

# Obsah

Poděkování .....	11
Předmluva .....	12
Předmluva Harvilla Hendrixe .....	15
Úvod: Nastavení na lásku .....	22

## KAPITOLA PRVNÍ

Párová bublina: Jak si vzájemně zajistit pocit bezpečí a jistoty .....	29
--	----

## KAPITOLA DRUHÁ

Válčící/milující mozek: Jak udržovat lásku při životě .....	47
---	----

## KAPITOLA TŘETÍ

Poznejte svého partnera: Jak doopravdy funguje? .....	71
---	----

## KAPITOLA ČTVRTÁ

Staňte se expertem na toho druhého: Jak partnera potěšit a uklidnit .....	100
---	-----

## KAPITOLA PÁTÁ

Starty a přistání: Jak využít ranní a večerní rituály .....	119
---	-----

## KAPITOLA ŠESTÁ

Lidé, za kterými vždycky jdete: Jak být pro druhého pořád k dispozici .....	133
---	-----

## KAPITOLA SEDMÁ

Ochrana párové bubliny: Jak začlenit lidi z vnějšku ..... 152

## KAPITOLA OSMÁ

Hádat se dobře: Jak vyhrát a zároveň nechat vyhrát partnera ..... 174

## KAPITOLA DEVÁTÁ

Láska na blízko: Jak znovu rozdmýchat lásku  
pohledem do očí ..... 196

## KAPITOLA DESÁTÁ

Žijte spokojeněji a zdravěji: Jak vás může partnerský život  
uzdravit ..... 210

Poznámka na konec ..... 219

Odkazy ..... 220