

Obsah

Úvod	3
1) Žena dokáže ovlivnit vztah z větší části	5
Proč to mám dělat zase já???	7
Volba, kterou máte	8
Jak ženy a muži vnímají vztahy	9
Jak funguje muž v konfliktu	11
Soupeřivost mužů ve vztahu – co ji spouští a jak s tím pracovat	13
Ženy jako nositelky témat	15
Jak efektivně chválit partnera v rovnocenném vztahu	15
Proč ženy vidí věci jinak	18
Žena je ta, kdo si vybírá partnera	19
Spokojená žena = spokojený muž	21
Ženy vnímají problémy dřív než muži	22
Kdy žena nemůže ovlivnit vztah svým přístupem	25
Partnerská kompatibilita	30
2) Vztah k sobě jako základ spokojených vztahů	36
Jak se vidíte, tak si vybíráte	36
Jak se projevuje zdravé sebevědomí ve vztazích	37
Jak poznat falešné sebevědomí	38
Zavděčitelky a Bojovnice	40
Příběhy z praxe: Autenticita v seznamování	41
3) O principech	44
4) Princip č. 1: Vědomý přístup	46
Co znamená vědomý přístup a jak ho skutečně žít	46
Nastavte si vyšší cíl	47
Vědomý vztah k sobě	48
Jak aplikovat vědomý přístup do každodenního života	52
Vědomý přístup v partnerských vztazích	53
5) Princip č. 2: Náhled	58
Co se vás dotýká, to se vás týká	58
Téma, které vás pálí, se bude stále vracet	60

Nadhled v partnerských vztazích	61
Rozlišujte malé a velké věci	64
Vidět situaci nejen ze svého úhlu pohledu	66
Nadhled v praxi	67
Jak se naučit využívat nadhled ve vztahu	69
6) Princip č. 3: Racionalita	72
Jak poznáte, že vaše myšlenky hrají proti vám	72
Příběhy z praxe: Jak naše vzorce ovlivňují vnímání vztahů	75
Rozpoznejte svůj myšlenkový styl	77
Racionalita v partnerském vztahu	84
Emoce vs. racionalita	84
Jak se rozhodovat na základě faktů, nejen pocitů	86
Když emoce a racionalita spolupracují	88
Jste emočně inteligentní, nebo emočně reaktivní?	89
Příběh z praxe: Opravdu vás nepodporuje?	92
Jak poznat rozdíl mezi emočně nedostupným a racionálním mužem	93
Když se racionální muž začne stahovat	94
Načasování a způsob komunikace hrají zásadní roli	95
Praktická ukázka rozdílného přístupu	96
Oceňujte upřímnost partnera, i když vás někdy zraňuje	97
7) Princip č. 4: Adekvátnost	100
Vnímání sebe sama	101
Když vidíte jen to, co se vám hodí	101
Adekvátní vs. neadekvátní reakce	103
Adekvátní vs. neadekvátní hranice	105
8) Princip č. 5: Zodpovědnost	110
Jste obětí okolností?	110
Jak poznáte, že máte svůj život ve vlastních rukou?	112
Zodpovědnost ve vztahu	113
Neděláte toho příliš?	113
Ženskost není slabost	115
Nastavte si, kdo za co nese odpovědnost	116
Zodpovědnost jako obrana před manipulací	119
9) Princip č. 6: Rovnocennost	122
Vnímáte sama sebe rovnocenně?	122
Jak na rovnocenný vztah	124

Rovnocenný vztah jako cesta k harmonii	125
10) Princip č. 7: Respekt	132
Jak se chováte k sobě, tak se k vám chová svět	133
Příběh: Jak málo stačí	135
Muži milují ženy, do kterých investují oni	136
Tímto ztrácíte respekt ve vztahu	137
Když se respekt střetne s protichůdnými potřebami	141
Jak zásadní jsou vaše rozdílné potřeby?	142
Příběh: Když se respekt skrývá za úhlem pohledu	143
11) Princip č. 8: Laskavost	146
Laskavost k sobě	146
Opravdová laskavost k sobě také není zištná	147
Laskavost je láska	148
Laskavý experiment	148
12) Princip č. 9: Lehkost	152
Klid a síla zároveň	154
Lásku na výkon neurvete	155
13) Princip č. 10: Hravost	158
Lasičí aikido	159
Lasičení v praxi	162
14) Závěr	168