

Obsah

Jak to všechno začalo	6
Proč 6 minut?	10
Vše je výrazem lásky	12
V knize se budeme věnovat třem základním tématům:	18
Co je zdrojem největší důvěry?	20
Pět fází lásky ve vztahu	25
Co pro mě znamená láska?	37
Co pozitivního očekáváš od lásky?	39
Co negativního očekáváš od lásky?	43
Co jsi se až doposud dozvěděl o lásce?	47
Ve vztahu nejsme se svým partnerem nikdy sami	52
Jaké bylo manželství tvých rodičů?	55
Co ve mně působí ještě dnes?	61
Jakou lásku chci prožívat?	67
Jak dosáhnout soudržnosti vztahu?	68
Co jsem připraven přinést do vztahu?	78
Nemůžeš milovat to, co potřebuješ	86

Jak mě láska najde?	95
Která přesvědčení nám brání, abychom byli šťastni?	96
Odpustit znamená jít dál	104
Raději nemilovat, než lásku ztratit	109
Co tvůj budoucí partner nesmí vidět?	116
Která místa jsou dosud zaplněná?	122
Učím se láskyplně říkat ne	129
Jak by ses nejraději prezentoval světu?	136
Jsem hoden lásky	144
Láskyplný pohled	151
Proč by se do tebe měl někdo zamilovat?	160
Milostný dopis	165
Co ti dodává největší důvěru?	172
Když lásku přetěžujeme	175
Seznam pramenů	179