

Obsah

Poděkování	7
Předmluva	9
Úvod	11

První pravidlo

Nejprve musíte milovat sami sebe	15
----------------------------------	----

Chybějící díl skládačky	16
Naučte se milovat sami sebe	17
Buďte osobnost	18
Láska přitahuje lásku	20
Přijetí	24
Způsoby, jimiž se naučíme lásce k sobě	27

Druhé pravidlo

Partnerství je volba	30
----------------------	----

Co to znamená navázat vztah	31
Partnerství – ano, či ne?	34
Pozor, začínáme!	39

Třetí pravidlo

Láska je evoluční proces	58
Láska nemiluje spěch	59
Stadia lásky	61
Plánování vztahu	77
Uzavření dohod	78

Čtvrté pravidlo

Vztahy jsou příležitostí k osobnímu růstu	82
Nové perspektivy	83
Rozšiřování zóny uspokojení	84
Pojmenování a řešení problémů	87
Lekce života	94

Páté pravidlo

Komunikace je nezbytná	102
Umění efektivní komunikace	104
Příčiny zhroucení komunikace	106
Potřeba bezpečí	113
„Žádné kamení v košíku“	117

Šesté pravidlo

Naučte se vyjednávat	123
Nejsme stejní	124
Bloudění slepými uličkami	127
Vyjednávání s výsledkem „vítězství – vítězství“	131
Choulostivá místa	136

Sedmé pravidlo	
Život je změna	139

Účinek změny	140
Jak se vypořádat se změnou	142
Dva je víc než jeden	150

Osmé pravidlo

Aby váš vztah vzkvétal, musíte o něj pečovat	155
--	-----

Být skutečně přítomen	156
Všímejte si jeden druhého	159
Pozitivní a negativní pozornost	164
Dávat a brát	168
Laskavost jako způsob života	173

Deváté pravidlo

Obnova je klíčem k dlouhému trvání	178
------------------------------------	-----

Udržujte vztah svěží	179
Magické jiskření	185
Hojení ran	190
Rituály a oslavy: Vytvoření a uctívání vzpomínek	198

Desáté pravidlo

To všechno zapomenete ve chvíli, kdy se zamilujete	201
---	-----

Dočasná ztráta paměti	202
Reakce na lásku	206
Udržte si svou identitu	208

Závěr	215
O autorce	217
Milý čtenáři	218