

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, cesta jako cíl	23
Ponořit se do hloubky	26
 SEKCE 1: INTEGROVANÁ MASKULINITA	
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
 SEKCE 2: VEDENÍ A ODPOVĚDNOST	
Umění integrovaného maskulinního vedení	49
<i>Pěstujte si citlivost a strukturu, abyste se mohli ujmout vedení 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
Převzmete 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, 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) 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 a její temnou stránku	174
Poznejte, co ji sexuálně vyživuje	178
Rozvíjejte maskulinní i femininní sexuální schopnosti	179
Praktikujte sex bez cíle	181
Respektujte její Ne – milujte její vzdor	181
Vytvářejte obohacující a propojující sexuální praktiky a rituály	187
<i>Udělejte z ocenění a uctívání podstatnou součást svého 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, 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
------------------	-----