

OBSAH

ÚVOD	11
Budte sami sebou, ne mužem, jakým vás chce mít někdo jiný	11
Moje přehmaty	13
Probuzení mužské emoční inteligence	15
Proč právě tahle kniha?	17
Dospívání	18
Není to psychoterapie	19
Tři fáze změny	19
Devět kroků k dospělosti	20
Ženy a tahle kniha	23
Kluci a tahle kniha	25
Jak používat tuhle knihu	26
„Vystřízlivějte!“	28
Pár poznámek	29
UPOZORNĚNÍ	31
KAPITOLA 1 – PROJEVTE SE	
Když jste v přítomnosti, máte sílu	33
Co doopravdy chcete?	33
Prostá, ale účinná technika	35
Použijte sílu svého těla	37
<i>Osobní příběh</i>	38
Když už vůbec neprožíváte své tělo	39
Změňte své tělo... změňte svoji mysl	40

Nespravujte nic; prostě buďte	43
<i>Osobní příběh</i>	44
Udržujte prostor	46
Složít to všechno dohromady	50

KAPITOLA 2 – KDYŽ TO NEFUNGUJE, NECHTE TO BÝT

Zanechte všeho, co nefunguje, abyste měli prostor pro to, co může fungovat	61
Zdržuje vás to, tak to nechte být	61
Najděte si nového spojence	62
<i>Osobní příběh</i>	63
Projektor	65
Pohled do zrcadla	68
Zničte projektor, rozbijte zrcadlo	68
Poperte se s tím, určitě to zvládnete	69
Nebojte se změny – přijměte ji s Evoluční změnou	70
<i>Osobní příběh</i>	73
Dívejte se na to jasně, ať to můžete odhodit	76

KAPITOLA 3 – ODEJDĚTE Z DOMOVA – OPRAVDU ODEJDĚTE Z DOMOVA – A DOSPĚJTE

Vzdejte se závislosti na ženách	81
Vzdejte se toho	82
<i>Osobní příběh</i>	82
<i>Osobní příběh</i>	84
Vyžeňte ze sebe ženu – ale nechte tam ženství	86
<i>Osobní příběh</i>	89
Zdravé ženství v mužích	92

<i>Osobní příběh</i>	93
„Vytvořte“ si rodiče, které jste neměli	94
Odejděte z domova... buďte sami	96
Když odejdete z domova, život jde dál	99

KAPITOLA 4 – ŘEKNĚTE SI O POMOC: DOSPÍVÁNÍ JE ZÁLEŽITOST ŠIRŠÍHO SPOLEČENSTVÍ

Komu zavoláte ve dvě hodiny v noci, když se vám zhroutí svět?	107
Zbraně vlastního zničení	107
<i>Osobní příběh</i>	108
Vypořádejte se s tím	111
Zeptejte se na cestu	112
Dospívání je týmový sport	112
Struktura podpory	113
Co tedy pomáhá?	115
Vaše cesta k zralosti	117

KAPITOLA 5 – ZAPLNĚTE PRÁZDNÁ MÍSTA

Najděte, co je nedokončené, a dokončete to	125
Hluboká změna	126
<i>Osobní příběh</i>	128
Hluboké dokončení	129
Hluboké odpuštění	130
<i>Osobní příběh</i>	131
5 kroků k odpuštění	133
Zaplňte si díry v dětství	137
Doplňte, co vám schází	138

KAPITOLA 6 – VZMUŽTE SE. BUĎTE ZODPOVĚDNÍ SAMI ZA SEBE

Osvojte si dovednosti potřebné k životu	143
Vezměte život do vlastních rukou	144
Oběť	145
Pronásledovatel	146
Zachránce	147
Vystupte z toho dramatu	148
Přijměte důsledky svého jednání	151
<i>Osobní příběh</i>	152
Co si přiznat	155
Komunikace	156
Vztahy	156
<i>Osobní příběh</i>	157
Podnikejte	158
Kdo jste?	161
Odpovědnost	163
Dospějte a vzmužte se	165

KAPITOLA 7 – JDĚTE ZA SVÝM CÍLEM. NEBOJTE SE RISKOVAT.

Hodnota rizika	171
<i>Osobní příběh</i>	172
Stanovte si hranice	173
Poslání	174
Komu sloužíte?	176
Poslání vede k tomu, co vás naplňuje	177
<i>Osobní příběh</i>	177
Zdokonalování	179

KAPITOLA 8 – BUĎTE S BOHEM, NEZAPOMEŇTE, ŽE NEJSTE SAMI.

Buďte ve spojení s Bohem – v sobě i ve svých vztazích s přáteli a příbuznými	185
<i>Osobní příběh</i>	<i>185</i>
Odpovědnost vlastním zásadám	189
Příspěvek	190
Vaše spojení s božským	194

KAPITOLA 9 – UŽÍVEJTE SI

Přijměte odměny	199
<i>Osobní příběh</i>	<i>200</i>
Odhodte, abyste přijímali	202

ZÁVĚR

Poskládejte to všechno dohromady, abyste byli opravdoví	207
Podporujte se	208

BUĎTE JEDINEČNÍ 215

DÍKY 215

ZDROJE PRO PRAVÉHO MUŽE 217

PODĚKOVÁNÍ 237