

# TARTALOMJEGYZÉK

Előszó.....	9
Bevezetés.....	11

## **ELSŐ RÉSZ: A FÉRFI ÚTJA**

1 Ne reménykedj, hogy bármi beteljesülhet az életedben!.....	24
2 Élj nyitott szívvel, még akkor is, ha fáj!.....	27
3 Úgy élj, mintha az apád már halott volna!.....	29
4 Ismerd meg a határaidat, de ne szépítsd!.....	30
5 Mindig tartsd magad az elképzeléseidhez!.....	33
6 Sohase gondold meg magad egy nő kedvéért!.....	35
7 A célod mindig legyen fontosabb a kapcsolatodnál!.....	37
8 Lépj túl a határaidon!.....	39
9 Csináld a szeretetért!.....	41
10 Örülj a barátaid bírálatainak!.....	45
11 Ha nem ismered a célokat, fedezd fel most!.....	47
12 Bátran változtass mindent az életedben!.....	49
13 Ne hivatkozz a családodra kifogásként!.....	54
14 Ne temessenek maguk alá a feladatok és a kötelességek!.....	58
15 Ne reménykedj abban, hogy könnyebb lesz az asszonyoddal!.....	61

## **MÁSODIK RÉSZ:**

### **HOGYAN BÁNJ AZ ASSZONYODDAL?**

16 A nők nem hazudnak.....	68
17 Dicsérd a nőt!.....	71

18 A tolerancia sértődéshez vezet.....	73
19 Ne elemezd az asszonyodat!.....	76
20 Sohase javasold egy nőnek, hogy oldja meg a lelki problémáját!.....	79
21 Tűrd a nő heves érzelmeit – egy ideig.....	84
22 Ne kényszerítsd a nőt döntésre!.....	87

### **HARMADIK RÉSZ:**

#### **A POLARITÁS ÉS AZ ENERGIA HASZNÁLATA**

23 A nőiességhez való vonzódás szükségszerű.....	92
24 Válassz olyan nőt, akivel kiegészítitek egymást!.....	96
25 Ismerd meg, mi fontos az asszonyodnak!.....	102
26 Gyakran egy nőnél többet akarsz.....	106
27 A fiatal nők különleges energiát adhatnak.....	108
28 Minden nőnek van „vérmérséklete”, amely gyógyíthat vagy idegesíthet.....	110

### **NEGYEDIK RÉSZ:**

#### **AMIT AZ ASSZONYOK IGAZÁN AKARNAK**

29 Azt a nőt válaszd, aki téged választana!.....	116
30 A nő nem azt akarja, amit mond.....	118
31 A nő panaszkodásának nincs semmi alapja.....	122
32 A nő nem igazán akar az első számú lenni.....	127
33 A korábbi teljesítmény érdektelen a nő számára.....	130
34 A nő azért akar lazítani, hogy neked mutathassa.....	132

### **ÖTÖDIK RÉSZ:**

#### **A FÉRFI SÖTÉT OLDALA**

35 Mindig szabadságra vágysz.....	136
36 A legsötétebb vágyaid.....	140
37 A nő a „gyilkost” akarja látni benned.....	144
38 A tudatosságod feleljen meg a nő energiájának!.....	147

## **HATODIK RÉSZ: NŐI VONZERŐ**

39 A bőséges nőiesség.....	152
40 Engedd az idősebb nőket varázsolni!.....	154
41 Legyen a nemi vágyadból ajándék!.....	157
42 Sohase engedd elnyomni vagy semlegesíteni a vágyaidat!.....	160
43 A külseje alapján érezd a nő vonzerejét!.....	165

## **HETEDIK RÉSZ: TESTGYAKORLATOK**

44 A magömlést tudatosan kell szabályozni.....	170
45 Mély belégzés.....	176
46 Élvezz az egész testeddel!.....	180

## **NYOLCADIK RÉSZ: FÉRFI ÉS NŐI INTIM JÓGA**

47 Vedd figyelembe az ősi aszimmetriát!.....	188
48 Te vagy felelős az intimitás erősödéséért.....	193
49 Ragaszkodj a gyakorláshoz és a fejlődéshez!.....	197
50 Térj vissza a célodhoz egyedül és más férfiak társaságában!.....	200
51 Gyakorold a feloldódást!.....	205

David Deida eddig megjelent művei.....	207
--	-----