

OBSAH

Předmluvy k českému vydání

<i>Jan Bílý</i>	9
<i>Richard Vojík</i>	12
<i>Denisa Palečková</i>	13
Předmluva autora.....	14
Úvod	16

PRVNÍ ČÁST: CESTA MUŽE

1. Smiřte se s tím, že v životě nic nedokončíte	28
2. Žijte s otevřeným srdcem, i když to bolí	31
3. Žijte tak, jako by váš otec již zemřel	33
4. Buďte si vědomi mezí svých schopností a nepředstírejte, že je nemáte	34
5. Držte se svého nejhlubšího poznání	37
6. Nikdy neměňte svá rozhodnutí jen proto, abyste udělali radost ženě	39
7. Vaše poslání je přednější než váš vztah	41
8. Opřete se do svých hranic	43
9. Udělejte to pro lásku	45
10. Užívejte si kritiku od svých přátel	49
11. Jestliže neznáte své poslání, je načase ho objevit, hned teď	51
12. Buďte ochotní zcela změnit svůj život	53
13. Nevymlouvejte se na rodinu	58
14. Neztraťte se v každodenních úkolech a povinnostech	62
15. Přestaňte doufat, že to s vaší ženou jednou bude jednodušší	65

DRUHÁ ČÁST: JAK JEDNAT SE ŽENAMI

16. Ženy nelžou	72
17. Chvalte ji	75
18. Pokud ji budete tolerovat, začnete ji brzy nenávidět	77
19. Neanalyzujte ji	80
20. Neříkejte ženě, aby si vyřešila své emoční problémy	83
21. Zůstaňte se ženou v její intenzitě – do určité míry	88
22. Nenuťte ženu, aby se rozhodovala	91

TŘETÍ ČÁST: PRÁCE S POLARITOU A ENERGIÍ

23. Síla ženské přitažlivosti je nevyhnutelná	96
24. Vyberte si ženu, která vás bude doplňovat	100
25. Uvědomte si, čím je pro vás vaše žena důležitá	106
26. Často zatoužíte po více než jedné ženě	110
27. Mladé ženy vyzařují specifickou energii	112
28. Každá žena má „temperament“, který vás může léčit nebo rozčilovat	114

ČTVRTÁ ČÁST: CO ŽENY OPRAVDU CHTĚJÍ

29. Vyberte si ženu, která o vás stojí	120
30. To, co žena chce, není to, co říká	122
31. Její stížnosti nejsou věcné	126
32. Vaše žena nechce být na prvním místě	130
33. Váš čistý „trestní rejstřík“ pro ženu nic neznamena	133
34. Žena se uvolní, když nemusí mít vše pod kontrolou	135

PÁTÁ ČÁST: VAŠE TEMNÁ STRÁNKA

35. Neustále hledáte svobodu	140
36. Přijměte své nejtemnější tužby	144
37. Žena chce vaši neohroženost	148
38. Potřebuje, aby vaše vědomí odpovídalo její energii	151

ŠESTÁ ČÁST: ŽENSKÁ PŘITAŽLIVOST

39. Ženské energie je vždy dostatek 156
40. Starší ženy mají své charisma 158
41. Proměňte svou smyslnou touhu v dar 161
42. Svou touhu nikdy nepotlačujte 164
43. Využijte její přitažlivosti k proniknutí pod povrch 169

SEDMÁ ČÁST: TĚLESNÁ CVIČENÍ

44. Pro ejakulaci je třeba se buď vědomě rozhodnout,
nebo ji proměnit 174
45. Dýchejte přední částí těla dolů 180
46. Ejakulujte vzhůru podél páteře 184

OSMÁ ČÁST: INTIMNÍ JÓGA PRO MUŽE A ŽENY

47. Nezapomínejte na primární asymetrii 192
48. Muž je zodpovědný za prohlubování vztahu 197
49. Trvejte na cvičení a osobním růstu 201
50. Ujasňujte si smysl vašeho života, o samotě a s dalšími muži 204
51. Cvičte se v rozpouštění 210
- Doporučená literatura 211
- Kontakty na mužské kruhy 212