

# Obsah

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

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