
Obsah

O autorovi	9
Předmluva k novému přepracovanému vydání	11
Úvod	13
Láska – případ pro jednotku intenzivní péče?	14
Pozor, televize!	16
Nová láska – nové neštěstí?	17
Láska přišla, aby zůstala	19
1. recept Postarejte se o dobrou náladu	21
„Program ihned“	22
Kdo seje problémy, sklízí trable	24
2. recept Vyhybejte se hádkám, jak jen to jde	27
Partnerská revoluce	28
Férové hádky? Nic takového neexistuje	29
Hádka není řešením	30
Proč hádky nepomáhají	31
Každou hádku ukončete co nejdřív	32
3. recept Mějte svého partnera rádi se vším všudy	37
Škarohlídký pohled	38
Skončujte s převýchovou	39
Partnerovy přednosti	39
4. recept Vezměte věci pevně do rukou – a vyřešíte tak	
své problémy	41
Své problémy si musíte vyřešit – sami!	42

Pracujte s vnímáním vlastní účinnosti (self-efficacy)	43
5. recept Udržujte přátelství	47
Přátelství mezi muži – přátelství mezi ženami	48
Kdo má přátele, žije déle	49
Přátelství přináší stabilitu i do partnerství	49
Špatní přátelé	51
Hledá se poradce	52
6. recept Poznejte své dědictví	55
Co je tímto dědictvím?	55
V šesti v posteli	58
Poznejte partnerské dědictví	60
Buďte pořád zvědaví	61
Pochopení a spokojenost	63
7. recept Nezapomínejte myslet také sami na sebe	65
Jděte si každý svou cestou – vašemu vztahu	
to prospěje	66
Nikdy se nerozejdeme aneb Partnerská symbióza	66
Oddechový čas v partnerství	68
Pozor na nespokojenost	70
Věnujme se i sami sobě	71
Když to přesto nefunguje	76
8. recept Nepouštějte míč ze hry, buďte aktivní	79
Povídáte si rádi?	80
Uznání a stvrzení	81
Kdo potřebuje větší oporu – ona, nebo on?	83
Proč jsou muži slabší pohlaví?	84
Vyvarujte se rozhovorů o problémech	84
Sdílení všedních zážitků	85
9. recept Nenechte usnout svou sexualitu	91
Devět omylů v otázkách sexu	94

Co dělat, když sex není tak pěkný, jako býval?	99
Co dělat, když sexuální nechuť trvá příliš dlouho?	101
10. recept Bydlete společně – ale rozhodněte o tom zcela vědomě... ..	103
Velké znejistění	104
Pomalost lásce svědčí	105
Naučte se spolu žít v jednom bytě	106
Pár řádků pro muže	109
Pár řádků pro ženy	112
11. recept Chvalte svého partnera, jak jen to jde	115
Chválit, tak zní recept na úspěch	116
Chvála nám dává křídla	117
Chvála může změnit	120
12. recept– Naučte se, jak svého partnera změnit	121
Láska nás nechává zrát	121
Zablokování změn	123
Poproste o to, co chcete	124
Nechte čas, aby pracoval za vás	126
13. recept Nechte se ovlivňovat	127
Protiklady mnohdy mají smysl	128
Vnímejte svého partnera jako doplnění	128
Nakolik jste opravdu rozdílní?	129
Nechat se ovlivňovat, to je velká šance pro partnerství	131
14. recept Vezměte věci pevně do rukou – a vyřešíte tak i partnerovy problémy	133
Problémy vašeho partnera jsou vždy i vašimi problémy	134
Problémy vašeho partnera mohou váš vztah zničit	135
Mají muži vrozené dispozice k řešení problémů?	137
Čtyři kroky pro vyřešení problémů s partnerem	139

15. recept	Dejte partnerovi žlutou kartu	141
	Varování	141
	Co je cílem žluté karty?	142
	Kdy nastane správný okamžik na žlutou kartu?	143
16. recept	Udělejte něco proti špatné náladě, reptání a tak dál	145
	Časté reptání má své důsledky	146
	Hodně si stěžuji a reptám – jenže co s tím?	146
17. recept	Ať se stane cokoli – zůstaňte partnerovi věrní	151
	Následky nevěry pro partnerství	151
	Jak zůstat věrný	154
	Jak poznat nespokojenost	155
	Nejdřív se rozejít a teprve pak se znovu vázat	156
	Psychologické chápání nevěry	158
18. recept	Při nevěře se nikdy nevracejte k běžnému dennímu pořádku	165
	Byl jsem nevěrný – co s tím?	165
	Partner mi byl nevěrný – co s tím?	168
19. recept	Dávejte si cíle	173
	Díky cílům jsme šťastní a spokojení	173
	Cíle burcují k aktivitě	174
	Cíle posilují náš pocit vlastní ceny	175
	Důležitá je spokojenost – nikoli peníze nebo vliv	175
	Uskutečňování životních cílů	176
	A co na to říká partner?	177
20. recept	Uskutečňování partnerových životních cílů	179
	Profitovat musejí oba partneři	180
	Staň se tím, kým jsi!	182
	Závěr	185
	Další literatura k tématu	187