

Obsah / Přehled zákonů

Úvod / Hodnoty

1. zákon I Lidský život je krátký	11
2. zákon I Čeká nás jen takový život, jaký si vytvoříme	12
3. zákon I Udřený ještě neznamena produktivní	13
4. zákon I Úspěchu obvykle předchází pád	13
5. zákon I Změna nikdy nepřijde sama	14
6. zákon I Nemusíme čekat na omluvu, abychom odpustili	14
7. zákon I Někteří lidé jsou prostě špatní	15
8. zákon I Nikdo nemá povinnost nás mít rád	16
9. zákon I To, co máme nebo vlastníme, ještě neurčuje, jací jsme	16
10. zákon I Žádných zkušeností nelitujeme	17

Část 1 / Krize

• Problém první: Vztah, o který stojí zabojovat	19
11. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že tolik obyčejných chvil měníš v neobyčejné.“	21
12. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že mě posouváš kupředu, když to potřebuji.“	21
13. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že mi chodíš naproti na půl cesty.“	22
14. zákon I Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že na mě myslíš tak často jako já na tebe.“	22

15. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že si na mě děláš čas.“	23
16. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že mi dáváš najevo, že se se mnou děje něco zlého.“	23
17. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že máš ochotu přiznat svůj omyl.“	24
18. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že při mně stojíš v časech dobrých i zlých.“	24
19. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že chápeš, že vždy na vše nemohu mít sílu.“	24
20. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji za to, že ve mne věříš.“	25
21. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji, že mě přijímáš takového, jaký jsem.“	25
22. zákon Říkejme druhému co nejčastěji: „Děkuji za tvou trpělivost a prominutí.“	26

• **Problém druhý: Žárlivost** 27

23. zákon Přiměřeně se bát je normální	29
24. zákon Jestliže máme důvod partnerovi věřit, věřme mu	30
25. zákon Přestaňme se porovnávat s možným lepším partnerem	31
26. zákon Uvědomme si, že jsme dost silní na to, abychom uměli žít bez špatného partnera	32
27. zákon Přestaňme svou vlastní představivost otravovat hloupým jedem	33
28. zákon Nechávejme dveře otevřené	34

• **Problém třetí: Vyhasínání** 35

29. zákon Mluvme s druhým, když nás až příliš často napadá, že nejsme dost dobří	36
30. zákon Mluvme s druhým, jestliže trávíme až příliš času naplňováním očekávání jiných	37
31. zákon Mluvme s druhým, jestliže si příliš dlouho na něco stěžujeme	38

32. zákon Mluvme s druhým, jakmile začínáme být více zaměřeni na to, co se nám nedaří, než na to, co se nám daří	38
33. zákon Mluvme s druhým, jestliže necháváme svůj strach ochromovat naši budoucnost	39
34. zákon Mluvme s druhým, jestliže si myslíme, že nejlepší časy jsou už dávno za námi	40
 • Problém čtvrtý: Nedostatek podpory	 41
35. zákon Važme si těch, kteří nás upřímně podporují	43
36. zákon Važme si těch, kteří nám věnují soustředěnou pozornost	43
37. zákon Važme si těch, kteří nám poskytují svobodu být sami sebou	44
38. zákon Važme si těch, kteří jsou ochotni přijímat naše pravdy i omyly	44
39. zákon Važme si těch, kteří nás inspirují a nabíjejí	45
40. zákon Važme si těch, kteří ovládají soucit	46
 • Problém pátý: Nemilující vrah	 47
41. zákon Dávejme si pozor na partnerovy sliby bez činů	48
42. zákon Dávejme si pozor na partnerovu snahu nás měnit	49
43. zákon Dávejme si pozor na partnerovu potřebu trápit nás a nutit k provinilosti	50
44. zákon Dávejme si pozor na partnerovu snahu bránit nám v růstu	51
45. zákon Dávejme si pozor na partnerovu snahu nás řídit	52
46. zákon Dávejme si pozor na partnerův nátlak, abychom více žili v minulosti	53
 • Problém šestý: Převozník	 54
47. zákon Nedovolme, aby to špatné, co je za námi, nás jakkoli definovalo	58
48. zákon Nevěřme na bubáky, neexistují	59
49. zákon Neberme žádné předchozí vztahy jako neúspěch	60

50. zákon Nespěchejme překotně do nových vztahů	61
51. zákon Nikdy se nevyhýbejme pozitivním lidem a šťastnějším párům	61
52. zákon Budme vděční lidem, kteří nás posunuli i tím, že nás zradili	62
 • Problém sedmý: Slaboch	 63
53. zákon Dávejme si pozor na partnery pronásledované perfekcionismem	66
54. zákon Dávejme si pozor na partnery, kteří neustále potřebují ocenit	67
55. zákon Dávejme si pozor na partnery, kteří se schovávají před pravdou	67
56. zákon Dávejme si pozor na partnery, kteří podvádějí a zraňují druhé jen proto, že k tomu dostali příležitost	68
57. zákon Dávejme si pozor na partnery, kteří nemají dostatek empatie	69
58. zákon Dávejme si pozor na partnery, kterým nefunguje doběh všech myšlenek	70
59. zákon Dávejme si pozor na partnery posedlé negativním myšlením	70
60. zákon Dávejme si pozor na partnery, kteří v sobě hromadí staré bolesti	71
61. zákon Dávejme si pozor na partnery, kteří si berou všechno osobně	71
62. zákon Dávejme si pozor na partnery, kteří závidí všem kolem sebe	72
 • Problém osmý: Upír	 73
63. zákon Nepokračujme ve vztahu, kde partner nerespektuje vzájemné rozdíly	75
64. zákon Nepokračujme ve vztahu, kde partner nekoriguje své předpoklady o našem chování	77
65. zákon Nepokračujme ve vztahu, kde partner nechápe, že nevidíme do jeho hlavy	78

66. zákon Nepokračujme ve vztahu, kde se partner nesnaží jít naším směrem	78
67. zákon Nepokračujme ve vztahu, kde partner nechápe hodnotu osobního růstu	79
68. zákon Nepokračujme ve vztahu, kde partner zpochybňuje naše úsilí	80
69. zákon Nepokračujme ve vztahu, kde partner není schopen zrcadlení	81
70. zákon Nepokračujme ve vztahu, na který si partner nedokáže udělat čas	82
 • Problém devátý: Odkládání změny	 83
71. zákon Neodkládejme změnu, jestliže si už déle myslíme: „Co se mi nepovedlo dosud, nesvedu nikdy.“	84
72. zákon Neodkládejme změnu, jestliže se už déle užíváme otázkou: „Co by si o mně jiní pomysleli?“	85
73. zákon Neodkládejme změnu, jestliže si už déle slibujeme: „Někdy v budoucnu udělám to, co mě dovede ke štěstí“	86
74. zákon Neodkládejme změnu, jestliže si už déle namlouváme: „Nedokážu to. Nemám na to. Je pozdě.“	86
75. zákon Neodkládejme změnu, jestliže se už déle ptáme: „Co když to nevyjde?“	87
76. zákon Neodkládejme změnu, jestliže si už déle přísaháme: „Už nikdy nemohu nikomu dalšímu věřit.“	87
77. zákon Neodkládejme změnu, jestliže si už déle říkáme: „Co dělají všichni kolem, musí být správné.“	88
78. zákon Neodkládejme změnu, jestliže už déle naříkáme: „Nemám čas snít o něčem lepším.“	89
79. zákon Neodkládejme změnu, jestliže se už déle odrazujeme: „Ach jo, ta cesta by byla moc dlouhá.“	89
80. zákon Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Co opravdu chceš?“	90
81. zákon Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Čemu opravdu věříš?“	91
82. zákon Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Co dokážeš obětovat?“	92

83. zákon Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Jaké malé výhry zažíváš?“	93
84. zákon Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Odkud získáváš energii?“	94
85. zákon Ptejme se sami sebe co nejčastěji: „Co tě udělá šťastným?“	95
 • Problém desátý: Nevěra	 96
86. zákon Pochopme, že existují lidé, bez kterých nejsme šťastni, zato oni jsou šťastni bez nás	97
87. zákon Odstraňme mříže	98
88. zákon Vyžadujme po partnerovi odpovědnost i zodpovědnost	99
89. zákon Kdo miluje, ten partnerovi neublíží	100
90. zákon Nemstěme se	101
91. zákon Nedopisujeme čárku, kde už život udělal tečku	102
92. zákon Naučme se přepočítávat lidi	103
93. zákon Zamilujme si bezvětrí	103
94. zákon Zůstaňme pozitivní	105
 • Problém jedenáctý: Chameleon	 111
95. zákon Nelitujme odchodu špatného člověka, i mizerná zkušenost je nakonec dobrá	112
96. zákon Nelitujme odchodu špatného člověka, alespoň je o jednoho v naší blízkosti méně	113
97. zákon Nelitujme odchodu špatného člověka, alespoň si začneme o to více vážit dobrých lidí	113
98. zákon Nelitujme odchodu špatného člověka, alespoň máme šanci na lepší život	114
 • Problém dvanáctý: Zanedbávání a doprošování	 115
99. zákon Udržujme si svůj vlastní život	117
100. zákon Snažme se nebýt na druhém plně závislí	118

101. zákon Neustále si uvědomujme rezervy, které máme my i partner	119
102. zákon Nesnažme se měnit podle partnera	120
103. zákon Nikdy ve vztahu jenom nedávejme	121
104. zákon Respektujme druhého	121
 • Problém třináctý: Nízké sebevědomí	 122
 105. zákon Pomáhejme partnerovi, když stále více čeká na přitakání druhého	 124
106. zákon Pomáhejme partnerovi, který stále častěji vrší výmluvu za výmluvou	124
107. zákon Pomáhejme partnerovi, který se stále více sráží oslabujícími slovy	125
108. zákon Pomáhejme partnerovi, který stále více potřebuje mít v naší komunikaci pravdu a poslední slovo	126
109. zákon Pomáhejme partnerovi, který stále více hovoří jen proto, aby se slyšel	126
110. zákon Pomáhejme partnerovi, kterému úspěch / neúspěch stále více leze na mozek	127
111. zákon Pomáhejme partnerovi, který se stále více bojí nových zážitků	128
 • Problém čtrnáctý: Knokaut od života	 129
 112. zákon Na co se zaměříme, to můžeme změnit	 131
113. zákon Bez občasného neštěstí bychom nepoznali štěstí	132
114. zákon Z každé těžké chvíle si můžeme vzít ponaučení	133
115. zákon Každý okamžik je nový začátek	134
116. zákon I když minulost opustíme, neztratíme ji	135
117. zákon Budme k sobě laskavější více, než musíme	135
118. zákon Přestaňme se schovávat před pravdou	136
119. zákon Nevracejme magnetofonový pásek bez použití tlačítka STOP	137
120. zákon Přestaňme trvat na tom, kým jsme byli ještě před bouří	137
121. zákon Nestávkujme pro zlepšení věcí	138

• Problém patnáctý: Sami nejsme přínosem	139
122. zákon I Nezapomínejme říkat: „Miluji tě.“	140
123. zákon I Nezapomínejme říkat: „Děkuji ti.“	140
124. zákon I Nezapomínejme říkat: „Zasloužím si být hoden/hodna své lásky a respektu.“	141
125. zákon I Nezapomínejme říkat: „Pokaždé nemohu vyhrát, ale pokaždé se mohu něco naučit.“	141
126. zákon I Nezapomínejme říkat: „Život je dobrý už teď.“	142
127. zákon I Nezapomínejme říkat: „Je načase udělat něco pozitivního.“	142
128. zákon I Nezapomínejme říkat: „Dokážu to.“	142
129. zákon I Nezapomínejme říkat: „Omlouvám se.“	143
130. zákon I Nezapomínejme říkat: „Promíjím ti.“	143

Část 2 / Sami

• Problém první: Smíření se samotou	151
131. zákon I Kdo nám stojí za to, abychom ho potěšili, ten si naopak přeje, abychom byli sami sebou	154
132. zákon I Nikdo jiný neví, co je pro nás nejlepší. Srdce to ví vždycky.	155
133. zákon I Jsme jediná osoba, která může účinně změnit svůj život	156
134. zákon I Život není žádný závod	157
135. zákon I Překážky nejsou na naší cestě, překážky jsou naše cesta	158
136. zákon I Nikdy se nemůžeme zavděčit úplně všem úplně vším	158
137. zákon I Nemáme žádnou morální ani právní povinnost žít podle druhých	160
138. zákon I Nepotřebujeme, aby nás na každém kroku někdo držel za ruku	160
139. zákon I Neberme si katastrofické vize osobně	161
140. zákon I Jen my určujeme, co je pro nás možné	161

141. zákon Dosažené zkušenosti vedou ke zvýšení standardů	162
142. zákon Přestaňme se řídit okolím, hateři zmizí	163
143. zákon Najděme si více času na správné lidi	163
144. zákon Zavažme se, že nebudeme minulost používat proti sobě	165
145. zákon Zavažme se, že se nikdy nezřekneme odpovědnosti za svůj život	166
146. zákon Zavažme se, že budeme žít jen takový život, který připadá správný nám, ne jiným	167
147. zákon Zavažme se, že nebudeme navazovat vztahy, které pro nás přestaly být stvořeny	167
148. zákon Zavažme se, že nedovolíme absolutně žádné situaci, aby nám navždy ukradla úsměv	168
149. zákon Zavažme se, že si budeme vážit života, který máme	169
150. zákon Zavažme se, že se budeme zlepšovat	169

• Problém druhý: Příliš hluboké bolesti, které tak jednoduše nepřecházejí 170

151. zákon Co prožíváme, vychází především z toho, co očekáváme	172
152. zákon Pozitivní pohled se vždycky vyplatí	173
153. zákon Marnění času spolkne stejně energie jako využití času	174
154. zákon Nelze dosáhnout toho, co nezkusíme	174
155. zákon Cizí názory neznamenaají skutečnost	175
156. zákon Když přijmeme své nedokonalosti, přestanou nás oslabovat	176
157. zákon Nešetřeme s větou: „Konečně se mi podařilo začít.“	178
158. zákon Nešetřeme s větou: „Celé je to moje chyba.“	179
159. zákon Nešetřeme s větou: „Nebylo to tak zlé, jak mi připadalo, že to bude.“	180
160. zákon Nešetřeme s větou: „Jen počkej, já ti ukážu.“	180
161. zákon Nešetřeme s větou: „Dělám něco, k čemu se ještě nikdo neodhodlal.“	181

162. zákon Nešetřeme s větou: „Není to dokonalé, ale je to dobré.“	182
163. zákon Nešetřeme s větou: „To bylo od tebe báječné.“	182
164. zákon Investujme do sebe tím spíše, když nikdo není nablízku	184
165. zákon Investujme do přátel	185
166. zákon Puštěme si do života aktivní slovesa	186
167. zákon Budme občas prostě za blázny	186
168. zákon Převzmeš kontrolu nad svými myšlenkami, než ony převzmu kontrolu nad námi	187
169. zákon Věnujme se důležitým lidem, dokud mezi námi jsou	189
170. zákon Zpětná lítost bolí více než strach	189
171. zákon Neplánované akce jsou nejotevřenější	190
172. zákon Neutíkejme odněkud. Kdykoli se odněkud snažíme utéct, stojíme na místě.	190
173. zákon Díky těžkostem zesilujeme	191
 • Problém třetí: Příprava na nový vztah	 197
174. zákon To, co je za námi, nemá žádnou souvislost s tím, co je před námi	198
175. zákon Berme si z minulých vztahů jedině zkušenost	199
176. zákon Spěchejme pomalu do nových vztahů	199
177. zákon Sživejme se s lidmi, kterým se daří	199
178. zákon Poděkujme lidem, kteří nám předali užitečnou lekci a splnili tak svou veškerou misi	200
179. zákon Už nikdy nedopustíme vztah vedený jen jednou osobou	202
180. zákon Už nikdy nedopustíme vztah vzniklý proto, aby uspokojil jen jednoho z partnerů	203
181. zákon Už nikdy nedopustíme vztah, který ignoruje potřeby partnerů	204
182. zákon Už nikdy nedopustíme vztah založený na idealistických očekáváních	205
183. zákon Už nikdy nedopustíme vztah, kde se minulost používá k obžalobě	205

184. zákon Už nikdy nedopustíme vztah postavený na lži	206
185. zákon Už nikdy nedopustíme vztah postavený na citovém vydírání	207
186. zákon Už nikdy nedopustíme vztah odložený na zadní hořák	207
187. zákon Pozor na partnera, který spěchá za zlatými časy	209
188. zákon Pozor na partnera, který hledá spásu v okolí	210
189. zákon Pozor na partnera, který očekává, že vztah bude jednoduchý	210
190. zákon Pozor na partnera, který dovoluje, aby důvěru ovládl strach	211
191. zákon Pozor na partnera, který nezdravě tajnůstkáří	211
192. zákon Pozor na partnera, který tone v minulosti	212
193. zákon Pozor na partnera, který za všechno vyžaduje revanš	212
194. zákon Pozor na partnera, který si nedělá čas	213
195. zákon Pozor na partnera, který si na nás dělá čas, jen když je mu to příjemné	213
196. zákon Pozor na partnera, který mluví, když by měl naslouchat	214
197. zákon Pozor na partnera, který brzdí druhé v naplňování snů	214
198. zákon Pozor na partnera, který pomlouvá své předchozí známosti	215
199. zákon Upřednostňujeme partnera, který čelí problémům s námi	216
200. zákon Upřednostňujeme partnera, který umí naslouchat	217
201. zákon Upřednostňujeme partnera, který nás bere takové, jací jsme	217
202. zákon Upřednostňujeme partnera, který v nás věří	218
203. zákon Upřednostňujeme partnera, který dovede dělat kompromisy	220
204. zákon Upřednostňujeme partnera, který zná mapu	220
205. zákon Upřednostňujeme partnera, který neodchází	221

Část 3 / Nový partner

• **Problém první: Balancování na hraně minulosti** 239

206. zákon | Cítit se poníženě je vždycky signál, že musíme
zvážit změnu 241

207. zákon | Uvolňujme svou přítomnost 242

208. zákon | Naše utrpení v novém vztahu způsobuje zbytečný
odpor k tomu, co se děje; nekladme ho za každou cenu 243

209. zákon | Stěžování všechno jen zhoršuje, raději
hledejme řešení 244

210. zákon | I nejkratší krok vpřed je pokrok 245

• **Problém druhý: Odbývaná komunikace** 247

211. zákon | Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Co ti dnes udělalo dobře?“ 248

212. zákon | Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Co způsobuje, že se cítíš osaměle a nedůležitě?“ 249

213. zákon | Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Co mám udělat, aby ses cítil milovaný a oceňovaný?“ 250

214. zákon | Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Čeho se bojíš v našem vztahu?“ 250

215. zákon | Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Jak moc se dnes máš rád?“ 251

216. zákon | Ptejme se partnera co nejčastěji:
„Co jsme spolu ještě neprobrali?“ 252

• **Problém třetí: Partner ztrácí sílu** 253

217. zákon | Poskytujeme partnerovi zvláštní postrčení,
jestliže ho potřebuje 254

218. zákon | Mluvme za všech okolností pravdu, zejména
když je partner ve vážném ohrožení 255

219. zákon | Podporujeme partnera bez podmínek 256

220. zákon | Vynakládejme třeba i nadměrné úsilí
k pochopení druhého 256

221. zákon Stůjme při partnerovi neustále, ale dvojnásobně v těžkých časech	257
• Problém čtvrtý: Vztah drtí moderní doba	258
222. zákon Vyhradzujeme si vzájemný čas jen spolu, tedy bez moderních technologií a přítomné práce	259
223. zákon Budíme s partnerem	260
224. zákon Vyjadřujeme komplimenty	261
225. zákon Nedělejme z vloček laviny	261
226. zákon Co si doma navaříme, to si doma také snězme	263
227. zákon Dodržujeme své závazky, ba ještě lépe – překonávejme je	264
228. zákon Budíme k partnerovi loajální	264
• Problém pátý: Mužské ego	265
229. zákon Respektujeme ženy za to, že nosí masku, ale zůstávají samy sebou	267
230. zákon Respektujeme ženy za to, že neočekávají dokonalý produkt, ale tvarují nedokonalý produkt k dokonalosti	268
231. zákon Respektujeme ženy za nesobeckost	269
232. zákon Respektujeme ženy za to, že se nevyhýbají změně a růstu	270
233. zákon Respektujeme ženy za to, že se nevzdávají, když jde do tuhého	270
234. zákon Respektujeme ženy za to, že se nesnaží o mikromanagement	271
235. zákon Respektujeme ženy za to, že nečekají donekonečna	272
• Problém šestý: Ženské domněnky	273
236. zákon Následujeme muže, kteří jdou po větru, ne proti němu	275

237. zákon Následujme muže, kteří se nás snaží držet v naší stopě	275
238. zákon Následujme muže, kteří věří tomu, co cítíme, a snům, které máme	276
239. zákon Následujme muže, kteří předkousávají tvrdá sousta	277
240. zákon Následujme muže, kteří nám nedovolují zahnívat	278
241. zákon Následujme muže, kteří na všem dokážou vidět pozitiva	279
242. zákon Následujme muže, kteří v nás zapalují vlastní Já	279
 • Problém sedmý: Střet při výchově dětí	 280
 243. zákon Dělejme to, co říkáme	 281
244. zákon Bojujme, dokud neuspějeme	282
245. zákon Věřme ve své děti	283
246. zákon Chvalme děti za úsilí, ne za talent	284
247. zákon Chvalme děti pouze oprávněně	285
248. zákon Dovolme dětem vytvořit si vlastní zdravé vztahy	286
249. zákon Pěstujme v dětech vděčnost	287
250. zákon Uberme ze stresů, hlavně doma	287