

Obsah

Úvod: Nikdo vám to neodpáře	9
1. Jak to, že muž píše o stresu, který prožívají ženy?	11
2. Kudy vede cesta z močálu, jímž je tento život?	17
3. Do jaké míry podléháte stresu?	27
4. Šest hlavních stresorů v životě maminky	43
5. Jednoduché „tajemství“, jak omezit stres	55
6. Které děti jsou největším zdrojem stresu?	65
7. Vychováváte děti, které berou, nebo děti, které dávají?	79
8. Pomoc! Jsem taxikářka, ačkoli můj minivan není označen jako vozidlo taxislužby!	95
9. Proč na pracující ženu číhá stres	109
10. Svobodné matky nesou dvojnásobný náklad	123
11. Noc, kdy jsem spadl z kladiny života	133
12. Plán, jak přemoci stres	141
Dodatek: V životě byste měli držet rovnováhu	153
Poznámky	157