

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ .....  | 11 |
| ÚVOD .....  | 13 |
| Nutnost změny .....   | 14 |
| <i>Nové paradigma Maskulinity</i> .....   | 16 |
| Tři překážky .....  | 19 |
| Ze samého nitra .....   | 21 |
| Angažovat se ve světě,<br>cesta jako cíl .....  | 23 |
| Ponořit se do hloubky .....   | 26 |
| <br><b>SEKCE 1: INTEGROVANÁ MASKULINITA</b>   |    |
| Maskulinita a Feminita v každém z nás .....   | 29 |
| Maskulinní, nebinární a stejnopohlavní vztahy .....   | 31 |
| <i>Kontinuum mezi Maskulinitou a Feminitou</i> .....  | 33 |
| Integrovaná Maskulinita .....   | 35 |
| Váš vnitřní vědomý bojovník .....   | 41 |
| <i>Maskulinita jako forma transmise</i> .....   | 43 |
| <br><b>SEKCE 2: VEDENÍ A ODPOVĚDNOST</b>  |    |
| Umění integrovaného maskulinního vedení .....   | 49 |
| <i>Pěstujte si citlivost a strukturu, abyste se mohli ujmout vedení<br/>    v každém okamžiku</i> ..... | 50 |
| <i>Převezměte odpovědnost za vlastní výživu</i> .....   | 54 |
| Čtyři klíčové živiny .....  | 54 |

|  |    |
|--|----|
| Vytvořte si život, který bude inspirovat především vás .....                                   | 58 |
| <i>Poznejte své neoddiskutovatelné potřeby ve vztahu</i> .....                                 | 63 |
| Stanovte si hranice ve službě lásce .....  | 66 |
| <i>Vnímejte nejhlubší potřeby a touhy své partnerky / svého partnera</i> .....                 | 67 |
| Postavte se za ni, i když vás v tuto chvíli nenávidí .....                                     | 69 |
| Převezměte plnou odpovědnost za nastavení, které jste vytvořili .....                          | 73 |
| <i>Osvojte si schopnost důsledné komunikace</i> .....  | 80 |
| Přijímejte femininní kritiku (od ní i od světa) jako indikátor toho, nakolik jste vědomí ..... | 83 |
| Uvědomte si, kde zadržujete své dary .....   | 85 |
| Podněcujte (a nestěžujte si) .....   | 87 |
| Vydržte v pozici .....   | 90 |

### SEKCE 3: SÍLA DECHU A DŮLEŽITOST TĚLESNÉ UKOTVENOSTI, VĚDOMÉ PŘÍTOMNOSTI, HRY A INTEGRITY

|  |     |
|--|-----|
| Dech a zvědomění těla .....                          | 93  |
| <i>Být přítomný versus stát se přítomností</i> ..... | 99  |
| <i>Maskulinní integrita ve vztahu</i> .....          | 102 |
| Maskulinní versus femininní integrita .....          | 104 |
| <i>Umění škádlení</i> .....                          | 108 |

### SEKCE 4: POSILUJTE SVŮJ NERVOVÝ SYSTÉM

|  |     |
|--|-----|
| Trénujte svůj nervový systém .....               | 111 |
| <i>Uzemněte své tělo a rozšířte vědomí</i> ..... | 113 |

### SEKCE 5: DEJTE PŘEDNOST HLOUBCE PŘED POHODLÍM

|   |     |
|---|-----|
| Přitažlivost hloubky .....                        | 117 |
| <i>Dejte přednost hloubce před pohodlím</i> ..... | 119 |
| Nalezení skutečné svobody .....                   | 122 |
| <i>Umožněte jí, aby přišla sama</i> .....         | 123 |
| Ujasněte si své základní pravdy .....             | 126 |

## SEKCE 6: TANČIT S ŽENSTVÍM

|  |     |
|--|-----|
| Mýtus o nedostatku lásky .....   | 129 |
| Zdravé Ženství – sdílení srdce .....   | 130 |
| Posvátné Ženství – dary touhy,<br>rozkoše a odkrývání .....  | 131 |
| <i>Vykročte vědomě do lásky</i> .....  | 134 |
| <i>Váš nedostatek vědomého vedení je jako tisíc bodnutí</i> .....  | 137 |
| <i>Naučte se vnímat rozdíl mezi tím, kdy ji (nevědomě)<br/>    necháváte udávat směr a kdy spolu vedení (vědomě) sdílíte</i> ..... | 141 |
| <i>Chce jít někam, kam se sama nemůže dovést</i> .....   | 145 |
| <i>Touží vás zažít jako ztělesněné vědomí</i> .....  | 147 |
| <i>Žena touží po muži, který má v životě cíl</i> .....   | 150 |
| <i>Žena potřebuje muže, který zvládne sebe – i ji</i> .....  | 151 |

## SEKCE 7: UČIŇTE ZE SEXU UMĚNÍ

|   |     |
|---|-----|
| Staňte se umělcem lásky .....   | 155 |
| Sex je tou nejhlubší jógou .....  | 156 |
| Vytvořte si posvátný prostor pro sex .....  | 160 |
| Osvojte si umění sexuální polarity .....  | 164 |
| Vnímejte její tělo prostřednictvím svého .....  | 173 |
| Vytvořte prostor pro tabu<br>a její temnou stránku .....                                      | 174 |
| Poznejte, co ji sexuálně vyživuje .....   | 178 |
| Rozvíjejte maskulinní i femininní<br>sexuální schopnosti .....                                | 179 |
| Praktikujte sex bez cíle .....  | 181 |
| Respektujte její Ne – milujte její vzdor .....  | 181 |
| Vytvářejte obohacující a propojující sexuální praktiky<br>a rituály .....                     | 187 |
| <i>Udělejte z ocenění a uctívání podstatnou součást svého<br/>    sexuálního života</i> ..... | 188 |

## SEKCE 8: NAUČTE SE ŘÍDIT A INTEGROVAT SVOU FEMININNÍ STRÁNKU

|   |     |
|---|-----|
| Přijměte svou femininní stránku .....                         | 191 |
| Zpracujte na sobě opravdu do hloubky .....                    | 195 |
| Práce se strachem (a jeho překonávání) .....                  | 197 |
| <i>Uvědomte si a přeměňte svá negativní přesvědčení</i> ..... | 199 |
| Proměňte svůj hněv v bolest .....                             | 202 |
| Prociťte to, čemu jste se vyhýbali .....                      | 203 |
| Nedělejte kompromisy se základními pravdami svého srdce ..... | 205 |
| Odhalujte, ale vyhýbejte se projekcím .....                   | 206 |

## SEKCE 9: AŽ VÁM OSTATNÍ MUŽI POMÁHAJÍ OSTŘIT VÁŠ MEČ

|  |     |
|--|-----|
| Síla mužské práce .....  | 209 |
| <i>Léčba otcovského zranění v prostředí mužského bratrství</i> ..... | 211 |
| Vyhledávejte muže jednající z hloubky .....                          | 214 |
| Přijímejte podporu od jiných mužů .....                              | 215 |
| Železo ostří železo .....  | 217 |
| Požádejte o důraznou zpětnou vazbu .....                             | 218 |
| Staňte se lídrem pro ostatní muže .....                              | 219 |
| Ženství důvěřuje mužům,<br>kterým důvěřují jiní muži .....           | 220 |

## SEKCE 10: BUDIŽ SMRT VAŠÍM SPOJENCEM

|  |     |
|--|-----|
| Smrt se blíží .....                        | 223 |
| Vnímejte smrt jako něco maskulinního ..... | 227 |

## ZÁVĚR: ZÁSADY VĚDOMÉHO BOJOVNÍKA

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Óda na mé bratry ..... | 232 |
|------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| PODĚKOVÁNÍ ..... | 235 |
|------------------|-----|