

T U R I N Y S

ĮVADAS
METAS SUSITVARDYTI
Tiesa apie tėvų protrūkius
Tai ne jūsų kaltė
Galite susiimti
13

1 SKYRIUS
KODĖL PRATRŪKSTATE
Pagrindiniai tėvų įsiaudrinimo požymiai
Neigiama protrūkių pusė
Kodėl taip sunku susitvardyti
Truputis mokslo apie smegenis
25

2 SKYRIUS
KAIP PRADĖJAU TVARDYTIS (vis dažniau)
Mano nesitvardymo dienos visu gražumu
Kaip susiėmiau
57

3 SKYRIUS
SUPRASKITE, KAS UŽKNISA:
DIRGIKLIŲ IR MYGTUKŲ VALDYMAS
Dirgikliai veda iš pusiausvyros
Kaip suprasti, kada esate sudirgę
Kas jus išbalansuoja
71

4 SKYRIUS

KAIP DARYDAMI MAŽIAU NEPRATRŪKSITE

Savigalba niekinantiems savigalbą

Daug darbų vienu metu: ne taip nuostabu,

kaip įsivaizduojate

Pratrūkti jus verčia telefonas

87

5 SKYRIUS

KĄ PRIVALOTE PADARYTI,

JEI NENORITE PRATRŪKTI

Miegoti, miegoti, miegoti - privalote miegoti

Savi žmonės būtini

Nesmerkite savęs

109

6 SKYRIUS

KĄ TURĖTUMĖTE DARYTI,

JEI NENORITE PRATRŪKTI

Mažiau galvokite

Pradėkite judėti

Pristabdykite arklius

131

7 SKYRIUS

ŠIEK TIEK ERDVĖS SAU,

KAD BŪDAMI SU VAIKAIS NEPRATRŪKTUMĖTE

Kaip atsiriboti nuo savo vaikų

Net tada, kai esate su jais

151

8 SKYRIUS
IR PAGALIAU: KAIP NEPRATRŪKTI
Pastebėkite
Pristabdykite
Darykite ką kita
161

9 SKYRIUS
URAGANUI PRAŪŽUS
Būkite geranoriški
Domėkitės
Stenkitės susitaikyti
181

PAPILDOMA INFORMACIJA
SUSIIMKITE
Pagrindinių aspektų santrauka ir
praktinis patarimų pritaikymas
Absurdiškai ilgas galimų dirgiklių sąrašas
Kelios nuostabios knygos apie tėvystę,
taip pat padėsiančios nepratrūkti
195