

Obsah

Předmluva / 7

Kdo jsme / 10

O nás / 10

O Michaele / 11

O Michalovi / 13

Jak pracovat s naší knihou / 14

V praxi osvědčené / 14

Nezapomeňte žít / 14

Jak pracovat s terapeutickými kartami / 15

Nechte kartám jejich funkci / 16

Otázky a odpovědi / 16

CESTA SEBEPOZNÁNÍ / 19

Bereme mysl na cestu / 22

1. vztahový model: Hledání symbiózy / 23

Vznik člověka současného typu / 23

Kolébka lidské civilizace / 24

Hledáme symbiózu / 24

2. vztahový model: Žena nahoře, muž dole / 25

Vidíme se / 25

Žena začíná vládnout / 26

3. vztahový model: Jsme protiklady, které se doplňují / 26

Muž se vydává na cestu / 26

4. vztahový model: Muž nahoře, žena dole / 28

Muži na vzestupu / 28

Brzdíme vývoj / 28

5. vztahový model: Muži sobě / 29

6. vztahový model: Ženy sobě / 29

Důsledkem tlaku je touha / 30

Synové k matce, dcery k otci – mužský a ženský svět se začínají prolínat / 30

7. vztahový model: Dcera podle otce / 30

8. vztahový model: Syn podle matky / 31

9. vztahový model: Unisex partnerství / 31

V rámci hledání nového se vracíme ke starému / 32

Iniciace a rituály v moderní době / 33

Iniciace / 33

Když se ztrácí obsah / 33

Proč nefunguje spoléhat se na to, co bylo? / 34

Místo automatismu dát životu svůj zájem / 34

Když je ten správný čas / 35

Úskalí rituálů a ceremonií / 35

Hledáme sounáležitost / 36

Žena se vrací na trůn / 36

Vina jako následek přemíry zodpovědnosti / 37

Už nevyměním radost za důležitost / 37

Muž potřebuje přestat hledat matku / 38

Muž i žena se vzájemně vyslali na cestu poznání / 38

CESTA ODDĚLENOSTI / 41

Slovo muže k mužům / 43

Slovo ženy k ženám / 44

ŽENSKÝ SVĚT / 45

Být ženou – požehnání, či prokletí? / 45

Co to vlastně znamená být ženou? / 45

Být dost ženská / 45

Být podle druhých nám vyhovuje / 46

Skrze „ženství“ zažívám pocit vlastní velikosti / 47

Vytváření ženského mystéria / 47

Musím naplňovat vaše představy, abych nezůstala sama / 48

Důležitý je první dojem / 49

Být muži tou, kterou bude chtít / 51

Být muži hospodyní / 51

Být muži matkou / 52

Být muži milenkou / 53

Být muži tou jedinou / 53

Femme fatale / 53

Princezna / 54

Pan Božský / 55

Být muži kamarádkou / 55

Proč nedokážu být ve vztahu sama sebou? / 56

Strach z vyloučení / 56

Být jiná znamená nemít podporu ženského houfu / 56

Jsem projekčním plátnem / 57

Naše ženství je určováno představami druhých / 58

Cesta ke svobodě / 59

Vše, co dělám, je pro mě výhodné / 59

Kořenem všeho je nejistota / 60

Budu dost, dokážu to / 61

Nebude to podle tebe, ale podle mě / 61

Ten, který mě nechce, je ten pravý / 61

Jsem dost dobrá, protože já za to stojím / 62

Změním svět, vnější podmínky, abych mohla být sama sebou / 63

Získám okolí pro svou myšlenku / 63

Nebudu podle vás, budu opak / 64
Izoluji se – nepotřebuji partnerství / 64
Propadám se do pocitu, že moje hodnota je nulová / 65
Lepší by byl svět bez mužů / 65
Cesta skutečné změny / 66
Naše lidská cesta má smysl / 66
To, co nás osvobodí ze stavu „Jsem k ničemu“ / 67
To, co nás osvobodí ze stavu touhy po velikosti / 68
To, co nás osvobodí ze strachu opustit role / 68
To, co nás osvobodí z potřeby nebýt čitelná, mlžit před druhými o tom, jaká jsem / 68
To, co nás osvobodí od vzdoru / 69
To, co nás osvobodí od čekání na dovolení od druhých / 69
To, co nás osvobodí od tlaku pochybností, zda jsme „dost ženské“ / 69
To, co nás osvobodí v celém životě / 70
Jsem, jaká jsem / 70

Ženská citlivost – cesta k sobě, či od sebe? / 72

Zvyk zaměňovat potřeby vnějšího světa za své / 73
Neschopnost soustředit se na to, co je moje / 73
Nechci sama sebe vnímat / 74
Musím, protože nemám jinou volbu / 75
Proč je ženino pole tak otevřené směrem ven? / 76
Nesu s tebou i to těžké / 76
Vývoj vede ženy k oddělení se z ženského společenství / 77
Mýtus menopauzy / 78
Nejsem vítána / 79
Jsem tu pro tebe a podle tebe, tati / 80
Důsledky „necítění“ se promítají i do výběru partnera / 81
Jak dostatečně vnímat sebe samu? / 82
Jak vnímání „přes sebe“ aplikovat v běžném životě / 82
Co mi pomůže v naladění se na sebe / 82

Chtít vědět / 83

Moje citlivost mě dnes vede spíše od sebe / 83

Místo pro mě / 83

Jsem tady a teď / 83

Nehýčkat si stará ženská zranění / 84

Nehledat spásu v minulosti / 84

Vypněte autopilota / 86

Aby mateřství nebolelo / 86

Máme možnost svobodné volby? / 86

Jsem matkou, ale... / 88

Mateřství je oběť / 89

Odpojení se od těžkosti / 90

Když to chci změnit / 91

Ctít svůj pocit / 91

Být maminkou / 94

Zbavme se institutu matky / 95

Jsi také bytost jako já / 96

Síla ženy – zapovězené území / 97

Prožít život, který není o mně / 97

Na změnu nikdy není pozdě / 98

Chtít něco jen pro sebe a nebát se vzít si to / 98

Nejsme jako „oni“ / 99

Skutečně dává jen ten, kdo dává rád / 103

Mít silný záměr / 104

Naše ženská síla a ochrana / 104

Žena se vzdala své ochrany a tím i síly / 105

Žít naplno / 105

Čím více nástrojů tvorby máme, tím jsme pružnější / 106

Důvěřujme životu / 106

Naší největší ochranou je citlivost, záměr, jemnost k sobě a přijetí života / 107

Citlivost je úměrná přijetí života / 107

Slabší a bezbranní neexistují / 108

Naše tělo nám ukazuje, jak přistupujeme ke své přirozenosti / 108

Být hodná holka, nebo mrcha / 109

Kvalita hada / 110

Kvalita kočky / 111

Poznáváme jiné životní strategie / 111

Mužské, nebo ženské? / 112

Síla pro růst, nebo destrukci? / 112

Ženský úspěch / 113

Dovoluji si mít se dobře a být úspěšná / 113

Může úspěšná žena najít partnera své úrovně? / 115

Proč nemůžu najít toho, se kterým bych byla spokojená / 116

Slabá žena – silný muž / 117

Nesouladný pár / 117

Mocný, bohatý, slavný muž – silné afrodiziakum / 117

Aby to byl muž jako můj táta / 117

Vzhlížet mohu jen k dominantnímu muži / 118

Jak si to dokázal? To já bych nikdy nezvládla / 118

Silná žena – slabý muž / 118

Jak se vymanit z těchto kolektivních představ? / 119

13. komnata – už unesu otevřít zakázané / 120

Nepřijaté a potlačené musí ven / 120

Nejvíce zapovězenou emocí u žen je nenávist / 120

Nenávist jako důsledek / 121

Nic takového ve mně není / 121

Jak nahoře, tak dole / 122

Sebe-potlačené ženy utváří nesvobodnou civilizaci / 122

Když se prosvítí temnota / 123
Jak uvolňovat emoce v přítomnosti / 124
Přivést vědomí a přijetí do potlačené energie / 124
Potlačení vlastních pocitů nepřináší výhody / 125
Postavit se za to, kdo jsem / 126
Jen by to zhoršilo situaci / 126

Vzdor / 126

Boj / 126

Soucit s druhými / 127

Kdo je vlastně obět? / 127

Strach, že budu moc / 128

Já rozhoduji o životě a smrti / 128

Končí ženská cesta oddělenosti / 131

Poznat mužský svět / 132

MUŽSKÝ SVĚT / 134

K muži patří úspěch / 134

Jak uchopujeme a naplňujeme kvalitu úspěchu / 134

Tlak z vnějšku / 135

Jak nalézt rovnováhu? / 136

Touha po velikosti se rodí z opaku / 137

Hra na malé a velké / 137

Touha po sebejistotě / 139

Cítím sebe a své možnosti / 141

Nároky žen / 142

Síla a slabost / 143

Demonstrace síly / 144

Slabost / 144

Nepružnost / 145

Musím budovat svoji sílu / 145

Přijetí zkušenosti / 146

Blaniční rytíři / 146

Mužská vina za zabíjení / 147

Pružnost je opak strnulosti / 149

Jak dál? / 150

Mužská hrdost / 150

Můj příběh / 151

Muži cítí / 152

Vztah k ženám / 152

Proč muži nechtějí cítit své ženy / 153

Kořeny emocionální závislosti muže na ženě / 153

Nejistota ve vztahu k ženě – jsem dost? / 154

Nenávist, kterou nechci cítit / 156

Nenávist k otci / 158

Nenávist vůči životu / 158

Co ještě my muži nechceme cítit / 159

Stereotyp – žena je cítění / 159

Dospělý dobrý pocit / 160

Muži versus muži / 160

Přijetí syna otcem / 161

Jak lze rozlišit, co je a co není moje? / 162

Podpora rodu / 163

Nepřijetí, nepostavení se otce za syna / 163

Reakce synů / 164

Snáším to / 164

Vzdor / 165

Viditelně slabý otec / 165

Hledání vzorů venku / 165

Hierarchie – osvobození se z rolí / 166

Správa mého života / 168

Muž potřebuje zažívat smysluplnou fyzickou práci / 168

Mužské přátelství / 169

Jako muž jsem dost / 169

CESTA SOULADU / 173

Kvalita vztahů určuje kvalitu našeho života / 175

Nejsme všichni stejní / 176

Respekt neznamená sdílení / 177

Partnerství nově a s lehkostí / 178

Proč utváříme nesouladné partnerské vztahy / 178

Nevěříme, že by to šlo jinak / 178

Máme nereálná očekávání / 179

Soucit / 179

Já to dokážu vám všem navzdory / 179

Vztahy zrcadlí naše očekávání / 180

Chceme skutečně něco jiného? / 180

Mít stabilní vztah / 181

Dramatický nebo také vášnivý vztah / 182

Mít souladný vztah je dobrý základ / 182

Jak nepečovat o vztah / 183

Staráme se hlavně o sebe / 184

Sexualita / 185

Oslava radosti ve hmotě / 185

Po stopách vývoje / 186

Muž na cestě k potlačení sebe / 186

Žena na cestě potlačení sebe / 186

Sex pro mě je... / 188

Sex pro uvolnění / 188

Sex jako nástroj manipulace / 188

Sex pro „dopotvrzení“ sebe / 189

Sex z povinnosti / 189

Sex ze zvyku / 189

Sex pro zbavení se frustrací / 190

Nemám chuť / 190

Absence radosti v životě / 191

Neoddělení se od rodiče / 191

Dospělý muž a jeho matka / 191

Dospělý muž a jeho otec / 192

Dospělá žena a její matka / 192

Dospělá žena a její otec / 192

Odpojit se neznamena zavrhnout / 193

Pokud jste sami rodiči / 193

Odpírání sexu jako nástroj moci / 194

Asketismus – odpírání si / 194

Vina / 194

Oběť / 195

Sebekázeň / 195

Nepřijetí druhého pohlaví / 195

Mé tělo a pohlaví je mi na obtíž / 196

Věk / 196

Nesouladnost / 196

Jsme přátelé / 197

Když partnerství není v plánu / 197

Přitažlivost nemusí být ukazatelem souladu / 198

Osudová přitažlivost / 199

Moje energie je oceňována / 199

Potřebuji vás, protože nevím o svém potenciálu / 200

Vztahy nemusí být postavené na závislosti / 201

Pustit se... / 201

Stud / 202

Otisky starých realit / 202

Ženská historická zkušenost / 202

Mužská historická zkušenost / 202

Muž nastavuje hranice ženské uvolněnosti / 203

Kontroluji situaci / 203

Nejsme v tom sami / 204

Paralelní vztahy / 204

Strach z nechtěného otěhotnění / 205

Stará zranění / 205

Impotence jako reakce na tlak / 205

Nebudu naplňovat vaše představy / 205

Raději nechci být ještě mužem / 206

Jsem muž s velkým M / 206

Musím / 206

Klíčem je uvolnění / 207

S kým a kdy? / 207

Nechci se v ženě ztratit / 207

Čekání na první krok u druhé strany / 208

Jednoduchost a přirozenost je nade vše / 208

Všechny složitosti pryč / 208

Jsme rodina / 210

Rodina v historii / 211

Vznik společenství držícího při sobě / 212

Jsme jedné krve, ty i já / 213

Útlak vede ke svobodě / 214

Rodina, jak ji známe dnes / 214

Vybírám si, s kým založím rodinu / 215

Nová doba nese nové zkušenosti / 216

Rodina je jistota / 216

Dítě je moje všechno / 216

Hledáme dál / 217

Být single / 217

Rodina jako závazek / 218

Síla zvyku / 218

Nejistota / 219

Pohodlnost / 219

Hlavně to udržet / 220

Rodinná hierarchie / 221

Moc a bezmoc, které nám dávají naše tituly / 222

Jsme dětmi svých rodičů / 223

Jsme rodiči svých dětí / 224

Instituce manželství / 225

Rozvod / 226

Rodina nově / 227

Jsme více, než nám říkali / 228

Dětství a rodičovství / 229

Kam se poděla radost? / 230

Starý a nový rodinný vztahový model / 232

Žena je srdcem domova / 232

Pár je srdcem domova / 233

Jsme v tom / 234

Přijmout svou minulost / 236

CESTA ČLOVĚKA / 239

Oddělenost je součástí vývoje / 241

Abychom se mohli spojit, je třeba se nejprve oddělit / 241

Kdo vlastně jsme? / 242

Dát hodnotu všemu, čím jsem / 245

Být vědomým vyjádřením života / 246

Jsem život / 246

My lidé jsme vědomím těla / 247

Cítím se svým tělem a cítím tak se sebou / 248

Být tělem neznamená být nevědomým / 248

Jsem tím, kým jsem / 249

Nalézt soucit k sobě / 249

Hledání radosti / 251

Snažím se opatřit si radost / 251

Radost patří k mládí / 251

Radost patří k počátkům / 252

„Udělat si radost“ / 252

Radost je uvolnění se / 253

Opakem uvolnění je sevřenost / 253

Náplasti na bolest / 253

Náhračky / 254

Mojí radostí je moc / 254

Dovolit si prožívat radost / 255

Raduji se jen z pěkných věcí / 255

Změnit podmínky nebo postoj / 255

Nepřejícnost / 256

Můj život – moje volba / 256

CESTA TVŮRCE / 259

Záměr / 261

Životní síla potřebuje cíl / 261

Vzít si zpět svou moc / 262

Když se stále nedaří / 263

Vzdávám se své volby / 264

Jsem chudák / 264

Už nechci podporovat ze svého ostatní / 265

Cesta vzdoru / 265

Nechci uznat, že to nefunguje / 266

Ani bolest mě nedonutí / 266

Nespokojenost / 267

Nespokojenost jako nástroj moci / 267

Nespokojenost jako motivace / 267

Moje nejistota vyvolá nejistotu i u tebe / 268

Přetahuji staré do nového / 268

Čekání na druhé / 269

Jsem jiný než většina / 270

Jak být sám sebou v systému, který tvoří většina / 270

Nejsme na to sami / 272

Rozhodnutí / 272

Silné rozhodnutí tvoří silný záměr / 273

Napsat si roli ve hře života / 274

Co si mám přát, aby to bylo dobře? / 274

Přirozená rovnováha / 275

Všichni máme potenciál být vítězi / 276

Epilog / 279