

Obsah

| | |
|---|-----|
| Poděkování | 9 |
| Úvod | 11 |
| Skutečné pravidlo 1: Život není fér: Je více než to | 23 |
| Skutečné pravidlo 2: Na každém rohu: Mějte otevřené srdce | 35 |
| Skutečné pravidlo 3: S životem nelze smlouvat: Skutečná pravidla života | 47 |
| Skutečné pravidlo 4: Utíkat před realitou je vyčerpávající: Pravda za odvahu | 53 |
| Skutečné pravidlo 5: Život je tu proto, aby vám zlomil srdce: Jak zacházet s láskou a vztahy | 59 |
| Skutečné pravidlo 6: Je to tak, jak má být: Tanec se skutečností | 69 |
| Skutečné pravidlo 7: Neexistují rychlé opravy: Uzdravit se nějakou dobu trvá | 77 |
| Skutečné pravidlo 8: Naslouchat znamená lásku: Jak naslouchat, abychom posílili vztahy | 87 |
| Skutečné pravidlo 9: Zakončení je mýtus: Uzdravování je celoživotní proces | 101 |

| | | |
|------------------------------|--|-----|
| Skutečné pravidlo 10: | Kontrola je iluze: Vědět, kdy je třeba nechat věcem volný průběh | 111 |
| Skutečné pravidlo 11: | Štěstí je jen sval: Jak zakomponovat více štěstí do každodenního života | 117 |
| Skutečné pravidlo 12: | Zhroucení může být prudkým vzestupem: Autentické řízení krize | 127 |
| Skutečné pravidlo 13: | Skutečné hodnoty nejsou vyčíslitelné penězi: Sebeuznání a hodnota lásky | 139 |
| Skutečné pravidlo 14: | Musí vám jít o vlastní kůži: Risk je zisk | 147 |
| Skutečné pravidlo 15: | Podstupte upřímnou inventuru: Překonání našich vlastních slepých míst | 153 |
| Skutečné pravidlo 16: | Život je velmi chaotický: Nalezení rovnováhy v chaosu | 165 |
| Skutečné pravidlo 17: | Hodnota skutečného bytí: Důvěra a vzájemná sounáležitost | 171 |
| Skutečné pravidlo 18: | Teprve ve chvíli ztráty zjistíme, o co jsme skutečně přišli: Nevyhýbejte se vyjadřování emocí | 179 |
| Skutečné pravidlo 19: | Pohádková babička neexistuje: Odvaha vykročit vpřed | 187 |
| Skutečné pravidlo 20: | Máte mnohem méně a mnohem více síly, než si uvědomujete: Nalezení rovnováhy mezi kontrolou a odevzdáním se | 197 |
| Skutečné pravidlo 21: | Pojem „je v suchu“ neexistuje: Přestaňte čekat na něco dokonalého | 207 |
| Skutečné pravidlo 22: | Nechte to být: Zvládnout umění nechat plynout | 221 |
| Skutečné pravidlo 23: | Váš život je vaše vrozené právo: Jako takový ho také milujte | 227 |
| O autorovi | | 235 |