

Obsah / Přehled zákonů

Úvod / Hodnoty

1. zákon Lidský život je krátký	9
2. zákon Čeká nás jen takový život, jaký si vytvoříme	10
3. zákon Udřený ještě neznamená produktivní	11
4. zákon Úspěchu obvykle předchází pád	11
5. zákon Změna nikdy nepřijde sama	12
6. zákon Nemusíme čekat na omluvu, abychom odpustili	12
7. zákon Někteří lidé jsou prostě špatní	13
8. zákon Nikdo nemá povinnost nás mít rád	14
9. zákon To, co máme nebo vlastníme, ještě neurčuje, jací jsme	14
10. zákon Žádných zkušeností nelitujeme	15

Část 1 / Krize

• Problém první: Vztah, o který stojí zabojovat	17
11. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že tolik obyčejných chvil měniš v neobyčejné.“	19
12. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že mě posouváš kupředu, když to potřebuji.“	19
13. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že mi chodíš naproti na půl cesty.“	20
14. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že na mě myslíš tak často jako já na tebe.“	20

15. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že si na mě děláš čas.“	21
16. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že mi dáváš najevo, že se se mnou děje něco zlého.“	21
17. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že máš ochotu přiznat svůj omyl.“	22
18. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že při mně stojíš v časech dobrých i zlých.“	22
19. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že chápeš, že vždy na vše nemohu mít sílu.“	22
20. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji za to, že ve mne věříš.“	23
21. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že mě přijímáš takového, jaký jsem.“	23
22. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji za tvou trpělivost a odpuštění.“	24
• Problém druhý: Žárlivost	25
23. zákon I Přiměřeně se bát je normální	27
24. zákon I Jestliže máme důvod partnerovi věřit, věřme mu	28
25. zákon I Přestaňme se porovnávat s možným lepším partnerem	29
26. zákon I Uvědomme si, že jsme dost silní na to, abychom uměli žít bez špatného partnera	30
27. zákon I Přestaňme svou vlastní představivost otravovat hloupým jedem	31
28. zákon I Nechávejme dveře otevřené	32
• Problém třetí: Vyhasínání	33
29. zákon I Mluvme s druhým, když nás až příliš často napadá, že nejsme dost dobří	34
30. zákon I Mluvme s druhým, jestliže trávíme až příliš času naplňováním očekávání jiných	35
31. zákon I Mluvme s druhým, jestliže si příliš dlouho na něco stěžujeme	36

32. zákon	I Mluvme s druhým, jakmile začínáme být více zaměřeni na to, co se nám nedaří, než na to, co se nám daří	37
33. zákon	I Mluvme s druhým, jestliže necháváme svůj strach ochromovat naši budoucnost	37
34. zákon	I Mluvme s druhým, jestliže si myslíme, že nejlepší časy jsou už dávno za námi	38
• Problém čtvrtý: Nedostatek podpory		39
35. zákon	I Važme si těch, kteří nás upřímně podporují	41
36. zákon	I Važme si těch, kteří nám věnují soustředěnou pozornost	41
37. zákon	I Važme si těch, kteří nám poskytují svobodu být sami sebou	42
38. zákon	I Važme si těch, kteří jsou ochotni přijímat naše pravdy i omyly	42
39. zákon	I Važme si těch, kteří nás inspirují a nabíjejí	43
40. zákon	I Važme si těch, kteří ovládají soucit	44
• Problém pátý: Nemilující vrah		45
41. zákon	I Dávejme si pozor na partnerovy sliby bez činů	46
42. zákon	I Dávejme si pozor na partnerovu snahu nás měnit	47
43. zákon	I Dávejme si pozor na partnerovu potřebu trápit nás a nutit k provinilosti	48
44. zákon	I Dávejme si pozor na partnerovu snahu bránit nám v růstu	50
45. zákon	I Dávejme si pozor na partnerovu snahu nás řídit	51
46. zákon	I Dávejme si pozor na partnerův nátlak, abychom více žili v minulosti	51
• Problém šestý: Převozník		52
47. zákon	I Nedovolme, aby to špatné, co je za námi, nás jakkoli definovalo	56
48. zákon	I Nevěřme na bubáky, neexistují	57
49. zákon	I Neberme žádné předchozí vztahy jako neúspěch	58

50. zákon I Nespěchejme překotně do nových vztahů	59
51. zákon I Nikdy se nevyhýbejme pozitivním lidem a šťastnějším párům	59
52. zákon I Budme vděční lidem, kteří nás posunuli i tím, že nás zradili	61
• Problém sedmý: Slaboch	61
53. zákon I Dávejme si pozor na partnery pronásledované perfekcionismem	64
54. zákon I Dávejme si pozor na partnery, kteří neustále potřebují ocenit	65
55. zákon I Dávejme si pozor na partnery, kteří se schovávají před pravdou	66
56. zákon I Dávejme si pozor na partnery, kteří podvádějí a zraňují druhé jen proto, že k tomu dostali příležitost	67
57. zákon I Dávejme si pozor na partnery, kteří nemají dostatek empatie	67
58. zákon I Dávejme si pozor na partnery, kterým nefunguje dobřeh všech myšlenek	68
59. zákon I Dávejme si pozor na partnery posedlé negativním myšlením	69
60. zákon I Dávejme si pozor na partnery, kteří v sobě hromadí staré bolesti	69
61. zákon I Dávejme si pozor na partnery, kteří si berou všechno osobně	70
62. zákon I Dávejme si pozor na partnery, kteří závidí všem kolem sebe	70
• Problém osmý: Upír	71
63. zákon I Nepokračujme ve vztahu, kde partner nerespektuje vzájemné rozdíly	74
64. zákon I Nepokračujme ve vztahu, kde partner nekoriguje své předpoklady o našem chování	75
65. zákon I Nepokračujme ve vztahu, kde partner nechápe, že nevidíme do jeho hlavy	76

66. zákon I Nepokračujme ve vztahu, kde se partner nesnaží jít naším směrem	77
67. zákon I Nepokračujme ve vztahu, kde partner nechápe hodnotu osobního růstu	78
68. zákon I Nepokračujme ve vztahu, kde partner zpochybňuje naše úsilí	78
69. zákon I Nepokračujme ve vztahu, kde partner není schopen zrcadlení	79
70. zákon I Nepokračujme ve vztahu, na který si partner nedokáže udělat čas	80
• Problém devátý: Odkládání změny	81
71. zákon I Neodkládejme změnu, jestliže si už déle myslíme: „Co se mi nepovedlo dosud, nesvedu nikdy.“	83
72. zákon I Neodkládejme změnu, jestliže se už déle užíváme otázkou: „Co by si o mně jiní pomysleli?“	83
73. zákon I Neodkládejme změnu, jestliže si už déle slibujeme: „Někdy v budoucnu udělám to, co mě dovede ke štěstí“	84
74. zákon I Neodkládejme změnu, jestliže si už déle namlouváme: „Nedokážu to. Nemám na to. Je pozdě.“	85
75. zákon I Neodkládejme změnu, jestliže se už déle ptáme: „Co když to nevyjde?“	85
76. zákon I Neodkládejme změnu, jestliže si už déle přísaháme: „Už nikdy nemohu nikomu dalšímu věřit.“	86
77. zákon I Neodkládejme změnu, jestliže si už déle říkáme: „Co dělají všichni kolem, musí být správné.“	87
78. zákon I Neodkládejme změnu, jestliže už déle naříkáme: „Nemám čas snít o něčem lepším.“	87
79. zákon I Neodkládejme změnu, jestliže se už déle odrazujeme: „Ach jo, ta cesta by byla moc dlouhá.“	88
80. zákon I Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Co opravdu chceš?“	89
81. zákon I Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Čemu opravdu věříš?“	90
82. zákon I Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Co dokážeš obětovat?“	91

83. zákon I Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Jaké malé výhry zažíváš?“	92
84. zákon I Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Odkud získáváš energii?“	92
85. zákon I Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Co tě udělá šťastným?“	93
• Problém desátý: Nevěra	94
86. zákon I Pochopme, že existují lidé, bez kterých nejsmo šťastni, zato oni jsou šťastni bez nás	95
87. zákon I Odstraňme mříže	96
88. zákon I Vyžadujme po partnerovi odpovědnost i zodpovědnost	97
89. zákon I Kdo miluje, ten partnerovi neubližuje	98
90. zákon I Nemstěme se	99
91. zákon I Nedopisujme čárku tam, kde už život udělal tečku	100
92. zákon I Naučme se přepočítávat lidi	101
93. zákon I Zamilujme si bezvětrí	102
94. zákon I Zůstaňme pozitivní	103
• Problém jedenáctý: Chameleon	103
95. zákon I Nelitujme odchodu špatného člověka, i mizerná zkušenost je nakonec dobrá	105
96. zákon I Nelitujme odchodu špatného člověka, alespoň je o jednoho v naší blízkosti míň	106
97. zákon I Nelitujme odchodu špatného člověka, alespoň si začneme o to více vážit dobrých lidí	106
98. zákon I Nelitujme odchodu špatného člověka, alespoň máme šanci na lepší život	107
• Problém dvanáctý: Zanedbávání a doprošování	109
99. zákon I Udržujme si svůj vlastní život	110
100. zákon I Snažme se nebýt na druhém plně závislí	111

101. zákon I Neustále si uvědomujme rezervy, které máme my i partner	112
102. zákon I Nesnažme se měnit podle partnera	113
103. zákon I Nikdy ve vztahu jenom nedávejme	113
104. zákon I Respektujme druhého	114

• Problém třináctý: Nízké sebevědomí 115

105. zákon I Pomáhejme partnerovi, když stále více čeká na přitakání druhého	117
106. zákon I Pomáhejme partnerovi, který stále častěji vrší výmluvu za výmluvou	117
107. zákon I Pomáhejme partnerovi, který se stále více sráží oslabujícími slovy	118
108. zákon I Pomáhejme partnerovi, který stále více potřebuje mít v naší komunikaci pravdu a poslední slovo	119
109. zákon I Pomáhejme partnerovi, který stále více hovoří jen proto, aby se slyšel	119
110. zákon I Pomáhejme partnerovi, kterému úspěch / neúspěch stále více leze na mozek	120
111. zákon I Pomáhejme partnerovi, který se stále více bojí nových zážitků	121

• Problém čtrnáctý: Knokaut od života

112. zákon I Na co se zaměříme, to můžeme změnit	124
113. zákon I Bez občasného neštěstí bychom nepoznali štěstí	125
114. zákon I Z každé těžké chvíle si můžeme vzít ponaučení	126
115. zákon I Každý okamžik je nový začátek	127
116. zákon I I když minulost opustíme, neztratíme ji	128
117. zákon I Buďme k sobě laskavější více, než musíme	128
118. zákon I Přestaňme se schovávat před pravdou	129
119. zákon I Nevracejme magnetofonový pásek bez použití tlačítka STOP	130
120. zákon I Přestaňme trvat na tom, kým jsme byli ještě před bouří	130
121. zákon I Nestávkujme pro zlepšení věci	131

• Problém patnáctý: Sami nejsme přínosem	132
122. zákon Nezapomínejme říkat: „Miluji tě.“	133
123. zákon Nezapomínejme říkat: „Děkuji ti.“	133
124. zákon Nezapomínejme říkat: „Zasloužím si být hoden/hodna své lásky a respektu.“	134
125. zákon Nezapomínejme říkat: „Pokaždé nemohu vyhrát, ale pokaždé se mohu něco naučit.“	134
126. zákon Nezapomínejme říkat: „Život je dobrý už teď.“	135
127. zákon Nezapomínejme říkat: „Je načase udělat něco pozitivního.“	135
128. zákon Nezapomínejme říkat: „Dokážu to.“	135
129. zákon Nezapomínejme říkat: „Omlouvám se.“	136
130. zákon Nezapomínejme říkat: „Odpouštím ti.“	136

Část 2 / Sami

• Problém první: Smíření se samotou	139
131. zákon Kdo nám stojí za to, abychom ho potěšili, ten si naopak přeje, abychom byli sami sebou	142
132. zákon Nikdo jiný neví, co je pro nás nejlepší. Srdce to ví vždycky.	143
133. zákon Jsme jediná osoba, která může účinně změnit svůj život	144
134. zákon Život není žádný závod	145
135. zákon Překážky nejsou na naší cestě, překážky jsou naše cesta	145
136. zákon Nikdy se nemůžeme zavděčit úplně všem úplně vším	146
137. zákon Nemáme žádnou morální ani právní povinnost žít podle druhých	147
138. zákon Nepotřebujeme, aby nás na každém kroku někdo držel za ruku	148
139. zákon Neberme si katastrofické vize osobně	148
140. zákon Jen my určujeme, co je pro nás možné	149

141. zákon I Dosažené zkušenosti vedou ke zvýšení standardů	149
142. zákon I Přestaňme se řídit okolím, hateři zmizí	150
143. zákon I Najděme si více času na správné lidi	151
144. zákon I Zavažme se, že nebudeme minulost používat proti sobě	153
145. zákon I Zavažme se, že se nikdy nezřekneme odpovědnosti za svůj život	154
146. zákon I Zavažme se, že budeme žít jen takový život, který připadá správný nám, ne jiným	154
147. zákon I Zavažme se, že nebudeme navazovat vztahy, které pro nás přestaly být stvořeny	155
148. zákon I Zavažme se, že nedovolíme absolutně žádné situaci, aby nám navždy ukradla úsměv	156
149. zákon I Zavažme se, že si budeme vážit života, který máme	156
150. zákon I Zavažme se, že se budeme zlepšovat	157

• **Problém druhý: Příliš hluboké bolesti, které tak jednoduše nepřecházejí** 158

151. zákon I Co prožíváme, vychází především z toho, co očekáváme	160
152. zákon I Pozitivní pohled se vždycky vyplatí	161
153. zákon I Marnění času spolkne stejně energie jako využití času	162
154. zákon I Nelze dosáhnout toho, co nezkusíme	162
155. zákon I Cizí názory neznamenají skutečnost	163
156. zákon I Když přijmeme své nedokonalosti, přestanou nás oslabovat	164
157. zákon I Nešetřeme s větou: „Konečně se mi podařilo začít.“	166
158. zákon I Nešetřeme s větou: „Celé je to moje chyba.“	167
159. zákon I Nešetřeme s větou: „Nebylo to tak zlé, jak mi připadalo, že to bude.“	168
160. zákon I Nešetřeme s větou: „Jen počkej, já ti ukážu.“	168
161. zákon I Nešetřeme s větou: „Dělám něco, k čemu se ještě nikdo neodhodlal.“	169

162. zákon	I Nešetřeme s větou: „Není to dokonalé, ale je to dobré.“	169
163. zákon	I Nešetřeme s větou: „To bylo od tebe báječné.“	170
164. zákon	I Investujme do sebe tím spíše, když nikdo není nablízku	172
165. zákon	I Investujme do přátel	173
166. zákon	I Pustíme si do života aktivní slovesa	174
167. zákon	I Budme občas prostě za bláznů	174
168. zákon	I Převezměme kontrolu nad svými myšlenkami, než ony převzmu kontrolu nad námi	175
169. zákon	I Věnujme se důležitým lidem, dokud mezi námi jsou	177
170. zákon	I Zpětná lítost bolí více než strach	177
171. zákon	I Neplánované akce jsou nejotevřenější	178
172. zákon	I Neutíkejme odněkud. Kdykoli se odněkud snažíme utéct, stojíme na místě.	178
173. zákon	I Díky těžkostem zesílujeme	179
• Problém třetí: Příprava na nový vztah		185
174. zákon	I To, co je za námi, nemá žádnou souvislost s tím, co je před námi	186
175. zákon	I Berme si z minulých vztahů jedině zkušenost	187
176. zákon	I Spěchejme pomalu do nových vztahů	187
177. zákon	I Sžívejme se s lidmi, kterým se daří	187
178. zákon	I Poděkujme lidem, kteří nám předali užitečnou lekci a splnili tak svou veškerou misi	188
179. zákon	I Už nikdy nedopustíme vztah vedený jen jednou osobou	190
180. zákon	I Už nikdy nedopustíme vztah vzniklý proto, aby uspokojil jen jednoho z partnerů	191
181. zákon	I Už nikdy nedopustíme vztah, který ignoruje potřeby partnerů	192
182. zákon	I Už nikdy nedopustíme vztah založený na idealistických očekáváních	193
183. zákon	I Už nikdy nedopustíme vztah, kde se minulost používá k obžalobě	193

184. zákon	I Už nikdy nedopustíme vztah postavený na lži	194
185. zákon	I Už nikdy nedopustíme vztah postavený na citovém vydírání	195
186. zákon	I Už nikdy nedopustíme vztah odložený na zadní hořák	195
187. zákon	I Pozor na partnera, který spěchá za zlatými časy	197
188. zákon	I Pozor na partnera, který hledá spásu v okolí	198
189. zákon	I Pozor na partnera, který očekává, že vztah bude jednoduchý	198
190. zákon	I Pozor na partnera, který dovoluje, aby důvěru ovládl strach	199
191. zákon	I Pozor na partnera, který nezdravě tajnůstkaří	199
192. zákon	I Pozor na partnera, který tone v minulosti	200
193. zákon	I Pozor na partnera, který za všechno vyžaduje revanš	200
194. zákon	I Pozor na partnera, který si nedělá čas	201
195. zákon	I Pozor na partnera, který si na nás dělá čas, jen když je mu to příjemné	201
196. zákon	I Pozor na partnera, který mluví, když by měl naslouchat	202
197. zákon	I Pozor na partnera, který brzdí druhé v naplňování snů	202
198. zákon	I Pozor na partnera, který pomlouvá své předchozí známosti	203
199. zákon	I Upřednostňujeme partnera, který čelí problémům s námi	204
200. zákon	I Upřednostňujeme partnera, který umí naslouchat	205
201. zákon	I Upřednostňujeme partnera, který nás bere takové, jací jsme	205
202. zákon	I Upřednostňujeme partnera, který v nás věří	206
203. zákon	I Upřednostňujeme partnera, který dovede dělat kompromisy	208
204. zákon	I Upřednostňujeme partnera, který zná mapu	208
205. zákon	I Upřednostňujeme partnera, který neodchází	209

Část 3 / Nový partner

- **Problém první: Balancování na hraně minulosti** 217
- 206. zákon I Cítit se ponížene je vždycky signál, že musíme
zvážit změnu 219
- 207. zákon I Uvolňujeme svou přítomnost 220
- 208. zákon I Naše utrpení v novém vztahu způsobuje zbytečný
odpor k tomu, co se děje; nekladme ho za každou cenu 221
- 209. zákon I Stěžování všechno jen zhoršuje, raději
hledejme řešení 222
- 210. zákon I I nejkratší krok vpřed je pokrok 223
- **Problém druhý: Odbývaná komunikace** 225
- 211. zákon I Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Co ti dnes udělalo dobře?“ 226
- 212. zákon I Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Co způsobuje, že se cítíš osaměle a nedůležitě?“ 227
- 213. zákon I Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Co mám udělat, aby ses cítil milovaný a oceňovaný?“ 228
- 214. zákon I Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Čeho se bojíš v našem vztahu?“ 228
- 215. zákon I Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Jak moc se dnes máš rád?“ 229
- 216. zákon I Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Co jsme spolu ještě neprobrali?“ 230
- **Problém třetí: Partner ztrácí sílu** 231
- 217. zákon I Poskytujeme partnerovi zvláštní postrčení,
jestliže ho potřebuje 232
- 218. zákon I Mluvme za všech okolností pravdu, zejména
když je partner ve vážném ohrožení 233
- 219. zákon I Podporujeme partnera bez podmínek 234
- 220. zákon I Vynakládejme třeba i nadměrné úsilí
k pochopení druhého 235

221. zákon I Stůjme při partnerovi neustále, ale dvojnásobně v těžkých časech	235
• Problém čtvrtý: Vztah drtí moderní doba	236
222. zákon I Vyhradzujeme si vzájemný čas jen spolu, tedy bez moderních technologií a přítomné práce	237
223. zákon I Budme s partnerem	238
224. zákon I Vyjadřujeme komplimenty	239
225. zákon I Nedělejme z vloček laviny	239
226. zákon I Co si doma navaříme, to si doma také snězme	241
227. zákon I Dodržujeme své závazky, ba ještě lépe – překonávejme je	242
228. zákon I Budme k partnerovi loajální	242
• Problém pátý: Mužské ego	243
229. zákon I Respektujeme ženy za to, že nosí masku, ale zůstávají samy sebou	245
230. zákon I Respektujeme ženy za to, že neočekávají dokonalý produkt, ale tvarují nedokonalý produkt k dokonalosti	246
231. zákon I Respektujeme ženy za nesobeckost	247
232. zákon I Respektujeme ženy za to, že se nevyhýbají změně a růstu	248
233. zákon I Respektujeme ženy za to, že se nevzdávají, když jde do tuhého	249
234. zákon I Respektujeme ženy za to, že se nesnaží o mikromanagement	249
235. zákon I Respektujeme ženy za to, že nečekají donekonečna	250
• Problém šestý: Ženské domněnky	251
236. zákon I Následujeme muže, kteří jdou po větru, ne proti němu	253

237. zákon Následujme muže, kteří se nás snaží držet v naší stopě	254
238. zákon Následujme muže, kteří věří tomu, co cítíme, a snům, které máme	255
239. zákon Následujme muže, kteří předkousávají tvrdá sousta	256
240. zákon Následujme muže, kteří nám nedovolují zahnívat	256
241. zákon Následujme muže, kteří na všem dokážou vidět pozitiva	257
242. zákon Následujme muže, kteří v nás zapalují vlastní Já	257
• Problém sedmý: Střet při výchově dětí	258
243. zákon Dělejme to, co říkáme	259
244. zákon Bojujme, dokud neuspějeme	261
245. zákon Věřme ve své děti	262
246. zákon Chvalme děti za úsilí, ne za talent	262
247. zákon Chvalme děti pouze oprávněně	263
248. zákon Dovolme dětem vytvořit si vlastní zdravé vztahy	264
249. zákon Pěstujme v dětech vděčnost	265
250. zákon Uberme ze stresů, hlavně doma	265