

## OBSAH

OD SNĚNÍ O PARTNERSTVÍ K PARTNERSTVÍ SNŮ.....	7
PŘEDMLUVA.....	8


## UMĚNÍ ZŮSTAT SÁM ..... 10

1. FÁZE: SYMPATICKÝ, NEBO NE? .....	12
2. FÁZE: NAVÁZAT KONTAKT .....	13
TEĎ ZAČÍNÁ TESTOVÁNÍ.....	14
MUSÍ TO JISKŘIT A MUSÍ TO SEDĚT.....	14
JAK ZADUSIT JISKRY A UHASIT OHEŇ.....	19
RYCHLÝ SOUD .....	21
3. FÁZE: NĚCO SE TU CHYSTÁ .....	24
VNITŘNÍ KONTROLNÍ SEZNAMY .....	25

## SINGLE JAKO KLADEČ PASTÍ ..... 30

PRVNÍ PAST EGA: HLEDÁM PARTNERA, KTERÝ SE KE MNĚ HODÍ!.....	32
DEJ SI MĚ DO STŘEDU POZORNOSTI!.....	32
PODÍVEJ, ŽE MI TO JDE DOBŘE! .....	36
JAK PŮSOBÍM? .....	39
DRUHÁ PAST EGA: HLEDÁM PARTNERA, KE KTERÉMU SE HODÍM!.....	42
VE VYČKÁVACÍM PROSTORU .....	44
JAK PŮSOBÍM?.....	48

## KDE JSI?

ÚČINKY CHOVÁNÍ.....	51
VYSTUPOVAT JAKO FIGURA.....	52
FIGURY VYPROVOKUJÍ REAKCE .....	53
DALŠÍ PASTI EGA.....	54
HLEDÁM PARTNERA, KTERÝ NA MĚ ČEKAL.....	54
HLEDÁM PARTNERA, KTERÝ MĚ BUDE NOSIT NA RUKOU .....	55
HLEDÁM PARTNERA, KTERÝ MĚ NEZKLAME.....	57
HLEDÁM PARTNERA, KTERÝ MĚ PŘIJME .....	59
HLEDÁM VÁŠNIVÉHO PARTNERA, KTERÝ MI ODLEHČÍ.....	61
KONEČNÁ STANICE TOUHA.....	63
OBJEVUJE SE ŘEŠENÍ.....	64
	
<b>POUŽITÍ VZTAHOVÉHO TRIKU .....</b>	<b>66</b>
JAK DOJDE K TOMU, ŽE SE K SOBĚ LIDÉ HODÍ.....	67
MILOSRDNÁ SLEPOTA .....	68
SILNÉ EMOCIONÁLNÍ POUTO .....	69
DOJEM, ŽE SE K SOBĚ HODÍME.....	70
ROZVINUTÍ DOSTATEČNÉHO POUTA.....	71
JAK SE VŠECHNO ZMĚNÍ.....	71
ZŮSTAT V KONTAKTU .....	72
NAVÁZAT VZTAH.....	73
ODSTRANĚNÍ PASTÍ EGA.....	76
KDY JE ČLOVĚK VE VZTAHU, KDY NE? .....	78
REAGOVAT NA SEBE SAMA.....	79
REAGOVAT NA PARTNERA.....	83
CHYTRÁ HLOUPOST – JAK ZŮSTAT VE VZTAHU .....	85
POMALU A ZVĚDAVĚ .....	86
DIVIT SE A ŽASNOUT.....	87

MALÁ EXKURZE MEZI ÚSKALÍ KOMUNIKACE .....	89
PRVNÍ ÚSKALÍ: CO ŘEKNU? .....	90
DRUHÉ ÚSKALÍ: JAK TO ŘEKNU? .....	90
TŘETÍ ÚSKALÍ: NA CO ODPOVÍDÁM? .....	91

## CVIČENÍ, JAK ZŮSTAT VE VZTAHU ..... 94



KONEC S HLEDÁNÍM PARTNERA! .....	95
VYHLEDÁVEJTE SETKÁNÍ! .....	96
EXPERIMENTUJTE NENUCENĚ! .....	97
NAJDĚTE SVÁ CITLIVÁ MÍSTA .....	98
UDĚLEJTE SI TEST CITLIVÝCH MÍST! .....	100
JDĚTE NA SCHŮZKU SE ZNALOSTÍ SVÝCH CITLIVÝCH MÍST .....	102
NAČRTNĚTE SI RŮZNÉ INTERPRETACE .....	103
VYMYSLTE SI RŮZNÉ REAKCE .....	106
FANTAZIJNÍ MÝŠLENKOVÉ HRY .....	106
JINÉ MOŽNOSTI .....	108
VYMYSLTE RŮZNÉ PŘEDPOVĚDI .....	110
UZAVŘETE OTEVŘENÁ SETKÁNÍ .....	112
UVOLNIT SI CESTU .....	114



## UMĚNÍ STÁT SE PARTNEREM ..... 116

PODNĚTY PRO FÁZI SYMPATIE .....	117
NAVÁZÁNÍ KONTAKTU U NESMĚLÝCH .....	117
NAVÁZÁNÍ KONTAKTU U ODVÁŽNÝCH .....	119
VÝZVA Č. 1: BUĎTE ZVĚDAVÍ A UPŘÍMNÍ .....	120
VÝZVA Č. 2: POSTAREJTE SE O KVALITNÍ SETKÁNÍ .....	121

## KDE JSI?

VÝZVA Č. 3: CHOĎTE NA BEZCÍLNÁ SETKÁNÍ .....	126
VÝZVA Č. 4: VYMĚŇUJTE SI DOJMY.....	127
<b>PODNĚTY PRO KONTAKTNÍ FÁZI .....</b>	<b>132</b>
VÝZVA: POSTAREJTE SE O ZAJÍMAVÉ ZKUŠENOSTI! .....	132
PŘIPRAVTE SE NA KONTAKTY! .....	137
<b>PODNĚTY PRO FÁZI NAVAZOVÁNÍ SPOJENÍ.....</b>	<b>143</b>
UVĚDOMĚLÉ ROZHODNUTÍ?.....	144
NECHTE VĚCI JÍT SVOU CESTOU! .....	146
ZAPOJTE SE – ODHALTE SE! .....	152
PODIVUJTE SE DÁL A DĚLTE SE O SVÉ POCITY!.....	155
ŽASNĚTE DÁL A ZŮSTAŇTE DOSTATEČNĚ HLOUPÍ! .....	157
<b>KDYŽ UŽ VZTAH ZAČAL BÝT VZTAHEM .....</b>	<b>160</b>
OPATRNĚ S HARMONIÍ A KOMPROMISY! .....	161
O LÁSCĚ SE NEDÁ VYJEDNÁVAT.....	163
DAROVAT ZE SRDCE .....	164
SEBEODHALENÍ JAKO SPOUŠTĚČ VZTAHU .....	164
ZRANĚNÍ PATŘÍ K VĚCI .....	167
KDYŽ DOJDE „NA NOŽE“ .....	168
DOSLOV .....	172
O AUTOROVI.....	173
K DOPLNĚNÍ .....	173
REJSTŘÍK .....	174