

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	10
Části	11
1. Úvod	11
2. Učební látka - partnerství	13
Všeobecné údaje • Komunikace • Tolerance •	
Poctivost • Vlastní odpovědnost • Svoboda •	
Sjednocení • Láska	
3. Klíč ke každé krizi	36
Jak jsem na tom? • Co chci? • Jak se k tomu dostanu?	
4. Psychosomatika, vztahy a zdravotní stav	48
Psychosomatika	
Část II	57
REJSTŘÍK 1: JEDNOTLIVÉ FÁZE VZTAHU	
A JEJICH VÝZNAM.	57
1. Samota	58
2. Seznámení	68
3. Společné soužití	79
4. Rozchod	120
5. Proč vůbec partnerství?	126
6. Jak vytvořit šťastný a naplněný vztah?	127
7. Základní elementy partnerských vztahů	128

REJSTŘÍK 2: POCITY A ÚVAHY - PŘÍPADNÉ

FYZICKÉ NÁSLEDKY 149

Úvod 149

REJSTŘÍK 3: VÝZNAM PŘÍZNAKŮ NEMOCI -

CO JE TŘEBA UDĚLAT? 173

REJSTŘÍK 4: MENTÁLNÍ TRÉNINK -

CESTA K CÍLI 252

1. Co znamená uvolnění? 252

2. Co znamená pozitivní myšlení? 252

3. Co znamená vizualizace? 253

4. Jak pracovat s mentálním tréninkem? 255

Část III 258

Praktická cvičení pro lásku a partnerství

Základy 258

1. Pozitivní myšlení 258

2. Vizualizace 259

3. Nadšení 260

4. Pryč od všednosti 260

5. Držení těla 260

6. Od napětí k uvolnění 261

7. Dech a životní energie 261

8. Soustředění myšlenek 262

9. Vnitřní rozhovory 264

AFIRMACE - LÁSKA A PARTNERSTVÍ 265

Meditace: Pryč se žalem z lásky 265

Úvahy a slova pro život naplněný harmonií a láskou
- smysl života 273

Sedm kroků od pozitivního myšlení k pozitivnímu životu!	276
Sedm klíčů ke štěstí	278
Pravidla hry pro šťastné soužití	280
Kroky na cestě k pravé lásce	281
Cesta k sobě	284
Protože jsi jedinečný!	285