

# Spis treści

Podziękowania . . . . .	9
Rozdział 1. Od determinacji do chęci. . . . .	11
Rozdział 2. Siedem sił wspierających samokontrolę . . . . .	33
Rozdział 3. Siedem podstawowych umiejętności dyscyplinujących . . . . .	55
Rozdział 4. Asertywność — mówienie „nie” słyszane przez innych . . .	73
Rozdział 5. Wybór — budowanie poczucia własnej wartości i siły woli . . . . .	95
Rozdział 6. Zachęta: doceniaj dzieci, a one docenią ciebie . . . . .	115
Rozdział 7. Pozytywne intencje: zamiana oporu na chęć współdziałania. . . . .	135
Rozdział 8. Empatia: jak sobie radzić z awanturami i wybuchami złości . . . . .	153
Rozdział 9. Konsekwencja: pomagasz dzieciom uczyć się na własnych błędach . . . . .	173
Rozdział 10. Dlaczego dzieci robią to, co robią: kształtowanie się niewłaściwych zachowań . . . . .	195
Rozdział 11. Kierowanie z miłością w działaniu: rozwiązywanie najczęstszych problemów z dyscypliną. . . . .	217
Rozdział 12. Zmień swoje życie w siedem tygodni — program kierowania z miłością . . . . .	235
Epilog . . . . .	247
„A co będzie, jeżeli...” . . . . .	248
Bibliografia. . . . .	249
Indeks . . . . .	253