

Obsah

	Můj příběh	11
	Silná touha najít si správného partnera	21
	Pravidla pro šťastnou lásku	24
Pravidlo 1:	Sex při hledání partnera nepomáhá	26
	Na chvíli nebo navždy?	26
	Sex vytváří vazby	29
	Kdo je ten pravý/ta pravá?	32
Pravidlo 2:	Buď čestný k sobě samému	35
	Seznam – inventura	35
	Co si ve svém vztahu přeji	36
	Co jsem ochoten sám dát	39
	Co ve svém vztahu mám	42
	Existují ve tvém životě situace, které se neustále opakují?	48
Pravidlo 3:	Dostáváš vždycky jediné to, co sám dáváš	59
	Vztah se neustále nově utváří	59
	Volba partnera	60
	Vztahová témata	62
Pravidlo 4:	Nikdy se ke svému partnerovi nechovej jako ke svému vlastnictví	67
Pravidlo 5:	Žij ve vztahu, který skutečně máš	72
Pravidlo 6:	Osvobod se od minulosti	77
	Osvobodit se znamená osvobodit se úplně	81
Pravidlo 7:	Mluv se svým partnerem	86
	Mluvení přináší lehkost	87
	Mluvení přináší hloubku	90
	Hádka může být také formou komunikace	93
	Mluvení beze slov	95

Pravidlo 8:	Mluvte o tom, o čem se nehovoří – o sexu	97
	Ty určuješ, jak naplněná má být tvá sexualita	97
	Záliby se mění	99
Pravidlo 9:	Nepodřizuj se žádné normě, a už vůbec ne při sexu	103
	Sex je stejně pomíjející jako čas	106
	Nikde se tolik nelže	110
	Sex není tak častý, jak by se mohlo zdát	113
	Žádná norma neexistuje	114
Pravidlo 10:	Nezaměňuj sex za lásku	116
	Oni spolu spí a zůstávají si při tom cizí	116
	Jak se dostanu k dobrému sexu?	118
	„Dobrý“ sex	120
Pravidlo 11:	Jsi milován takový, jaký jsi	124
Pravidlo 12:	Opravdová blízkost vzniká odevzdáním se	130
	Proč je odevzdání se tak obtížné?	130
	Bez lásky není důvod spolu zůstat	133
Pravidlo 13:	Nauč se brát	136
	Partnerství znamená stejnou měrou dávat i brát	136
Pravidlo 14:	Pečuj o svůj vztah	139
	Břímě táhnoucí ke dnu	139
	Vezmi si zase zpátky to, na čem jste se oba dohodli	142
Pravidlo 15:	Udělej svému partnerovi místo ve svém životě	145

Pravidlo 16:	Podporuj svého partnera	148
	Každý úspěch tvého partnera je také tvým úspěchem	148
Pravidlo 17:	Nemluv o svém partnerovi špatně	151
	Mluv se svým partnerem, ne o něm	151
Pravidlo 18:	Nehraj si s ohněm	158
	Flirt – vstupní droga pro nevěru	158
Pravidlo 19:	Věrnost je tvůj nejdůležitější kapitál	164
	Docela obyčejná nevěra	164
	Zdánlivé výhody a skutečné důsledky	165
	Jak to, že se náš vztah vůbec dostal do tohoto bodu?	168
	Varianty v chaosu:	
	další důsledky	171
	Když má nevěra následky	172
	Milostný trojúhelník se zřídka kdy týká jenom tří	173
	Když je rozchod nevyhnutelný	174
Pravidlo 20:	S koncem aféry začíná práce na vztahu	176
	Fénix z popela	178
Pravidlo 21:	Dej svému partnerství hlubší smysl	181
	Vyšší cíle	186
	Poděkování	188
	O autorovi	189