

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	13
MINDFULNESS DLA RODZICÓW	17
UWAGA, TO DZIAŁA!	21
ODWAGA, ZROZUMIENIE	
I ZAUFANIE	22
DO PRACY!	24
 CZĘŚĆ I. ODWAGA	27
ODWAGA, BY POSTRZEGAĆ	
BEZSTRONNIE	29
NA AUTOMATYCZNYM PILOCIE	32
ODWAGA BADACZA	38
Z GŁOWY DO CIAŁA	44
ODWAGA, BY POZWOLIĆ SOBIE	
NA UCZUCIA	49

ODCZUWAĆ CZY NIE ODCZUWAĆ?	54
CZYM SKORUPKA ZA MŁODU NASIAKNIE, TYM NA STAROŚĆ TRĄCI ...	59
PRZEŁAMYWANIE LODÓW	62
ODWAGA, BY ZMIERZYĆ SIĘ ZE STRESEM	68
STRES EGZAMINACYJNY	69
TYMCZASOWO NIEUNIKNIONE	71
ZROZUMIEĆ, JAK DZIAŁA PSYCHIKA	72
POZNAJ SWÓJ SZTAB EKSPERTÓW I POKIERUJ NIM	76
ODWAGA W USTANAWIANIU GRANIC	81
JAK PRZETRWAĆ PROBLEMY	83
ODNALEŹĆ GRUNT	86
CZĘŚĆ II. EMPATIA	91
SIŁA SPOKOJU W SYTUACJI KRYZYSU	93
JAK PRZETRWAĆ	95
BLISKO SERCA	97
CO DALEJ?	98
ŻYCZLIWOŚĆ DLA SIEBIE	99
MAŁE NIEPOROZUMIENIA	101

ZROZUMIENIE DLA UCZUĆ	102
ULECZENIE SERCA	103
DAR SERCA	107
SZTUKA DOBREJ ROZMOWY	112
SŁYSZYSZ, ALE NIE SŁUCHASZ	114
JAK KOSTKA CUKRU	118
WYSŁUCHAJ SWOJEGO DZIECKA	119
SŁUCHAM CIĘ, TAKŻE GDY MILCZYSZ	124
ERA INFORMATYZACJI	126
MISTRZOWIE KOMUNIKACJI	129
CZĘŚĆ III. ZAUFANIE	133
NIE UFASZ MI CZASAMI?	136
PEŁNA CIEPŁA AKCEPTACJA NIEDOSKONAŁOŚCI	139
PRAGNIENIA	143
AKCEPTACJA, CIERPLIWOŚĆ, ZAUFANIE I UWOLNIENIE	144
KONFLIKT PRAGNIENÍ	151
JAK POWSTAJE DZIEŁO SZTUKI	153
DROGA TWOJEGO DZIECKA	155