

# Obsah

**Předmluva** / 7

**Kdo jsme** / 10

**O nás** / 10

**O Michaele** / 11

**O Michalovi** / 13

**Jak pracovat s naší knihou** / 14

V praxi osvědčené / 14

Nezapomeňte žít / 14

**Jak pracovat s terapeutickými kartami** / 15

Nechte kartám jejich funkci / 16

Otázky a odpovědi / 16

## **CESTA SEBEPOZNÁNÍ** / 19

**Bereme mysl na cestu** / 22

### **1. vztahový model: Hledání symbiózy** / 23

**Vznik člověka současného typu** / 23

**Kolébka lidské civilizace** / 24

**Hledáme symbiózu** / 24

### **2. vztahový model: Žena nahoře, muž dole** / 25

**Vidíme se** / 25

**Žena začíná vládnout** / 26

### **3. vztahový model: Jsme protiklady, které se doplňují** / 26

**Muž se vydává na cestu** / 26

### **4. vztahový model: Muž nahoře, žena dole** / 28

**Muži na vzestupu** / 28

**Brzdíme vývoj / 28**

**5. vztahový model: Muži sobě / 29**

**6. vztahový model: Ženy sobě / 29**

**Důsledkem tlaku je touha / 30**

**Synové k matce, dcery k otci – mužský a ženský svět se začínají prolínat / 30**

**7. vztahový model: Dcera podle otce / 30**

**8. vztahový model: Syn podle matky / 31**

**9. vztahový model: Unisex partnerství / 31**

**V rámci hledání nového se vracíme ke starému / 32**

**Iniciace a rituály v moderní době / 33**

**Iniciace / 33**

**Když se ztrácí obsah / 33**

**Proč nefunguje spoléhat se na to, co bylo? / 34**

**Místo automatismu dát životu svůj zájem / 34**

**Když je ten správný čas / 35**

**Úskalí rituálů a ceremonií / 35**

**Hledáme sounáležitost / 36**

**Žena se vrací na trůn / 36**

**Vina jako následek přemíry zodpovědnosti / 37**

**Už nevyměním radost za důležitost / 37**

**Muž potřebuje přestat hledat matku / 38**

**Muž i žena se vzájemně vyslali na cestu poznání / 38**

**CESTA ODDĚLENOSTI / 41**

**Slovo muže k mužům / 43**

**Slovo ženy k ženám / 44**

**ŽENSKÝ SVĚT / 45**

# **Být ženou – požehnání, či prokletí?** / 45

**Co to vlastně znamená být ženou?** / 45

**Být dost ženská** / 45

**Být podle druhých nám vyhovuje** / 46

**Skrze „ženství“ zažívám pocit vlastní velikosti** / 47

**Vytváření ženského mystéria** / 47

**Musím naplňovat vaše představy, abych nezůstala sama** / 48

**Důležitý je první dojem** / 49

**Být muži tou, kterou bude chtít** / 51

**Být muži hospodyní** / 51

**Být muži matkou** / 52

**Být muži milenkou** / 53

**Být muži tou jedinou** / 53

Femme fatale / 53

Princezna / 54

Pan Božský / 55

**Být muži kamarádkou** / 55

**Proč nedokážu být ve vztahu sama sebou?** / 56

**Strach z vyloučení** / 56

**Být jiná znamená nemít podporu ženského houfu** / 56

**Jsem projekčním plátnem** / 57

**Naše ženství je určováno představami druhých** / 58

**Cesta ke svobodě** / 59

**Vše, co dělám, je pro mě výhodné** / 59

**Kořenem všeho je nejistota** / 60

**Budu dost, dokážu to** / 61

**Nebude to podle tebe, ale podle mě** / 61

**Ten, který mě nechce, je ten pravý** / 61

**Jsem dost dobrá, protože já za to stojím** / 62

**Změním svět, vnější podmínky, abych mohla být sama sebou** / 63

**Získám okolí pro svou myšlenku** / 63

**Nebudu podle vás, budu opak / 64**

**Izoluji se – nepotřebuji partnerství / 64**

**Propadám se do pocitu, že moje hodnota je nulová / 65**

**Lepší by byl svět bez mužů / 65**

**Cesta skutečné změny / 66**

**Naše lidská cesta má smysl / 66**

**To, co nás osvobodí ze stavu „Jsem k ničemu“ / 67**

**To, co nás osvobodí ze stavu touhy po velikosti / 68**

**To, co nás osvobodí ze strachu opustit role / 68**

**To, co nás osvobodí z potřeby nebýt čitelná, mlžit před druhými o tom, jaká jsem / 68**

**To, co nás osvobodí od vzdoru / 69**

**To, co nás osvobodí od čekání na dovolení od druhých / 69**

**To, co nás osvobodí od tlaku pochybností, zda jsme „dost ženské“ / 69**

**To, co nás osvobodí v celém životě / 70**

**Jsem, jaká jsem / 70**

**Ženská citlivost – cesta k sobě, či od sebe? / 72**

**Zvyk zaměřovat potřeby vnějšího světa za své / 73**

**Neschopnost soustředit se na to, co je moje / 73**

**Nechci sama sebe vnímat / 74**

**Musím, protože nemám jinou volbu / 75**

**Proč je ženino pole tak otevřené směrem ven? / 76**

**Nesu s tebou i to těžké / 76**

**Vývoj vede ženy k oddělení se z ženského společenství / 77**

**Mýtus menopauzy / 78**

**Nejsem vítána / 79**

**Jsem tu pro tebe a podle tebe, tati / 80**

**Důsledky „necítění“ se promítají i do výběru partnera / 81**

**Jak dostatečně vnímat sebe samu? / 82**

**Jak vnímání „přes sebe“ aplikovat v běžném životě / 82**

**Co mi pomůže v naladění se na sebe / 82**

Chtít vědět / 83

Moje citlivost mě dnes vede spíše od sebe / 83

Místo pro mě / 83

Jsem tady a teď / 83

Nehýčkat si stará ženská zranění / 84

Nehledat spásu v minulosti / 84

**Vypněte autopilota / 86**

**Aby mateřství nebolelo / 86**

**Máme možnost svobodné volby? / 86**

**Jsem matkou, ale... / 88**

**Mateřství je oběť / 89**

**Odpojení se od těžkosti / 90**

**Když to chci změnit / 91**

**Ctít svůj pocit / 91**

**Být maminkou / 94**

**Zbavme se institutu matky / 95**

**Jsi také bytost jako já / 96**

**Síla ženy – zapovězené území / 97**

**Prožít život, který není o mně / 97**

**Na změnu nikdy není pozdě / 98**

**Chtít něco jen pro sebe a nebát se vzít si to / 98**

**Nejsme jako „oni“ / 99**

**Skutečně dává jen ten, kdo dává rád / 103**

**Mít silný záměr / 104**

**Naše ženská síla a ochrana / 104**

**Žena se vzdala své ochrany a tím i síly / 105**

**Žít naplno / 105**

**Čím více nástrojů tvorby máme, tím jsme pružnější / 106**

**Důvěřujme životu / 106**

**Naší největší ochranou je citlivost, záměr, jemnost k sobě a přijetí života / 107**

Citlivost je úměrná přijetí života / 107

Slabší a bezbranní neexistují / 108

Naše tělo nám ukazuje, jak přistupujeme ke své přirozenosti / 108

**Být hodná holka, nebo mrcha / 109**

Kvalita hada / 110

Kvalita kočky / 111

**Poznáváme jiné životní strategie / 111**

Mužské, nebo ženské? / 112

Síla pro růst, nebo destrukci? / 112

**Ženský úspěch / 113**

**Dovolují si mít se dobře a být úspěšná / 113**

**Může úspěšná žena najít partnera své úrovně? / 115**

**Proč nemůžu najít toho, se kterým bych byla spokojená / 116**

**Slabá žena – silný muž / 117**

Nesouladný pár / 117

**Mocný, bohatý, slavný muž – silné afrodiziakum / 117**

Aby to byl muž jako můj táta / 117

Vzhlížet mohu jen k dominantnímu muži / 118

Jak si to dokázal? To já bych nikdy nezvládla / 118

**Silná žena – slabý muž / 118**

**Jak se vymanit z těchto kolektivních představ? / 119**

**13. komnata – už unesu otevřít zakázané / 120**

**Nepřijaté a potlačené musí ven / 120**

Nejvíce zapovězenou emocí u žen je nenávisť / 120

Nenávisť jako důsledek / 121

**Nic takového ve mně není / 121**

Jak nahoře, tak dole / 122

**Sebe-potlačené ženy utváří nesvobodnou civilizaci / 122**

**Když se prosvítí temnota** / 123

**Jak uvolňovat emoce v přítomnosti** / 124

**Přivést vědomí a přijetí do potlačené energie** / 124

**Potlačení vlastních pocitů nepřináší výhody** / 125

**Postavit se za to, kdo jsem** / 126

**Jen by to zhoršilo situaci** / 126

**Vzdor** / 126

**Boj** / 126

**Soucit s druhými** / 127

**Kdo je vlastně obět?** / 127

**Strach, že budu moc** / 128

**Já rozhoduji o životě a smrti** / 128

**Končí ženská cesta oddělenosti** / 131

**Poznat mužský svět** / 132

## **MUŽSKÝ SVĚT** / 134

**K muži patří úspěch** / 134

**Jak uchopujeme a naplňujeme kvalitu úspěchu** / 134

**Tlak z vnějšku** / 135

**Jak nalézt rovnováhu?** / 136

**Touha po velikosti se rodí z opaku** / 137

**Hra na malé a velké** / 137

**Touha po sebejistotě** / 139

**Cítím sebe a své možnosti** / 141

**Nároky žen** / 142

**Síla a slabost** / 143

**Demonstrace síly** / 144

**Slabost** / 144

**Nepružnost** / 145

**Musím budovat svoji sílu / 145**

**Přijetí zkušenosti / 146**

**Blaničtí rytíři / 146**

**Mužská vina za zabíjení / 147**

**Pružnost je opak strnulosti / 149**

**Jak dál? / 150**

**Mužská hrdost / 150**

**Můj příběh / 151**

**Muži cítí / 152**

**Vztah k ženám / 152**

**Proč muži nechtějí cítit své ženy / 153**

**Kořeny emocionální závislosti muže na ženě / 153**

**Nejistota ve vztahu k ženě – jsem dost? / 154**

**Nenávist, kterou nechci cítit / 156**

**Nenávist k otci / 158**

**Nenávist vůči životu / 158**

**Co ještě my muži nechceme cítit / 159**

**Stereotyp – žena je cítění / 159**

**Dospělý dobrý pocit / 160**

**Muži versus muži / 160**

**Přijetí syna otcem / 161**

**Jak lze rozlišit, co je a co není moje? / 162**

**Podpora rodu / 163**

**Nepřijetí, nepostavení se otce za syna / 163**

**Reakce synů / 164**

**Snáším to / 164**

**Vzdor / 165**

**Viditelně slabý otec / 165**

**Hledání vzorů venku / 165**



**Hierarchie – osvobození se z rolí / 166**

Správa mého života / 168

**Muž potřebuje zažívat smysluplnou fyzickou práci / 168**

**Mužské přátelství / 169**

**Jako muž jsem dost / 169**

## **CESTA SOULADU / 173**

**Kvalita vztahů určuje kvalitu našeho života / 175**

**Nejsme všichni stejní / 176**

**Respekt neznamena sdílení / 177**

**Partnerství nově a s lehkostí / 178**

**Proč utváříme nesouladné partnerské vztahy / 178**

**Nevěříme, že by to šlo jinak / 178**

**Máme nereálná očekávání / 179**

**Soucit / 179**

**Já to dokážu vám všem navzdory / 179**

**Vztahy zrcadlí naše očekávání / 180**

**Chceme skutečně něco jiného? / 180**

**Mít stabilní vztah / 181**

**Dramatický nebo také vášnivý vztah / 182**

**Mít souladný vztah je dobrý základ / 182**

**Jak nepečovat o vztah / 183**

**Staráme se hlavně o sebe / 184**

**Sexualita / 185**

**Oslava radosti ve hmotě / 185**

**Po stopách vývoje / 186**

**Muž na cestě k potlačení sebe / 186**

**Žena na cestě potlačení sebe / 186**

**Sex pro mě je...** / 188

**Sex pro uvolnění** / 188

**Sex jako nástroj manipulace** / 188

**Sex pro „dopotvrzení“ sebe** / 189

**Sex z povinnosti** / 189

**Sex ze zvyku** / 189

**Sex pro zbavení se frustrací** / 190

**Nemám chuť** / 190

**Absence radosti v životě** / 191

**Neoddělení se od rodiče** / 191

Dospělý muž a jeho matka / 191

Dospělý muž a jeho otec / 192

Dospělá žena a její matka / 192

Dospělá žena a její otec / 192

Odpojit se neznamena zavrhnout / 193

Pokud jste sami rodiči / 193

**Odpírání sexu jako nástroj moci** / 194

**Asketismus – odpírání si** / 194

Vina / 194

Oběť / 195

Sebekázeň / 195

**Nepřijetí druhého pohlaví** / 195

**Mé tělo a pohlaví je mi na obtíž** / 196

**Věk** / 196

**Nesouladnost** / 196

Jsme přátelé / 197

**Když partnerství není v plánu** / 197

**Přitažlivost nemusí být ukazatelem souladu** / 198

**Osudová přitažlivost** / 199

**Moje energie je oceňována** / 199

**Potřebuji vás, protože nevím o svém potenciálu** / 200

**Vztahy nemusí být postavené na závislosti** / 201

**Pustit se...** / 201

**Stud** / 202

**Otisky starých realit** / 202

Ženská historická zkušenost / 202

Mužská historická zkušenost / 202

Muž nastavuje hranice ženské uvolněnosti / 203

**Kontroluji situaci** / 203

**Nejsme v tom sami** / 204

**Paralelní vztahy** / 204

**Strach z nechtěného otěhotnění** / 205

**Stará zranění** / 205

**Impotence jako reakce na tlak** / 205

**Nebudu naplňovat vaše představy** / 205

**Raději nechci být ještě mužem** / 206

**Jsem muž s velkým M** / 206

**Musím** / 206

**Klíčem je uvolnění** / 207

**S kým a kdy?** / 207

**Nechci se v ženě ztratit** / 207

**Čekání na první krok u druhé strany** / 208

**Jednoduchost a přirozenost je nade vše** / 208

**Všechny složitosti pryč** / 208

**Jsme rodina** / 210

**Rodina v historii** / 211

**Vznik společenství držícího při sobě** / 212

**Jsme jedné krve, ty i já** / 213

**Útlak vede ke svobodě** / 214

**Rodina, jak ji známe dnes** / 214

**Vybírám si, s kým založím rodinu** / 215

**Nová doba nese nové zkušenosti / 216**

Rodina je jistota / 216

Dítě je moje všechno / 216

Hledáme dál / 217

Být single / 217

**Rodina jako závazek / 218**

**Síla zvyku / 218**

**Nejistota / 219**

**Pohodlnost / 219**

**Hlavně to udržet / 220**

**Rodinná hierarchie / 221**

**Moc a bezmoc, které nám dávají naše tituly / 222**

Jsme dětmi svých rodičů / 223

Jsme rodiči svých dětí / 224

**Instituce manželství / 225**

**Rozvod / 226**

**Rodina nově / 227**

**Jsme více, než nám říkali / 228**

**Dětství a rodičovství / 229**

**Kam se poděla radost? / 230**

**Starý a nový rodinný vztahový model / 232**

Žena je srdcem domova / 232

Pár je srdcem domova / 233

**Jsme v tom / 234**

**Přijmout svou minulost / 236**

**CESTA ČLOVĚKA / 239**

**Oddělenost je součást vývoje / 241**

**Abychom se mohli spojit, je třeba se nejprve oddělit / 241**

**Kdo vlastně jsme? / 242**

**Dát hodnotu všemu, čím jsem** / 245

**Být vědomým vyjádřením života** / 246

**Jsem život** / 246

**My lidé jsme vědomím těla** / 247

**Cítím se svým tělem a cítím tak se sebou** / 248

**Být tělem neznamená být nevědomým** / 248

**Jsem tím, kým jsem** / 249

**Nalézt soucit k sobě** / 249

**Hledání radosti** / 251

**Snažím se opatřit si radost** / 251

**Radost patří k mládí** / 251

**Radost patří k počátkům** / 252

**„Udělat si radost“** / 252

**Radost je uvolnění se** / 253

**Opakem uvolnění je sevřenost** / 253

**Náplasti na bolest** / 253

**Náhračky** / 254

**Mojí radostí je moc** / 254

**Dovolit si prožívat radost** / 255

**Raduji se jen z pěkných věcí** / 255

**Změnit podmínky nebo postoj** / 255

**Nepřejícnost** / 256

**Můj život – moje volba** / 256

**CESTA TVŮRCE** / 259

**Záměr** / 261

**Životní síla potřebuje cíl** / 261

**Vzít si zpět svou moc** / 262

## **Když se stále nedaří** / 263

**Vzdávám se své volby** / 264

**Jsem chudák** / 264

**Už nechci podporovat ze svého ostatní** / 265

**Cesta vzdoru** / 265

**Nechci uznat, že to nefunguje** / 266

**Ani bolest mě nedonutí** / 266

**Nespokojenost** / 267

**Nespokojenost jako nástroj moci** / 267

**Nespokojenost jako motivace** / 267

**Moje nejistota vyvolá nejistotu i u tebe** / 268

**Přetahuji staré do nového** / 268

**Čekání na druhé** / 269

**Jsem jiný než většina** / 270

**Jak být sám sebou v systému, který tvoří většina** / 270

**Nejsme na to sami** / 272

## **Rozhodnutí** / 272

**Silné rozhodnutí tvoří silný záměr** / 273

**Napsat si roli ve hře života** / 274

**Co si mám přát, aby to bylo dobře?** / 274

**Přirozená rovnováha** / 275

**Všichni máme potenciál být vítězi** / 276

**Epilog** / 279