

VSEBINA

UVOD	9
O KAKŠNI ENERGIJI GOVORIMO?	11
PRVI ENERGETSKI CENTER.....	14
DRUGI ENERGETSKI CENTER	17
TRETJI ENERGETSKI CENTER	20
ČETRTI ENERGETSKI CENTER	22
PETI ENERGETSKI CENTER	25
ŠESTI ENERGETSKI CENTER	27
SEDMI ENERGETSKI CENTER	29
ŽIVLJENJE POD VPLIVOM ADRENALINA	31
... ALI V DEPRESIVNEM RAZPOLOŽENJU	32
IZČRPAN STARŠ	33
RAZLIKA MED UTRUJENOSTJO, IZČRPANOSTJO IN IZGORELOSTJO.....	33
KAKO SE KAŽE IZČRPANOST PRI STARŠIH?.....	37
ZAKAJ IZČRPAN STARŠ NE MORE VZGAJATI TER GRADITI LJUBEČEGA IN POVEZANEGA ODNOSA Z OTROKOM?	38
IZČRPANOST V NOSEČNOSTI	41
IZZIVI V PARTNERSTVU IN ENERGETSKA IZČRPANOST	43
ODTUJENOST MED PARTNERJEMA PO ROJSTVU OTROKA	43
LOČITEV V POVEZAVI Z ENERGETSKO IZČRPANOSTJO	46
MOTNJE V KOMUNIKACIJI ZARADI ENERGETSKE IZČRPANOSTI	49
SPOLNOST IN ENERGETSKA IZČRPANOST	54
ENERGETSKE ZNAČAJСКE STRUKTURE IN PARTNERSKI ODNOS	56
IZČRPAN OTROK	67
KAKO VEMO, DA JE NAŠ OTROK IZČRPAN?	68
VSAKODNEVNI VZROKI ZA POMANJKANJE ENERGIJE PRI OTROKU	70
DOJENJE IN HRANJENJE	76
MOKRENJE IN ZADRŽEVANJE BLATA.....	81
TEŽAVE S SPANJEM	83
NAPETI ODNOSI MED SOROJENCI	86
UČNE TEŽAVE, MOTNJE POZORNOSTI IN KONCETRACIJE	88
ENERGETSKA IZČRPANOST V POVEZAVI S VEDENJSKIMI IZZIVI, ČUSTVENIMI STISKAMI IN HIPERAKTIVNOSTJO	95
ODVISNOST OD ELEKTRONSKIH NAPRAV	98
ZAKAJ OTROK POTREBUJE STARŠA, KI IMA DOVOLJ ENERGIJE?	101
KAKO POTEKA TERAPIJA V NAŠEM CENTRU?	104