

OBSAH

Predhovory k českému vydaniu

<i>Jan Bílý</i>	9
<i>Richard Vojík</i>	12
<i>Denisa Palečková</i>	13
Predhovor autora	14
Úvod.....	16

PRVÁ ČASŤ: CESTA MUŽA

1. Zmierte sa s tým, že v živote nič nedokončíte	28
2. Žite s otvoreným srdcom, aj keď to bolí.....	31
3. Žite tak, akoby váš otec už zomrel	33
4. Uvedomte si hranice svojich schopností a nepredstierajte, že ich nemáte.....	34
5. Držte sa svojho najhlbšieho poznania.....	37
6. Nikdy nemeňte svoje rozhodnutia len preto, aby ste urobili radosť žene	39
7. Vaše poslanie je dôležitejšie ako váš vzťah	41
8. Prekročte svoje hranice	43
9. Urobte to pre lásku	45
10. Užívajte si kritiku od priateľov.....	49
11. Ak nepoznáte svoje poslanie, je načas objaviť ho – hneď teraz.....	51
12. Budte ochotní úplne zmeniť svoj život	53
13. Nevyhovárajte sa na rodinu.....	58
14. Nestraťte sa v každodenných úlohách a povinnostiach	62
15. Prestaňte dúfať, že to raz bude s vašou ženou jednoduchšie	65

DRUHÁ ČASŤ: AKO ZAOBCHÁDZAŤ SO ŽENAMI

16. Ženy neklamú	72
17. Chváľte ju.....	75
18. Ak ju budete príliš tolerovať, onedlho ju začnete nenávidieť	77
19. Neanalyzujte ju.....	80
20. Nehovorte žene, aby si vyriešila svoje emocionálne problémy .	83
21. Zostaňte so ženou v jej nálade – do určitej miery	88
22. Nenúťte ženu, aby sa rozhodovala	91

TRETIA ČASŤ: PRÁCA S POLARITOU A ENERGIU

23. Sila ženskej príťažlivosti je nevyhnutná	96
24. Vyberte si ženu, ktorá vás bude dopĺňať	100
25. Uvedomte si, čím je pre vás vaša žena dôležitá	106
26. Často zatúžite po viac ako jednej žene.....	110
27. Mladé ženy vyžarujú špecifickú energiu.....	112
28. Každá žena má „temperament“, ktorý vás môže liečiť, alebo rozčuľovať	114

ŠTVRTÁ ČASŤ: ČO ŽENY NAOZAJ CHCÚ

29. Vyberte si ženu, ktorá o vás stojí.....	120
30. To, čo žena chce, nie je to isté, čo hovorí	122
31. Jej sťažnosti nie sú vecné	126
32. Vaša žena nechce byť na prvom mieste.....	130
33. Váš čistý „trestný register“ pre ženu nič neznamená.....	133
34. Žena sa uvoľní, keď nemusí mať všetko pod kontrolou	135

PIATA ČASŤ: VAŠA TEMNÁ STRÁNKA

35. Neustále hľadáte slobodu	140
36. Prijmite svoje najtemnejšie túžby	144
37. Žena chce vašu neohrozenosť.....	148
38. Potrebuje, aby vaše vedomie zodpovedalo jej energii.....	151

ŠIESTA ČASŤ: ŽENSKÁ PRÍŤAŽLIVOSŤ

39. Ženskej energie je vždy dostatok..... 156
40. Staršie ženy majú svoju charizmu..... 158
41. Zmeňte svoju zmyselnú túžbu na dar..... 161
42. Nikdy nepotláčajte svoju túžbu 164
43. Využite ženskú príťažlivosť, aby ste prenikli pod povrch..... 169

SIEDMA ČASŤ: TELESNÉ CVIČENIA

44. Pre ejakuláciu sa buď vedome rozhodnite,
alebo ju premeňte.....174
45. Dýchajte dole prednou časťou tela..... 180
46. Ejakulujte nahor pozdĺž chrbtice 184

ÔSMA ČASŤ: INTÍMNA JOGA PRE MUŽOV A ŽENY

47. Nezabúdajte na primárnu asymetriu 192
48. Muž je zodpovedný za prehĺbovanie vzťahu..... 197
49. Trvajte na cvičení a osobnom raste 201
50. Ujasňujte si zmysel vášho života sami, aj s inými mužmi 204
51. Cvičte sa v rozpúšťaní 210

Odporúčaná literatúra 211

Kontakty na mužské kruhy..... 212