeba. . . . .	175
61. Rodzinna tablica ogłoszeń. . . . .	178
62. Prawdziwa współpraca . . . . .	181
63. Potańcówka z rockową kapelą. . . . .	183
64. Spontaniczny wieczór gier. . . . .	186
65. Rodzinne stoisko z lemoniadą. . . . .	189
66. Kochasz? Wpadnij na chwilę. . . . .	192
67. Zwariowany piątek . . . . .	195
68. DEAR . . . . .	198
69. Wszystkiego najlepszego! . . . . .	200
70. Leniuchowanie . . . . .	203

71. Nie zamiataj ryżu, zanim nie wyschnie	206
72. Znajdźcie swój ideał	208
73. Wycieczka!	211
74. Niech krąg pozostanie otwarty	214
75. Wielkie zmiany	218
Uwagi końcowe	221
Podziękowania	223