

Poděkování	3
Předmluva	4
Proč jsem napsal knihu Smysluplné vztahy	5
Kdo jsem	6
Poznámka	8
Cesta hrdinů	9
 Klíč první	 11
Začátek cesty	11
Láska k sobě - sebezpřijetí	11
Milovat musíme hlavně ostatní	12
Co máme někdy uloženo pod pojmem „láska k sobě“	13
Kroky na cestě hrdinů	15
Takový, jaký jsem, jsem v pořádku	15
Přijetí svého drahokamu	17
Přijetí své jedinečnosti	18
Přijetí svého vnitřního rytíře	22
Rytíř říká NE	23
Přijetí těla	24
Pocity, emoce	25
Co jsou emoce?	27
Jaký je rozdíl mezi pocity a emocemi?	27
Proč jsou emoce potlačované?	28
Jak s emocemi zacházet?	29

Přijetí své osobní síly	31
Přijetí sexuální energie	33
Mít energii do života	35
Přijetí stínů	36
Kouzlo změny života je v přijetí sebe sama	39
Přijetí naší reality	41
Převzít odpovědnost za svůj život	42
Sebepoznání	43
<i>Čím je opravdu sebepoznání</i>	43
<i>Jak v současné době často přistupujeme k sebepoznání</i>	44
<i>Frčkaři</i>	44
<i>Bahnivci</i>	45
<i>Hrdinové</i>	45
<i>Sebepoznání v rytmu života</i>	46
<i>Čím začít? Odložte „krunýř“!</i>	47
<i>Klíč k našemu životu máme jen my</i>	51
Naše přirozenost	52
Co se děje, když se neznám - cesta autopilota	52
Prostor pro sebepoznání	54
Čas pro sebe	54
Prožívat pocit pohody	55
Tvořte ostrůvky pohody	57
Tvorba jako otisk sebe do hmoty	58
Vytvářet smysluplné vztahy	58
Zažívat pocit sounáležitosti - rodina mého srdce	59
Nebojte se zvednout laťku	60
Čekáme na druhé	61
Pod jakou vlajkou plují?	62
Sebeprojevení	63
Strach ze změny	64
Strach ze selhání	65
Vnitřní kritik	65
Spontaneita - schopnost věřit sobě	68
Vděčnost	68

Partnerské vztahy	70
Vztah žena a muž	70
Když nejsme celiství, jsme nejistí	72
Co to tedy prakticky znamená?	73

Ženy	77
Ženy zrozeny pro lehčí život	77
Proč se bojíme tvořit pohodu	82
Žena jako odvěká inspirace	83
Mateřství jako volba	84
Můj vzkaz ženám	86

Muži	88
Muži a mužská síla	88
Jak se spojit se svou přirozenou mužskou silou?	90
Moje cesta	94
I muži mají potřebu vztahů	94
Ženy a muži v lásce a spolupráci	95
Smysluplný partnerský vztah	95
Partner mého levelu aneb Nehleďte toho pravého, ale toho svého	96
Kompromis nefunguje	96
Mějme sami sebe na prvním místě - budme nároční	98
Co tedy funguje?	99
Svůj k svému	100
Je prostě potřeba přiznat barvu	104
Když už v partnerství jsem a dělám kompromisy - co s tím?	107
Přirozená tělesná přitažlivost	107
Důvěra ve vztahu	108
<i>Láska</i>	<i>108</i>
Co nazýváme láskou a co láska opravdu je?	108
Smysl pro lehkost	111
Jeden nahoře, druhý dole	111

Firemní vztahy - člověk jako tvůrce	112
Respekt a sebeúcta v Čechách	115
Firmy	125
Organická firemní struktura	128
Zrození kmenového vůdce	129
První kmenová úroveň - Život na hraně	129
Druhá kmenová úroveň - Apatická oběť	130
Třetí kmenová úroveň - Divoký západ	131
Čtvrtá kmenová úroveň - Zóna kmenového vůdcovství	132
Pátá kmenová úroveň - Život je úžasný	133
Kmenový vůdce	133
Vytvořte si svůj kmen	134
Ostrůvky tvorby	135
Nespokojte se s povrchním přístupem	136
Běžte svou cestou	136
Svoboda být sám sebou	138
Cesta hrdiny nekončí	138