

Obsah

Věnování	9
Toto jsem já... Milena	11
Mým čtenářkám a snad i čtenářům	13
Úvod	15
1. Ženy ženám	17
1.1 Žena ženě andělem	18
1.2 Žena ženě nepřítelem	21
1.3 Kdy se ženy cítí ohrožené nejvíce?	22
2. Ženství – co to je a kde se bere?	27
2.1 Co je ženství?	28
2.2 Kde se rodí ženství?	29
3. Matka a dcera – vztahy a nevztahy a jejich důsledky	35
3.1 Máma a dcera	36
3.1.1 Několik vět pro matku dcery	36
3.1.2 Několik slov pro dceru matky	37
3.2 Já, moje máma, její máma a máma mámy moje mámy	38
3.2.1 Charakteristika mámy: péče	39
3.2.2 Charakteristika mámy: vřelost	40
3.2.3 Charakteristika mámy: pochopení	42
3.2.4 Charakteristika mámy: důstojnost a sebeúcta	43
3.2.5 Charakteristika mámy: doprovázení	43
3.3 Jablko nepadá daleko od stromu	45
3.4 Uzdravení vztahu mezi mámou a dcerou	46
4. Otec a dcera – jeho vliv na sebevědomí dcery	49
4.1 Táta a dcera	50
4.1.1 Několik slov pro otce dcery	50
4.1.2 Několik slov pro dcery otců	51
4.2 Táta je tátou, když...	52
4.2.1 Charakteristika otce: bezpečná základna	53
4.2.2 Charakteristika otce: bezpečné útočiště	54
4.2.3 Charakteristika otce: bezpečná blízkost	54
4.3 Uzdravení vztahu mezi tátou a dcerou	55
5. Sebenaplňující předpovědi – radost, nebo starost?	57
5.1 Výroky o ženách	58
5.2 Co má s ženami společného Pygmalion a Golem?	58
5.3 Poselství do života napsané na hardwaru duše	60
5.4 Na skok do světa vnitřních pohaněčů	61
5.4.1 Buď hodná!	61

5.4.2	Bud' silná!	62
5.4.3	Bud' perfektní!	64
5.4.4	Pospěš si!	65
5.4.5	Snaž se!	65
6.	Bud'me krásné i na čtvrtý pohled	69
6.1	Krása na první pohled – краса zevnějšku	70
6.2	Krása na druhý pohled – краса chování	73
6.3	Krása na třetí pohled – краса charakteru	74
6.4	Krása na čtvrtý pohled – краса duše	75
7.	Čtyři roční období ženy	77
7.1	Jaro ženy	79
7.2	Léto ženy	82
7.3	Podzim ženy	85
7.4	Zima ženy	91
8.	Čtyři tváře ženy (a to nejméně)	97
8.1	Unisex, nebo přece jenom jsou nějaké rozdíly mezi muži a ženami?	98
8.2	Čtyři + jedna tvář ženy	99
8.2.1	Pečovatelka	100
8.2.2	Milovnice	102
8.2.3	Múza	108
8.2.4	Královna	110
8.2.5	Matka	112
8.3	Propojení mužských a ženských archetypů	113
8.3.1	Žena s tváří válečníka, milovníka, mudrce a krále	113
8.4	Několik podnětů na budování pěti tváří ženy	115
8.4.1	Jak se buduje tvář pečovatelky?	116
8.4.2	Jak se buduje tvář milovnice?	116
8.4.3	Jak se buduje tvář múzy?	116
8.4.4	Jak se buduje tvář královny?	117
8.4.5	Jak se buduje tvář matky?	117
9.	Dvě věty, které ničí ženy	119
9.1	První věta, která ničí ženy	120
9.2	Druhá věta, která ničí ženy	122
9.3	Ženy, které příliš...	124
9.3.1	Jak ven ze začarovaného kruhu příčinnivosti?	128
10.	Hranice – předpoklad vlastní sebeúcty	129
10.1	Kde se začínají vytyčovat vlastní hranice?	130
10.2	Narušené hranice	131
10.3	Uzdravení hranic vlastní sebeúcty	132
10.4	Zdravé hranice a zdravá sebeúcta	132
11.	Žena je spokojená, když...	135
11.1	Jak prožívají spokojenost ŽENY?	136
11.2	Kdy jsou spokojení muži?	137
11.3	Propojení spokojenosti mužského a ženského pólu	137
11.4	Žena je spokojená, když...	138

11.4.1	Žena je se sebou spokojená, když...	138
11.4.2	Žena je spokojená v partnerských vztazích, když...	140
11.4.3	Žena je spokojená v rodině, když...	142
11.4.4	Žena je spokojená ve svém zaměstnání, když...	144
11.4.5	Žena je spokojená se svým životem, když...	145
12.	Spokojenost ženy – cesta, nebo cíl?	147
12.1	Cesta od <i>škoda, že ...</i> k <i>díky za to, že...</i>	148
12.2	Motivační potřeby	149
12.3	Světla a stíny ženy	149
12.3.1	Sebepoznání	150
12.3.2	Sebepřijetí	150
12.3.3	Sebeúcta	151
Doslov		153
Použitá literatura		155