

# OBSAH

## Předmluvy k českému vydání

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

## **PRVNÍ ČÁST: CESTA MUŽE**

1. Smiřte se s tím, že v životě nic nedokončíte .....	28
2. Žijte s otevřeným srdcem, i když to bolí .....	31
3. Žijte tak, jako by váš otec již zemřel .....	33
4. Buďte si vědomi mezí svých schopností a nepředstírejte, že je nemáte .....	34
5. Držte se svého nejhlubšího poznání .....	37
6. Nikdy neměňte svá rozhodnutí jen proto, abyste udělali radost ženě .....	39
7. Vaše poslání je přednější než váš vztah .....	41
8. Opřete se do svých hranic .....	43
9. Udělejte to pro lásku .....	45
10. Užívejte si kritiku od svých přátel .....	49
11. Jestliže neznáte své poslání, je načase ho objevit, hned teď .....	51
12. Buďte ochotní zcela změnit svůj život .....	53
13. Nevymlouvejte se na rodinu .....	58
14. Neztraťte se v každodenních úkolech a povinnostech .....	62
15. Přestaňte doufat, že to s vaší ženou jednou bude jednodušší .....	65

## **DRUHÁ ČÁST: JAK JEDNAT SE ŽENAMI**

16. Ženy nelžou .....	72
17. Chvalte ji .....	75
18. Pokud ji budete tolerovat, začnete ji brzy nenávidět .....	77
19. Neanalyzujte ji .....	80
20. Neříkejte ženě, aby si vyřešila své emoční problémy .....	83
21. Zůstaňte se ženou v její intenzitě – do určité míry .....	88
22. Nenuťte ženu, aby se rozhodovala .....	91

## **TŘETÍ ČÁST: PRÁCE S POLARITOU A ENERGIÍ**

23. Síla ženské přitažlivosti je nevyhnutelná .....	96
24. Vyberte si ženu, která vás bude doplňovat .....	100
25. Uvědomte si, čím je pro vás vaše žena důležitá .....	106
26. Často zatoužíte po více než jedné ženě .....	110
27. Mladé ženy vyzařují specifickou energii .....	112
28. Každá žena má „temperament“, který vás může léčit nebo rozčilovat .....	114

## **ČTVRTÁ ČÁST: CO ŽENY OPRAVDU CHTĚJÍ**

29. Vyberte si ženu, která o vás stojí .....	120
30. To, co žena chce, není to, co říká .....	122
31. Její stížnosti nejsou věčné .....	126
32. Vaše žena nechce být na prvním místě .....	130
33. Váš čistý „trestní rejstřík“ pro ženu nic neznamena .....	133
34. Žena se uvolní, když nemusí mít vše pod kontrolou .....	135

## **PÁTÁ ČÁST: VAŠE TEMNÁ STRÁNKA**

35. Neustále hledáte svobodu .....	140
36. Přijměte své nejtemnější tužby .....	144
37. Žena chce vaši neohroženost .....	148
38. Potřebuje, aby vaše vědomí odpovídalo její energii .....	151

## **ŠESTÁ ČÁST: ŽENSKÁ PŘITAŽLIVOST**

39. Ženské energie je vždy dostatek ..... 156
40. Starší ženy mají své charisma ..... 158
41. Proměňte svou smyslnou touhu v dar ..... 161
42. Svou touhu nikdy nepotlačujte ..... 164
43. Využijte její přitažlivosti k proniknutí pod povrch ..... 169

## **SEDMÁ ČÁST: TĚLESNÁ CVIČENÍ**

44. Pro ejakulaci je třeba se buď vědomě rozhodnout,  
nebo ji proměnit ..... 174
45. Dýchejte přední částí těla dolů ..... 180
46. Ejakulujte vzhůru podél páteře ..... 184

## **OSMÁ ČÁST: INTIMNÍ JÓGA PRO MUŽE A ŽENY**

47. Nezapomínejte na primární asymetrii ..... 192
48. Muž je zodpovědný za prohlubování vztahu ..... 197
49. Trvejte na cvičení a osobním růstu ..... 201
50. Ujasňujte si smysl vašeho života, o samotě a s dalšími muži 204
51. Cvičte se v rozpouštění ..... 210
- Doporučená literatura ..... 211
- Kontakty na mužské kruhy ..... 212