

Spis treści

Podziękowania	7
Wstęp	
Czas przestać się wściekać	9
Sześć faktów o rodzicielskich nerwach	10
Dlaczego jeszcze nie wzięłaś się w garść	14
Rozdział 1	
Dlaczego puszczają ci nerwy?	23
Skąd masz wiedzieć, że puszczają ci nerwy	24
Nie stracić nerwów – co to znaczy?	30
Dlaczego powinnaś przestać tracić nerwy	31
Dlaczego to takie trudne?	35
Dlaczego puszczają nam nerwy, kiedy robi się ciężko	51
Podsumowanie	59
Rozdział 2	
Jak przestałam wychodzić z siebie (tak często)	61
Dlaczego traciłam nerwy	64
Jak udało mi się pozbiierać	71
Rozdział 3	
O co ci chodzi: uświadom sobie, co cię nakręca	78
Wszystko co musisz wiedzieć o nerwach i tym, co cię wytrąca z równowagi	84
Twoje sygnały	87
Najpowszechniejsze bodźce wytrącające z równowagi	90
I co ja mam teraz zrobić?	93
Rozdział 4	
Rób mniej, żeby nie puszczały ci nerwy	97
Co zrobić z TRoNami	99
Jak mąż nauczył mnie nie przejmować się zmywaniem	104
Wielozadaniowość to mit	106
Jak skończyć z wielozadaniowością	110

Ułatwianie sobie zajmowania się jedną rzeczą naraz	115
Odłóż ten cholerny telefon	117
Rozdział 5	
Co musisz zrobić, żeby nie puszczały ci nerwy	124
Sen	125
Wsparcie	130
Współczucie dla siebie	142
Rozdział 6	
Co powinnaś zrobić, żeby nie puszczały ci nerwy	149
Upraszczaaj	150
Rozciągaj się	161
Szukaj Ciszy	164
Zwolnij	165
Podziękuj	167
Oddychaj	169
Rozdział 7	
Potrzebujesz wolności od dzieci, żeby nie działały ci na nerwy	172
Jak zapewnić sobie czas bez dzieci	177
Jak odizolować się od dzieci, nawet kiedy z nimi przebywasz	179
Rozdział 8	
Na to czekałaś: co dokładnie zrobić, żeby nie tracić nerwów	184
Zaobserwuj	187
Przerwij	198
Zrób cokolwiek innego	200
Rozdział 9	
Po burzy	206
Po awanturze	209
Napraw relację	215
Nie trać głowy	223