

spis treści

Podziękowania	9
Od Autora	11
1. Wstęp	15
2. Od zawsze chciałam być rodzicem	23
2.1. Skok na głęboką wodę – <i>in fondo sono l'Italiana!</i> W głębi serca jestem Włoszką	27
2.2. Wpisać powołanie w swoje życie	33
3. Nowy człowiek – nowy wymiar odpowiedzialności	39
3.1. Nowy Człowiek – nowy wymiar odpowiedzialności	41
3.2. W jakim świecie żyje pokolenie Z?	49
3.3. Kim są moje dzieci? Portret pokolenia Z	67

4. Pasjonujące rodzicielstwo 101

4.1 Najpierw jestem Człowiekiem - uznać swoją wartość	103
4.2. Wolność mam w sobie - zrzucić balast.	119
4.3 Sfera duchowa.	133
4.4 Sfera emocjonalna	139
4.5 Moje talenty i mocne strony	151
4.6 Mój przyjaciel - sen	163
4.7 Sztuka komunikacji w rodzinie	177
4.8 Dziecko a poczucie własnej wartości rodzica.	191
4.9 Jak budować adekwatne poczucie własnej wartości dziecka?	201

5. Pielęgnować dziecko w sobie 221

5.1 Nie robię, więc jestem	223
5.2 Uważnie smakować życie.	233
5.3 W rytmie natury	237

6. Rodzić dziecka z pokolenia X 255

6.1 Dzikie czasy.	257
6.2. Mama Marysia - rodzic dziecka z pokolenia X.	267

7. Tomek - być rodzicem z pasją pokolenia Z 281

8. Dokąd zmierzamy? 307

9. Zakończenie 317

Bibliografia	327
------------------------	-----