

SPIS TREŚCI

1	Wprowadzenie	4
2	Twoja droga rodzicielska	7
	2.1 Świadome macierzyństwo	16
	2.2 Ćwiczenia	19
3	Emocje	25
	3.1 Jak działa mózg?	26
	3.2 Po co nam emocje?	28
	3.3 Strefy emocji	30
	3.4 Ćwiczenia	32
4	Potrzeby	41
	4.1 Czym są potrzeby?	42
	4.2 Języki miłości	47
	4.3 Jak odpowiadać na potrzeby?	48
	4.4 Bezwarunkowa miłość	50
	4.5 Zasady i granice	52
	4.6 Modelowanie	54
	4.7 Ćwiczenia	56

SPIS TREŚCI

5	Myśli i przekonania	60
	5.1 Myśli zapalniki	61
	5.2 Przekonania	63
	5.3 Ćwiczenia	65
6	Sposoby na radzenie sobie z emocjami	72
	6.1 Akceptacja emocji	74
	6.2 Self-reg	79
	6.3 Uważność	82
	6.4 Ćwiczenia	84
7	Podsumowanie	95