

Spis treści

| | |
|---|----|
| Rozdział 1. Jak nie powielać błędów swoich rodziców? | 7 |
| 1.1. Dlaczego popełniasz te same błędy, co twoi rodzice? | 9 |
| 1.2. Przyjrzyj się swoim przekonaniom | 11 |
| 1.3. Wybacz rodzicom | 18 |
| 1.4. Ucz się uważności | 19 |
| Rozdział 2. Jak nauczyć się akceptować uczucia? | 23 |
| 2.1. Dlaczego kontrolowanie uczuć nie pomaga? | 25 |
| 2.2. Zatrzymaj się i posłuchaj siebie | 31 |
| 2.3. Ucz się rozpoznawać i akceptować uczucia dziecka | 35 |
| 2.4. Sześć sposobów akceptującego słuchania | 39 |
| 2.5. Postaraj się zestroić z uczuciami dziecka | 43 |

| | |
|--|-----|
| Rozdział 3. Jak zadbać o siebie? | 45 |
| 3.1. Uwolnij się od poczucia winy | 47 |
| 3.2. Obudź w sobie dobrego, kochającego rodzica | 57 |
| 3.3. Jak zadbać o siebie i dlaczego to jest ważne? | 60 |
| | |
| Rozdział 4. Jak pomóc dziecku rozwijać jego naturalny potencjał? | 65 |
| 4.1. Stwórz dom pełen miłości i bezpieczeństwa | 67 |
| 4.2. Pomóż dziecku rozwinąć wysokie poczucie własnej wartości | 71 |
| 4.3. Rozbudzaj w dziecku ciekawość świata | 89 |
| | |
| Rozdział 5. Jak wymagać i nie ranić? | 97 |
| 5.1. Zakładaj, że dziecko stara się najlepiej, jak potrafi | 99 |
| 5.2. Stawiaj wymagania zamiast karać | 101 |
| 5.3. Jak wymagać, żeby dziecko się nie buntowało? | 103 |
| 5.4. Rozwiązuj problemy razem z dziećmi | 112 |
| | |
| Rozdział 6. Jak budować szczęście rodzinne? | 117 |
| 6.1. Dbaj o przestrzeń dla każdego | 121 |
| 6.2. Popatrz na rodzinę jak na całość | 125 |
| 6.3. Kultuwuj rodzinne rytuały | 130 |
| | |
| Na zakończenie... | 139 |
| Bibliografia | 143 |