

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego	11
Wstęp	13
Przedmowa	15
Wprowadzenie	19
Rozdział pierwszy. Zwodniczy mózg rodzica	23
1.1 Dlaczego my, rodzice, funkcjonujemy tak, a nie inaczej – zwłaszcza gdy sprawy toczą się szybko lub są stresujące	23
1.2 Mózg ma swoją historię	24
Stare i nowe struktury mózgu	25
Pierwotny, pełen zagrożeń świat wciąż tkwi w naszych głowach	27
Krytyka przeważa nad pochwałami	28
Co to wszystko ma wspólnego z rodzicielstwem?	30
1.3 Szef na górze, dinozaur na dole – górne i dolne ścieżki reagowania w mózgu	33
Na górze z szefem	33
Na dole wszystko idzie szybciej	36
1.4 Jestem w czerwonej, niebieskiej czy zielonej strefie?	40
Jaki kolor ma stres?	41
Jaki kolor ma powrót do stanu spoczynku?	44
Jakiego koloru jest nauka w szkole?	46
Szczęście lub trwałe dobre samopoczucie są zielone	49
Czy chcesz trochę więcej zieleni?	50
W którym systemie jestem szczególnie biegły: w czerwonym, niebieskim czy zielonym?	52
Jaki jest mój punkt wyjścia?	52

Rozdział drugi. Przemierzając z mózgiem dinozaura

współczesny świat pełen pułapek optymalizacji	57
Wewnętrzna siła	57
2.1 Taktyka straszenia	59
2.2 Jaki kolor kieruje nami w świecie 3.0?	61
Kto ma lepszego smartfona?	64
Jak wolny jest czas wolny?	65
Szał optymalizacji	68
2.3 Potrójna pułapka optymalizacji	69
Szkola jako niebieski warsztat optymalizacji	71
O zgrozo, moje dziecko jest przeciętne	75
2.4 Traktujemy siebie jako rodziców zbyt poważnie i cierpimy z tego powodu	80
Rodzicielska mania wielkości	80
Moje dziecko jako moje „dzieło”	81

Rozdział trzeci**Wartość współczucia wobec siebie i uważności**

dla rodziców i dzieci	87
3.1 Czym jest samowspółczucie?	90
3.2 Stara mądrość w nowych książkach	95
3.3 Współczucie	100
3.4 Czym właściwie jest uważność?	101
Połączenie umysłu i ciała	104
3.5 Ku temu, co przyjemne – z dala od tego, co nieprzyjemne	108
3.6 Rozwijanie wewnętrznego współczującego głosu	110
3.7 Wewnętrzna rada opiekuńcza	113
3.8 Błędne przekonania dotyczące samowspółczucia	115
3.9 Surowa samokrytyka czy autokorekta głosem współczucia?	117
Samokontrola a samowspółczucie	121
3.10 Którego wilka karmię?	123
Oswajanie wilka gniewu współczuciem	124
3.11 Kiedy współczucie wobec siebie boli – o efektach i skutkach ubocznych	128

Rozdział czwarty. Przełamywanie starych wzorców	
i odkrywanie nowych ścieżek	131
4.1 Pomocy, brzmię jak moja mama lub tata!	132
4.2 Krótki przewodnik po poskramianiu trybów schematów	136
4.3 Dla odmiany odłóż na bok rolę rodzica	142
4.4 Zbytняя pobłażliwość czy nadmierna surowość? Czy proszę o zbyt wiele czy o za mało?	146
4.5 Więcej opieki czy więcej przestrzeni?	151
Troska i zaprzyjaźnianie się	155
4.6 Ja też mogę przepraszać	160
4.7 Wyznaczanie granic z miłością	163
4.8 Bezstronny, zrównoważony spokój w okresie dojrzewania	167
4.9 Wstyd i poczucie winy	174
Udręka wyrzutów sumienia	180
Zadowolenie ze swojego ciała	182
4.10 Czy dbanie o siebie oznacza egoizm dla nas jako mężczyzn, kobiet i par?	184
Rozdział piąty. W ogrodzie życia	189
5.1 Prawdziwe wchłanianie przez mózg tego, co dobre	190
Poranny spacer z psem	191
5.2 Doświadczenia stają się cechami, mocnymi stronami, zasobami	193
5.3 Przegrzewam się czy pozostaję w równowadze?	197
5.4 Uspokój dinozaura, nakarm mysz, przytul człowieka	209
5.5 Poczucie własnej wartości czy docenianie siebie?	222
Warunkowe a bezwarunkowe poczucie własnej wartości	224
5.6 Filary dobrostanu	230
Dobrostan i intensywność emocji	232
5.7 Wdzięczność	234
5.8 Czy coś cię dziś ucieszyło? Apel o radość	237
Co naprawdę ma znaczenie	242
5.9 Mądrość i pewność siebie jako rodzica	243
Rozdział szósty. Ośmiotygodniowy kurs uważnego, współczującego rodzicielstwa	247
MCP: rodzicielstwo z uważnością i samowspółczuciem	247

Rozdział siódmy. Małe praktyki uważności z rodziną	259
Rozdział ósmy. Napisz do siebie list pełen współczucia	271
List współczucia do wszystkich ojczymów i macoch	272
Pełen współczucia list do rodziców dzieci chorych psychicznie	275
Pełen miłości list do ojców i wszystkich mężczyzn, którzy chcą zostać ojcami	277
Pełen współczucia list nastolatka do rodziców	279
Pełen miłości list do nastolatka z ADHD	280
List współczucia do wszystkich rodziców adopcyjnych i zastępczych	283
Pełny miłości list z prośbą do wszystkich rodziców w separacji	284
List współczucia do wszystkich dzieci, które straciły bliską osobę	285
Epilog. Uważność, mądrość i współczucie jako kompas dla świata	289
Podziękowania	295
Wspieranie edukacji w jednych z najuboższych krajów świata poprzez mądre słowa	299
Dodatek pierwszy. Przegląd różnych opisanych w tej książce procedur opartych na uważności	301
Przegląd trenerów różnych metod opartych na uważności i organizatorów kursów	310
Trening uważności z dziećmi: kursy i szkolenia	311
Dodatek drugi. Naukowe spojrzenie na uważność i samowspółczucie w rodzicielstwie	313
Dodatek trzeci. Małe, niereprezentatywne badanie młodych i już nie tak młodych rodziców w kontekście osobistym	319
Dodatek czwarty. Lista praktyk	323
Bibliografia	325