

Obsah

Proč jsou egoisté lepší partneři než všichni ti, kdo si neporadí sami se sebou	9
Jedenáct pravidel partnerského života	10
Mnoho lidí se vrhá do vztahu tak nepřipraveno, jako kdyby chtěli dobýt severní pól v sandálech	11
Několik pokynů, jak z tohoto programu získat co největší prospěch	12

CVIČENÍ I

Uvědomte si, proč chcete žít s partnerem.

A co jste připraveni přinést do partnerského soužití

1. Odpovězte si nejdříve na sedm otázek,
aby jste pak nemuseli namáhavě hledat výmluvy
2. Pokud hrajete proti partnerovi manipulativní hru,
potřebujete jiné strategie, než když hrajete společně s ním
3. Tři důležité překážky, na kterých ztroskotá mnoho vztahů
ještě před tím, než vlastně začaly
4. Ujasněte si, co můžete očekávat od lásky
– a co v žádném případě
5. Staňte se svým osobním trenérem a najděte si vlastní pravidla
pro život s partnerem
6. Malé shrnutí, než půjdeme dál

CVIČENÍ II.

Všechny přísahy věrnosti jsou k ničemu,

pokud od začátku neučiníte pět důležitých rozhodnutí

1. První rozhodnutí: Každý muž říci vše,
ale nikdo se na druhého nezlobí
2. Druhé rozhodnutí: Není důležité, kdo má pravdu,
ale co je správné pro oba

3. Třetí rozhodnutí: Každý respektuje druhého takového, jaký je.
Nikdo nechce druhého měnit. Každý mění jen sám sebe 40
4. Čtvrté rozhodnutí: Tam, kde se nemůžeme dohodnout,
přistoupíme ke kompromisu, aniž by bylo poražených 43
5. Páté rozhodnutí: Své vlastní problémy řeší každý sám,
společné problémy řešíme společně 45
6. Malé shrnutí, než půjdeme dál 47

CVIČENÍ III.

**Žádná hra se neobejde bez pravidel. Tak proč by to mělo být
v soužití partnerů jiné? 49**

1. Proč je tak důležité mít plán společného štěstí 51
2. Než začnete plánovat soužití, nesmíte pochybovat
o společných cílech 54
3. Nemusí to být bezpodmínečně manželství, když chcete společně
dokázat více, než byste byli schopni dokázat sami 57
4. Sedm otázek k hledání společného plánu soužití 59
5. Malé shrnutí, než půjdeme dál 61

CVIČENÍ IV.

**Nejlepší plány nejsou k ničemu, když utečete před překážkami,
které stojí v cestě jejich splnění 63**

1. Devět překážek, které stojí v cestě šťastnému
partnerskému vztahu 65
2. Promluvte si s partnerem o svém i jeho strachu,
ale vypořádejte se s tím sam 67
3. Naučte se opouštět to, co zatěžuje partnerství,
a přijímat to, co prohlubuje pospolitost 70
4. Vaše nejlepší věno do partnerského vztahu
je odpověď na tři otázky, které nemůžete obejít výmluvami 73

5. Každý partnerský vztah se jednoho dne dostane do bodu, ve kterém jeden musí respektovat svobodu druhého bez námitek a podmínek75
6. Malé shrnutí, než půjdeme dál78

CVIČENÍ V.

Opouštět a přijímat – seznamte se s touto zlatou technikou soužití79

1. Místo vzájemných bojů se zabývejte jeden druhým, a vyhraďte si na sebe tolik času, kolik je potřeba81
2. Nazvěte to „Náš čas“ a nepřipusťte žádnou výmluvu, udělejte si ho denně84
3. Jak můžete „Náš čas“ využít jako trénink společného řešení problémů86
4. Dohodněte si signál pro překonání rozhodujícího kritického bodu89
5. Opusťte zvyklosti, které vás spoutávají, a užívejte si radostí života bez pocitů viny91
6. Malé shrnutí, než půjdeme dál94

CVIČENÍ VI.

Trénujte šťastné soužití každý den. A nepřipusťte žádnou omluvu pro vynechání tréninku95

1. Trénujte v malých vytrvalých krocích, abyste neztroskotali na příliš velkých očekáváních97
2. Trénink pospolitosti znamená: Opusťte staré, abyste mohli přijmout nové99
3. Nevyhýbejte se žádnému sporu, který slouží ke snižování agresivity102
4. Tři jednoduché možnosti vytrvalého nácviku pospolitosti105
5. Proč nesmíte čekat, až vás někdo donutí být šťastný109
6. Malé shrnutí, než půjdeme dál111

CVIČENÍ VII.

Učte se společně ze všech chyb, místo toho,

abyste okamžitě hledali viníka113

1. Raději kontrolujte své jednání sami,
než aby to ve váš neprospěch dělali druzí115

2. Motorem každé sebekontroly je otázka Proč?117

3. Kdo si přizná vlastní strach, lépe pochopí partnerův119

4. Cvičte partnerský trénink v malých krocích,
ale sledujte při tom svůj velký cíl122

5. Malé shrnutí, než knihu zavřete123

Doslov125