

Obsah

Predslov	11
Úvod	19
Prvá fáza: Od frustrácie k jasnosti	25
Prvý krok: Zamerajte sa na správny problém	28
Druhý krok: Zničte predstavu.....	42
Tretí krok: Vzdajte sa kontroly!.....	55
Štvrtý krok: Ukončite honbu za šťastím a úspechom.....	67
Piaty krok: Zahodte komplex spasiteľa	78
Šiesty krok: Odhodte nálepky	89
Druhá fáza: Od disfunkčných vzorcov k vedomej voľbe	103
Siedmy krok: Objavte svoje dve JA	110
Ôsmy krok: Chyťte svoje ego.....	122
Deviaty krok: Postavte sa svojim spúšťačom	165
Desiaty krok: Prelomte svoje disfunkčné slučky	175
Jedenásty krok: Aktivujte svoje tretie JA.....	189
Tretia fáza: Od konfliktu k spojeniu	209
Dvanásty krok: Naučte sa KidPsych	213
Trinásty krok: Odhalte ego svojho dieťaťa	251
Štrnásty krok: Ovládnite KidSpeak.....	261
Pätnásty krok: Namiesto trestu urobte toto.....	275
Šestnásty krok: Preformulujte chyby týmto spôsobom.....	300

Sedemnásty krok: Klesnite do srdca.....	310
Osemnásty krok: Nájdite ÁNO!.....	326
Devätnásty krok: Začnite hneď teraz.....	342
Dvadsiaty krok: Prijmite nové ja.....	353
Poznámka odo mňa.....	363
Poďakovanie.....	364
Register	365