

OBSAH

Předmluva	9
Kapitola 1	
Jak sami sebe sabotujeme v lásce	11
Pryč ze spirály negativity	12
Zatěžující myšlenkové vzorce	13
Koučování ve jménu lásky	14
Pochopení vzorců, projasnění nedorozumění	15
Nová kvalita	16
Od divu lásky k zraňující divnolásce	17
Velká krize lásky	21
Úplné bytosti, ne poloviční	23
Kapitola 2	
Jak funguje MINDFUCK	27
Rušivé vzorce chování, které jsme si vytvořili sami	27
Skrytý kořenový systém	28
Chronické a situované	28
MINDFUCK nastupuje, když jde o vážné věci	29
Když v nás promlouvá Vnitřní strážce	30

Láska ve vegetativním kómatu	32
Úniky před realitou	35
„Balet pod vodou“: láska dětskou perspektivou	37
Jak přesně ubližujeme sami sobě?	38
Sedm způsobů, jak poškozovat sami sebe	39
Tři úniky – tři příčiny	40
Archetyp závislosti	44
Sedm druhů MINDFUCKU v lásce	48
Do MINDFUCKŮ se vtahujeme navzájem	78
Kapitola 3	
Nejběžnější nedorozumění v našem životě	79
Malé finty bezmoci	81
MINDFUCK ve třech rovinách	82
Zásadní princip dobrovolnosti	83
Kapitola 4	
Od potřebování k chtění	87
Úplně nová perspektiva	87
Není návratu	89
Láska bez sebesabotáže	89
Mimo zaseté koleje	90
Setkání rovného s rovným	91
Kapitola 5	
Poznat sám sebe	93
Co skutečně chceme	95

Oficiální verze lásky	96
Láska v komfortní zóně	96
Riziková zóna	98
Odvaha a riziko	102
„Denní“ a „noční“ stránka vašich přání	103
Jak najít sami sebe a správného partnera	106
Autentické prožívání snů a potřeb	112
Nejlepší stav, v jakém můžeme být	115
Co prozrazují vaše největší MINDFUCKY	124
Porozumění vlastní minulosti	126
Jaký si malujete obrázek sebe sama?	132
Potenciál schovaný za MINDFUCKY	133
Myslete na svoji vizi života	138
Jakou důležitost má láska?	140
Poznejte vlastní očekávání	141
Přání vztahu se sobě rovným partnerem	143

Kapitola 6

Vidět toho druhého	146
Realita a potenciál	147
Pozorujte druhého zvenčí	148
Pravdu a nic než pravdu	153
Když známe MINDFUCKY svého partnera	156

Kapitola 7

Společně růst	168
Objevte DNA svého páru	169

„My“ žije z pravdy	171
Vězni MINDFUCKU	173
Odvážně si odpovědět na správné otázky	175
Poslechnout si tep	176
Hledání esence počátku	177
Otočení kormidla	181
Kapitola 8	
Tajemství zlomu	183
Kde začít?	183
Rozuzlení případu MINDFUCK	185
Společné porozumění tomu, co se stalo	188
Potenciál ukrytý za párovými MINDFUCKY	192
Co mají společného dvojice, jimž se podařilo zbavit se MINDFUCKU	195
Změna identity k lepšímu	198
Kapitola 9	
Nová kultura lásky	201
Čtyři kompetence dospělých	201
Čtyři kompetence v zátěžové zkoušce	211
Důsledně za naplněný život	213
Co pociťují lidé, kteří překonali MINDFUCK	214
Kapitola 10	
Zvládání problémů a krizí	216
Když to jednoduše nejde dohromady	217
Konstruktivní přístup k MINDFUCKŮM	218

Nikdy nebrat ohledy na MINDFUCKY	222
Mít vlastní život	229
MINDFUCKY lze překonat	233
Kapitola 11	
Rozchod bez sabotování sebe sama	235
Udělat rozhodný krok	235
Vděčnost bez MINDFUCKU	237
Každý v nás zanechává svůj otisk	237
Doslov	239
Adresy	241
Poděkování	243
O autorce	245