

Obsah

Poděkování – 5

Předmluva – 6

Příběh knihy – 8

Kdo jsme – 9

O Michalovi – 9

O Michaele – 11

Společně – 14

Poznámka – 16

Cesta hrdinů – 16

Klíč první – 18

Začátek cesty – 19

Sebepřijetí – láska k sobě – 19

Milovat musíme hlavně ostatní – 22

Co máme někdy uloženo pod pojmem „láska k sobě“ – 23

Co skutečně znamená „láska k sobě“ – 24

Kroky na cestě hrdinů – 25

Takový, jaký jsem, jsem v pořádku – 28

Přijetí svého drahokamu – 29

Přijetí své jedinečnosti – 30

Přijetí svého vnitřního rytíře – 34

Rytíř říká NE – 35

Přijetí těla – 36

Pocity, emoce – 38

Co jsou emoce? – 39

Jaký je rozdíl mezi pocity a emocemi? – 40

Proč jsou emoce potlačovány? – 41

Jak s emocemi zacházet? – 42

Přijetí své osobní síly – 45
Přijetí sexuální energie – 46
Mít energii do života – 49
Přijetí stínů – 50
Kouzlo změny života je v přijetí sebe sama – 53
Přijetí naší reality – 55
Převzít odpovědnost za svůj život – 57

Sebepoznání – 58

Čím je opravdu sebepoznání – 58
Jak v současné době často přistupujeme k sebepoznání – 59
Frčkaři – 59
Bahnivci – 60
Hrdinové – 60
Sebepoznání v rytmu života – 61
Čím začít? Odložte „krunýř“! – 63
Klíč k našemu životu máme jen my – 66
Naše přirozenost – 68
Co se děje, když se neznám - cesta autopilota – 68
Prostor pro sebepoznání – 70
Čas pro sebe – 70
Prožívat pocit pohody – 72
Tvořte ostrůvky pohody – 73
Tvorba jako otisk sebe do hmoty – 74
Vytvářet smysluplné vztahy – 75
Zažívat pocit sounáležitosti - rodina mého srdce – 75
Nebojte se zvednout laťku – 76
Čekáme na druhé – 77
Past milosrdenství – 78
Pod jakou vlajkou plují? – 81

Seběprojevení – 86

Strach ze změny – 86

Strach ze selhání – 88

Vnitřní kritik – 89

Spontaneita - schopnost věřit sobě – 91

Vděčnost – 92

Klíč druhý – 93

Partnerské vztahy – 94

Vztahy žen a mužů – 94

Když nejsme celiství, jsme nejistí – 96

Co z toho vyplývá? – 97

ŽENA ŽENÁM – 102

Minulost, která utváří naši současnost – 102

Co nám ženám tedy chybí? Co nás činí šťastnými? – 107

Utváření pohody – 109

Proč se bojíme tvořit pohodu – 110

Moje krása, můj potenciál – 111

Žena jako odvěká inspirace – 115

Mateřství jako volba – 116

Přitažlivost je mocí ženy – 118

Síla ženy – 119

Michalův vzkaz ženám – 123

OD MUŽE K MUŽŮM – 125

Muži a mužská síla – 125

Jak se spojit se svou přirozenou mužskou silou? – 128

Moje cesta – 132

I muži mají potřebu vztahů – 133

Ženy a muži v lásce a spolupráci – 133

Smysluplný partnerský vztah – 135

Nehledejte toho pravého, ale toho svého – 136

Kompromis nefunguje – 137

Jak najít ty, kteří s námi ladí? Jak najít partnera svého levelu? – 139

Chtít se znovu objevit – 139

Rozhodnout se pro pravdu o sobě a svém životě – 140

Vysvléci starou kůži - poznat a opustit staré a nefunkční – 140

Každou tuto roli máme naplnit nějakým způsobem.

Pro ženy a muže však odlišným – 141

Vztahové archetypy – 143

Jak z těchto rolí ven? – 147

Jak dospět a mít dospělý vztah? – 147

Co se děje, když svoje pocity popíráme a realitu tím všelijak ohýbáme? – 148

Láska hory přenáší – 150

Ne všichni chtějí být šťastní – 152

Vztahová mapa – 153

Poznat a přijmout svoji přirozenost – 154

Vyzařovat navenek to, kým skutečně jsem – 155

Svůj k svému – 156

Partner mého levelu - je třeba přiznat barvu – 160

Když už v partnerství jsem a dělám

kompromisy - co s tím? – 163

Mít jasný záměr v tom, jaký pocit ve svém životě chcete mít – 164

Přirozená tělesná přitažlivost – 165

Důvěra ve vztahu – 165

Láska je přijetí – 166

Smysl pro lehkost – 167

Klíč třetí – 170

- Firemní vztahy - člověk jako tvůrce – 171
- Respekt a sebeúcta v Čechách – 174
- Firmy – 190
- Organická firemní struktura - zaměstnanec jako ambasador značky – 193
- Zrození kmenového vůdce – 194
- První kmenová úroveň - Život na hraně – 195
- Druhá kmenová úroveň - Apatická oběť – 195
- Třetí kmenová úroveň - Divoký západ – 196
- Čtvrtá kmenová úroveň - Zóna kmenového vůdcovství – 197
- Pátá kmenová úroveň - Život je úžasný – 198
- Kmenový vůdce – 199
- Vytvořte si svůj kmen – 200
- Ostrůvky tvorby – 201
- Nespokojte se s povrchním přístupem – 201
- Běžte svou cestou – 202
- Svoboda být sám sebou – 203
- Cesta hrdiny nekončí – 204