

Wstęp ..... 5

**Miłość małżeńska** ..... 7

Do śmierci czy „do czasu”? – wierność przysiędze małżeńskiej ..... 10

Do zakochania jeden krok – randki małżeńskie ..... 11

Drugi koniec pępowiny – relacje z rodzicami i teściami ..... 13

Dwa filary – bliskość i autonomia w związku ..... 15

Grób miłości? – czy małżeństwo zabija miłość? ..... 16

Iskry i pożary – sprzeczki małżeńskie ..... 18

Jaki dzień, taka noc – co wpływa na udane współżycie? ..... 19

Kamienica – wzajemna atrakcyjność ..... 21

Kamień i róża – granice konfliktu ..... 23

Kiedy rozwód nie wchodzi w grę – kryzysy małżeńskie ..... 24

Klucz do serca – przez seks do więzi ..... 26

Kochać to nie znaczy... – miłość a emocje ..... 28

Małżeńscy jeźdźcy Apokalipsy – co zwiastuje katastrofę? ..... 29

Małżeńska cyrkulacja – seks a inne sfery życia ..... 31

Mieć sieć – budowanie więzi małżeńskiej ..... 32

Między nami jaskiniowcami – męski styl komunikacji ..... 34

Miłość w czasie – wierność małżeńska ..... 36

Oto znalazłeś krzyż – kochać wady współmałżonka ..... 37

Pokaż klasę – jak reagować na potknięcia małżonka. ....	3
Protokół rozbieżności – kompromis w małżeństwie. ....	4
Skala stresu – panowanie nad sobą. ....	4
Skąd wieje wiatr? – przez więź do seksu. ....	4
SPA dla żon – ważne zasady relacji z mężem. ....	4
Trzy-trzy-trzydzieści... – czas na budowanie więzi. ....	4
W trzech słowach – przepis na małżeńskie szczęście. ....	4
Spójrz szerzej – dbać o intymność małżeńską. ....	5
Wielbłąd w lustrze – dbajmy o obiektywizm. ....	5
Z tobą chcę... – jak budować bliskość. ....	5
Zainwestuj w fundamenty! – miłość małżeńska na pierwszym miejscu. ....	5
<b>Dom rodzinny</b> .....	5
Będziesz, kim jestem – opieka nad starszymi szkołą życia. ....	5
Czarne chmury – spokój wśród zamętu. ....	6
Dziatki niejadki – co, jeśli nie chce jeść? .....	6
Hurra, wakacje! – wakacyjny plan dnia. ....	6
Jedenaste nie rozgrywaj – dzieci a problemy dorosłych. ....	6
Jednakowo czy wyjątkowo? – sprawiedliwość a równość. ....	6
Komunia bez gadżetów – dlaczego nie dawać smartfona na Komunię? .....	6
Krem kropelka – relacje z teściami. ....	7
Kwasy i zasady – znaczenie zasad w rodzinie. ....	7
Lubię wracać – atmosfera domu rodzinnego. ....	7
Łapać pion – właściwa hierarchia w rodzinie. ....	7
Mamaoona – konflikty między dziećmi. ....	7
Masz plan? – planowanie pomaga w życiu. ....	7
Menedżer domu – rola mamy w rodzinie. ....	8
Mosty – więzi ponad podziałami. ....	8
Mów do mnie jeszcze! – styl komunikacji w rodzinie. ....	8
Największa krzywda – trauma rozpadu rodziny. ....	8

Podróże całkiem nieduże – warto się ruszyć .....	86
Po drugiej stronie życia – w obliczu śmierci .....	87
Postaw na stół! – znaczenie rodzinnych posiłków .....	89
Przytul jeża – życie z nastolatkiem .....	90
Rodzinne 3D – dystans, długomyślność, dobry humor .....	92
Spadkowiercy – czy można przekazać wiarę? .....	94
Światło życia – nowe dziecko w rodzinie .....	95
Świąteczny diabeł – przygotowania do świąt .....	97
To je moje! – walka z egoizmem dzieci .....	98
Przystanek stół – rodzinne spotkania przy stole .....	100
Vademecum „wielomamy” – mama killkorga maluchów .....	101
Vita communis – życie z innymi to najlepsze umartwienie .....	103
Wakacyjny plan – wakacje to czas rozwoju .....	104
Wejście smoczka – pojawienie się rodzeństwa .....	106
Zdrowy klimat – profilaktyka szkodliwych wpływów .....	107

## **Blaski i cienie rodzicielstwa .....** 109

Ciepło i dyscyplina – miłość a wymaganie .....	112
Czy widzisz, co mówię? – dobry przykład w wychowaniu .....	113
Do korzeni – błędy w komunikacji z dziećmi .....	115
Gdzie są dzieci? – znajomość świata dziecka .....	116
Helikopter czy kosiarka – nadopiekuńczość .....	118
Ile razy mam powtarzać?! – walcz o swój autorytet .....	119
Kamień wolności – szanować wolność dzieci .....	121
Latka lecą – nie odkładać wychowania .....	123
Leniwe czy rozsądne? – każda przesada jest zła .....	124
Łatwo powiedzieć! – przekazywanie wiary w rodzinie .....	126
Miłość czy obojętność – kocham więc wymagam .....	127
Minister ostrzega – wartość dobrego przykładu .....	129
Most do nieba – znaczenie miłości rodzicielskiej .....	130

Obecni i dostępni – czas i uwaga dla dziecka .....	13
Czuła asertywność – miłość musi stawiać granice .....	13
Ojciec przykład – między teorią a praktyką .....	13
Oj tam, oj tam! – duże znaczenie małych rzeczy .....	13
Okruszek – nadopiekuńczość .....	13
Pogubieni – pogubieni rodzice, pogubione dzieci .....	13
Lecą bociany – wychowanie do miłości .....	14
Przeżyć swoje życie – mieć dystans do dzieci .....	14
Racje i relacje – odwaga upominania .....	14
Siła spokoju – sztuka panowania nad sobą .....	14
Sprinterzy – dobrze rozkładać siły w wychowaniu .....	14
Stabilizator – przeciwwaga dla emocji nastolatka .....	14
Stroik – wewnętrzna harmonia .....	15
Martwe dusze – duchowy apateizm .....	15
Szansa na sukces – długomyślność w wychowaniu .....	15
Sztuka przepraszenia – co to znaczy? .....	15
Taki mamy klimat – manowce wychowania .....	15
Tata-bohater – relacja ojciec-córka .....	15
Wdzięczny temat – uczenie wdzięczności .....	16
Więcej niż miliony – ważne życiowe zasady .....	16
Wizytówka – wolność od opinii innych .....	16
Wypaleni – syndrom wypalenia rodzicielskiego .....	16
Wytrwać do końca – wytrwałość w wychowaniu .....	16
Zaczynaj z wizją końca – potrzeba długomyślności .....	16
Zawsze gdzie indziej – cyfrowe rozpraszacze uwagi .....	16
Zostań bohaterem! – prestiż w oczach dzieci .....	17
<b>Kształtowanie charakteru .....</b>	<b>17</b>
Co dobre, a co przyjemne – roztropność w wychowaniu .....	17
Czego się spodziewałeś? – najlepiej uczą konsekwencje .....	17

Daj wędkę – samodzielność i sprawczość.....	179
Dobre kryterium – wciąż stawać się lepszym .....	181
Facet czy niunius – wychować mężczyznę.....	182
Halo, tu Ziemia! – ciągłość wychowania.....	184
Idealnie nieidealni – trudności kształtują charakter .....	185
Kto chętnie daje... – hojność i duch służby .....	187
Life is brutal... – dobrze przygotować do życia .....	188
Mózg lubi ruch – znaczenie aktywności fizycznej.....	190
Najsilniejsze jednostki – życiowa odporność .....	191
Nie tylko dla orłów – kształtowanie męstwa .....	193
Obyś żył... – przygotować do życia w trudnych czasach .....	194
Okrag czy spirala? – kilka zasad pracy nad sobą.....	196
Piekło egoizmu – szczęście jest w dawaniu .....	198
Pokolenie „Ja” – sfrustrowana generacja .....	199
Pomyśl o innych – hojność i empatia .....	201
Posłuszeństwo czy uległość? – wartość posłuszeństwa .....	202
Sprawiedliwość, czyli to nie fair! – o sprawiedliwości w rodzinie ..	204
Tylko spokój... – panowanie nad sobą.....	205
Wysokie aspiracje – ideały a realia .....	207
Zacznij już dziś – wychowanie do małżeństwa.....	208
Zacznij od siebie – wewnętrzsterowność.....	210
Zgoda buduje – spójność wewnętrzna .....	211

## **Zabawa, nauka, praca .....** 213

Cudowne dzieci – czy warto inwestować w talenty? .....	216
Epoka kamienia łupanego – obowiązki jak najwcześniej.....	217
Kiedy chcesz zapłacić? – uczenie solidnej pracy.....	219
Klasa próżniacza – wolność a odpowiedzialność.....	220
Oprzytomnieć – ratujemy czy pograżamy?.....	222
Pierwsze MBA – rodzina szkołą kompetencji .....	223

Placić, nie płacić? – dzieci a pieniądze .....	225
Rączki małe – wdrażanie do obowiązków .....	227
Szkoła życia – nauka i oceny .....	228
Trening czy piknik – przygotowanie do życiowych zmaganiań .....	230
Ucz się, Jasiu! – atmosfera w domu a edukacja .....	233
Uwaga: dyslambia! – uczenie rzetelnej pracy .....	233
W co się bawić? – istotna rola zabawy .....	235
W ramach wakacji – warto mieć plan dnia .....	236
Zrób to sam! – uczenie samodzielności .....	238
<b>Samo życie .....</b>	<b>241</b>
Czas na nas! – jak brać przykład z bł. Ulmów? .....	241
Czemu się dziwisz? – co znaczy „odpowiedzialne” rodzicielstwo? .....	241
Czysta woda – zdrowe środowisko wychowawcze .....	241
Dieta cyfrowa – jak zapanować nad ekranami? .....	241
Dlaczego tu? – nasze miejsce na ziemi .....	250
Już dziś... – cieszymy się każdą chwilą .....	251
Lepsze jutro – rzeczy ważne i pilne .....	251
Letnia szkoła rodzin – Szkoła Letnia Akademii Familijnej .....	251
Lokomotywa – zadbaj o siebie .....	251
Milion punkcików – żyć tu i teraz .....	251
Nie jest za późno! – z nadzieją zaczynać od nowa .....	251
Normalne czy powszechne? – warto rozróżniać pojęcia .....	261
Odwrócona perspektywa – właściwa hierarchia wartości .....	261
Omnia in bonum! – wszystko służy dobru .....	261
Ostatnia lekcja – opieka nad sędziwymi rodzicami .....	261
Peniafobia rządzi życiem – lęk przed niedostatkiem .....	261
Pierwszy guzik – właściwa hierarchia wartości .....	261
Promieniuj duchem – rodzinna służba innym .....	261
Radość dzielona – tworzyć grupy wsparcia .....	271

Rzeczy drobne – znaczenie drobnych nawyków .....	272
Samotność szkodzi zdrowiu – warto budować relacje .....	274
Sfera wpływu – czyli róbmy swoje.....	275
Siła codzienności – kto w małej rzeczy.....	277
Sprawdzam – trudne sytuacje sprawdzianem wiary .....	278
Sztuka wyboru – znaczenie codziennych decyzji.....	280
Szukajcie wpierw... – Pan Bóg na pierwszym miejscu.....	281
Trudna przeszłość – jak czerpać z trudnych doświadczeń? .....	283
Uwaga i odwaga – nie być obojętnym .....	284
W grupie najlepiej – budujmy społeczności! .....	286
Wąska ścieżka – między wiarą a niewiarą .....	287
Złap nitkę – od czego zacząć?.....	289
Znaleźć klucz – wdzięczność kluczem do szczęścia.....	290
Życie jest piękne! – szczęście w codzienności.....	292
Życie oddane miłości – Bł. Ulmowie dają nam lekcję.....	294