

Obsah

Poděkování	3
Předmluva	4
Příběh knihy	5
Kdo jsme	7
<i>O Michalovi</i>	7
<i>O Michaele</i>	8
Společně	11
Poznámka	12
Cesta hrdinů	12
Klíč první	14
<i>Začátek cesty</i>	14
Sebepřijetí - láska k sobě	14
<i>Milovat musíme hlavně ostatní</i>	15
<i>Co máme někdy uloženo pod pojmem „láska k sobě“</i>	16
<i>Co skutečně znamená „láska k sobě“</i>	17
<i>Kroky na cestě hrdinů</i>	18
<i>Takový, jaký jsem, jsem v pořádku</i>	18
<i>Přijetí svého drahokamu</i>	20
<i>Přijetí své jedinečnosti</i>	21
<i>Přijetí svého vnitřního rytíře</i>	25
<i>Rytíř říká NE</i>	26
<i>Přijetí těla</i>	26
<i>Pocity, emoce</i>	28
<i>Co jsou emoce?</i>	29
<i>Jaký je rozdíl mezi pocity a emocemi?</i>	30
<i>Proč jsou emoce potlačované?</i>	31
<i>Jak s emocemi zacházet?</i>	32

<i>Přijetí své osobní síly</i>	34
<i>Přijetí sexuální energie</i>	36
<i>Mít energii do života</i>	38
<i>Přijetí stínů</i>	39
<i>Kouzlo změny života je v přijetí sebe sama</i>	42
<i>Přijetí naší reality</i>	43
<i>Převzít odpovědnost za svůj život</i>	45
 Sebepoznání	 46
<i>Čím je opravdu sebepoznání</i>	46
<i>Jak v současné době často přistupujeme k sebepoznání</i>	47
<i>Frčkaři</i>	47
<i>Bahnivci</i>	48
<i>Hrdinové</i>	48
<i>Sebepoznání v rytmu života</i>	49
<i>Čím začít? Odložte „krunýř“!</i>	50
<i>Klíč k našemu životu máme jen my</i>	54
<i>Naše přirozenost</i>	55
<i>Co se děje, když se neznám - cesta autopilota</i>	55
<i>Prostor pro sebepoznání</i>	57
<i>Čas pro sebe</i>	57
<i>Prožívat pocit pohody</i>	58
<i>Tvořte ostrůvky pohody</i>	60
<i>Tvorba jako otisk sebe do hmoty</i>	61
<i>Vytvářet smysluplné vztahy</i>	61
<i>Zažívat pocit sounáležitosti - rodina mého srdce</i>	62
<i>Nebojte se zvednout laťku</i>	63
<i>Čekáme na druhé</i>	63
<i>Past milosrdenství</i>	64
<i>Pod jakou vlajkou pluji?</i>	67
 Sebeprojevení	 69
<i>Strach ze změny</i>	70

Strach ze selhání	71
Vnitřní kritik	72
Spontaneita - schopnost věřit sobě	74
Vděčnost	75

Klíč druhý **76**

Partnerské vztahy	76
Vztahy žen a mužů	76
Když nejsme celiství, jsme nejistí	78
Co z toho vyplývá?	79

Žena ženám **84**

Minulost, která utváří naši současnost	84
Co nám ženám tedy chybí?	88
Utváření pohody	89
Moje krása, můj potenciál	92
Žena jako odvěká inspirace	95
Mateřství jako volba	96
Přitažlivost je mocí ženy	98
Síla ženy	98
Michalův vzkaz ženám	103

Od muže k mužům **104**

Muži a mužská síla	104
Jak se spojit se svou přirozenou mužskou silou?	106
Moje cesta	110
I muži mají potřebu vztahů	111

Ženy a muži v lásce a spolupráci **112**

Smysluplný partnerský vztah	113
Nehleďte toho pravého, ale toho svého	114

Kompromis nefunguje	115
Jak najít ty, kteří s námi ladí?	117
Chtít se znovu objevit	117
Rozhodnout se pro pravdu o sobě a svém životě	117
Vysvléci starou kůži – poznat a opustit staré a nefunkční	119
<i>Vztahové archetypy</i>	120
<i>Jak z těchto rolí ven</i>	124
<i>Jak dospět a mít dospělý vztah</i>	124
<i>Co se děje když svoje pocity popíráme?</i>	125
<i>Láska hory přenáší</i>	127
<i>Ne všichni chtějí být šťastní</i>	128
<i>Vztahová mapa</i>	129
Poznat a přijmout svoji přirozenost	130
Vyzařovat navenek to, kým skutečně jsem	131
<i>Svůj k svému</i>	132
<i>Partner mého levelu - je třeba přiznat barvu</i>	136
<i>Když už v partnerství jsem a dělám kompromisy – co s tím?</i>	139
Mít jasný záměr o tom, jaký pocit ve svém životě chcete mít	139
Přirozená tělesná přitažlivost	140
Důvěra ve vztahu	140
Láska je přijetí	141
Smysl pro lehkost	142

Klíč třetí

144

Firemní vztahy - člověk jako tvůrce	144
Respekt a sebeúcta v Čechách	147
Firmy	161
Organická firemní struktura	164
Zrození kmenového vůdce	164
<i>První kmenová úroveň - Život na hraně</i>	165
<i>Druhá kmenová úroveň - Apatická oběť</i>	166

<i>Třetí kmenová úroveň - Divoký západ</i>	167
<i>Čtvrtá kmenová úroveň - Zóna kmenového vůdcovství</i>	168
<i>Pátá kmenová úroveň - Život je úžasný</i>	169
<i>Kmenový vůdce</i>	169
<i>Vytvořte si svůj kmen</i>	170
<i>Ostrůvky tvorby</i>	171
<i>Nespokojte se s povrchním přístupem</i>	172
<i>Běžte svou cestou</i>	172
<i>Svoboda být sám sebou</i>	173
<i>Cesta hrdiny nekončí</i>	174