

The background of the cover features a full-length image of Michelangelo's marble statue of David. The statue is shown from the waist up, with its right hand raised to its chin in a contemplative pose. The background is a light purple and white geometric pattern.

KEĎ IDE O MUŽOV

PRÍRUČKA PRE MILUJÚCE ŽENY,
ALEBO AKO POROZUMIEŤ MUŽOM

DAVID DEIDA

KEĎ IDE O MUŽOV
David Deida

V tomto praktickom „Návode na použitie muža“ odpovedá Deida formou otázok a odpovedí na takmer dvesto „ženských“ otázok od „Prečo mi nevenuje viac pozornosti?“ cez „Kto má zaplatiť večeru?“ až po „Čo môžem očakávať, keď môj muž prechádza obdobím osobného rastu?“

Hoci sú niektoré jeho odpovede trocha zjednodušujúce, ako vždy, keď odpovedá na naše dôležité otázky niekto iný namiesto nás, táto kniha je obrovskou pomocou pre ženy, ktoré sa nielen snažia pochopiť svojich mužov, ale pomôcť im na ich ceste k pravému a úžasnému mužovi.

„Čo môžem urobiť pre svojho muža, aby sa dostal do svojej sily?“ je otázka, ktorú často počujem na svojich seminároch aj ja. Odpoveď je ťažká – na svojej ceste sám k sebe sa muž musí orientovať predovšetkým na mužskú energiu. Žena mu môže poradiť, môže ho aj podporiť, ale tú dôležitú prácu nielenže nemôže urobiť zaňho, ale nemôže ho ani postrčiť tým správnym smerom. „Tam“ – k svojim otcom, predkom a spojencom, k mužom, musí ísť sám. O to viac je dobré, ak žena pochopí, čo sa v ňom deje, akými krízami prechádza, čo je dôležité pre jeho „vnútorného muža“ a ako môže začať žiariť a stať sa tým, koho si tak naliehavo želá jeho žena a s ňou celý svet.

—JAN BÍLÝ

KEŽ IDE O MUŽOV



DAVID DEIDA

David Deida

Keď ide o mužov

Z anglického originálu *It's a Guy Thing*

preložila Andrea Sporková

Redakčná úprava Ivana Bánová

Návrh obálky Diana Delevová, 2 Design

Grafická úprava a sadzba tlačenej knihy Art D,

www.art-d.com

Produkcia V Síti, s.r.o.

Vydalo Synergie Publishing SE, Praha

www.synergiepublishing.com

Elektronické formáty pripravil KOSMAS,

www.kosmas.cz

Prvé elektronické vydanie

Copyright © by 1997 by David Deida

Translation Copyright © 2013 Synergie Publishing SE

Published by arrangement with Sounds True Inc.,

Boulder, CO

ISBN 978-80-7370-380-6

OBSAH

Predhovor	15
1 Ako pochopiť muža	19
Prečo sú muži takí komplikovaní?	19
Prečo je muž taký nepoddajný?	20
Prečo mi nevenuje viac pozornosti?	20
Prečo sa zdá, že je preňho práca dôležitejšia ako ja?	21
Ako je možné, že si neuvedomuje, ako veľmi ma zraňuje?	23
Čo mám robiť, keď je taký zavalený povinnosťami?	24
Prečo je taký posadnutý dokonalosťou?	25
Prečo mám tak často pocit, že ma muž odmieta?	27
Prečo so mnou nemôže byť aj emocionálne?	28
Prečo sa tak bojí záväzku?	29
Prečo nemôže byť zraniteľnejší?	30
2 Ženy našťastie nie sú mužmi	33
Môžu mať zemepisné miesta sexuálnu charakteristiku?	33
Prečo muži a ženy nakupujú takým odlišným spôsobom?	34
Prečo spolu toľko bojujeme?	35
Aká je podstata mužstva a ženstva?	35
Čo majú spoločné romantické televízne seriály a porno?	36
Prečo mi hovorí, že som príliš emocionálna, keď je sám taký necitlivý?	37
Prečo ma nemôže milovať, keď sa jeho kariéra nevyvíja úspešne?	38
Prečo tak rád chodí niekam bezo mňa?	39
3 Čaro sexu v partnerskom vzťahu	41
Čo je sexuálna polarita?	41
Prečo mu prekáža moja kariéra?	42
Mám mu povedať, že mám svoje dni?	43
Prečo ho v jednej chvíli priťahujem, a vzápätí ma odmieta?	43
Nie sú niektorí muži od prírody skôr ženskejší?	44
Ak chcem byť príťažlivá, musím sa vždy správať typicky žensky?	46
Prečo ma tak teší, keď mám veľa mužských priateľov?	47
Aký je vzťah medzi domácimi prácami a vášňou?	47

Nie je lepšie mať vyrovnanú mužskú a ženskú energiu, ako mať prevažne ženskú či mužskú? 49

4 Nezvyčajné sexuálne dary51

Prečo sa muži boja žien? 51

Môže byť muž silný, a zároveň plný ženskosti? 52

Prečo neverím svojmu mužovi, keď sa „na všetko vykašle“? 53

Je vždy najlepšie férové správanie? 54

Kto má zaplatiť večeru? 55

Sú umelci vždy ženskejší? 57

Naozaj chcem mužného muža? 57

Prečo je preňho také ťažké ctiť ma ako ženu? 58

5 Spoločnosť je nepriateľom sexu61

Prečo náš intímny vzťah vyzerá ako bez života? 61

Prečo sa zo vzťahu stráca vášeň? 62

Môžem ohroziť svoje sexuálne zdravie tým, že príležitostne trávim čas s mužmi? 63

Ako naša kultúra zmenila spôsob, akým muži vidia sami seba? 64

Je ženská energia menej spôsobilá ako mužská? 65

Prečo sa cítim hlúpo v prítomnosti svojho milého? 65

Ako môžu muži posilňovať svoju mužskú stránku a ženy svoju ženskú? 66

6 Ako rozumieť dramatickým situáciám medzi mužmi a ženami69

Prestaneme sa niekedy navzájom zraňovať? 69

Kam sa podela iskra? 70

Čo odo mňa naozaj chce? 71

Mal by muž počúvať svoju ženu? 73

Ako k sebe pritiahnem silného muža? 73

Kto má rozhodovať – on, alebo ja? 75

Čo sa od seba môžu ženy a muži naučiť navzájom? 75

Prečo sa muži bránia záväzku? 76

Prečo sa prikladá taká dôležitosť ženskej príťažlivosti? 77

7 Ako zaobchádzať s problematickým mužom	79
Prečo muži vždy obviňujú ženy?	79
Prečo môj muž nie je samostatnejší?	80
Prečo priťahujem lenivých mužov?	81
Čo mám robiť, ak sa zrazu vytratí jeho sexuálny záujem?	82
Prečo mi nedokáže vyjadriť uznanie?	84
Ako môžem upútať jeho pozornosť bez toho, aby som ho rozhnevala?	85
Prečo má taký strach z blízkosti?	87
Prečo sa mi zdá, že intimita je preňho menej dôležitá ako pre mňa?	88
Mám jednoducho len prijať fakt, že muži sú sebeckí?	89
Prečo nemôže prijať moju lásku?	89
Čo mám robiť, ak si ma nevšíma?	90
Čo mám urobiť, aby som mu pomohla vyjadriť skutočné pocity k ostatným ženám?	92
8 Peniaze, sex a pracovisko	95
Majú mať ženy rovnaký plat ako muži?	95
Prečo mi tak prekáža jeho nezodpovednosť vo finančných záležitostiach?	96
Prečo sa stále hádame pre peniaze?	97
Prečo so mnou nerád hovorí o mojom pracovnom dni?	98
Čo ak som lepšia v narábaní s našimi peniazmi?	99
Prečo sú muži často nepriateľskí voči profesijným kolegyniam?	101
Ničí môjho muža spolupráca so ženami?	102
Prečo muži odmietajú hovoriť so ženami o práci?	103
Aké vážne sú sexuálne fantázie, ktoré majú muži o svojich kolegyniach?	104
Mám sa o seba postarať sama, aj keď sa chce o mňa postarať on?	105
9 Prečo debaty nepomáhajú	107
Ako môžem vytvoriť dôverný vzťah?	107
Prečo spolu nemôžeme hovoriť?	107
Ako mám hovoriť, aby mi rozumel?	109
Prečo si myslí, že som hlúpa?	109
Prečo kritizuje moju emocionalitu?	110

Nevidí, ako sa cítim?	110
Čo mám robiť, ak to nie som schopná povedať nahlas?	111
Sú všetci muži neúprimní?	112
Prečo nepočúva moje návrhy?	113
Nemala by som svojmu mužovi hovoriť všetko, čo mám na srdci?	113
Čo mám robiť, ak nechce počúvať, aký som mala deň?	114
Prečo ma prerušuje a nenechá ma dohovoriť, napriek tomu, že ho milujem?	115
Čo mám robiť, keď môj muž stále hovorí o práci, a ja by som sa chcela zabávať?	116
Prečo sa mi zdajú naše rozhovory také prázdne?	117
Ako môžem zmeniť spôsoby svojho muža?	118
Prečo mu nemôžem povedať, čo má robiť, keď on mi to môže hovoriť?	119
Ako mám inšpirovať svojho muža, aby urobil rozhodnutie, bez toho, aby medzi nami vzniklo napätie?	120
10 Ako pripraviť muža na intimitu	123
Prečo sa muži zaujímajú o všetko možné, len nie o intimitu?	123
Naozaj ma chce opustiť, alebo je to len prechodné štádium?	124
Prečo je všetko horšie, keď mu chcem pomôcť?	126
Čo môžem očakávať, ak môj muž prechádza obdobím osobného rastu?	127
Ako ho môžem naučiť prijímať dary ženskosti?	128
11 Vrcholy a údolia mužskej sexuality	129
Čo cíti môj muž, keď sa pozerá na iné ženy?	129
Prečo sa môj muž správa pri sexe tak mechanicky?	129
Prečo nie je po dosiahnutí orgazmu viac so mnou?	131
Prečo ho tak vzrušujú obrázky nahých žien?	132
Všetci muži fantazirujú o iných ženách?	133
12 Ako prilákať toho pravého	135
Čo robí z muža dokonalého partnera?	135
Ako môžem vo svojom mužovi prebudiť vášeň?	136

Ako k sebe pritiahnem muža, ktorý bude rozmaznávať moju ženskú energiu?	136
Prečo navzájom pochybujeme o svojej láske?	137
Prečo sa nudím s mužmi, s ktorými sa cítim „bezpečne“?	138
Prečo priťahujem slabých mužov?	139

13 Obnova prirodzenej ženskej sily 141

Čo sa stane, ak budem odmietat svoju ženskost alebo mužskost?	141
Prečo ženy potlačajú svoju ženskú energiu?	142
Čo mám robiť, aby som bola ženskejšia?	143
Mám sa pokúsiť byť ženskejšia, aby som upútala pozornosť svojho muža?	144
Prečo mám strach z toho, ako žensky sa pri ňom cítim?	145
Prečo sa cítim neschopná, keď uvoľním svoju ženskost?	146
Prečo sa bojí sily mojej emocionality?	147
Ako môžem najrýchlejšie kultivovať svoju ženskú energiu?	148
Ako môžem rozvíjať svoju mužskú stránku?	149
Nemala by som sa pokúsiť vyrovnat svoju mužskú a ženskú časť?	149
Zdá sa mi, že muži nemajú dostatok poctivosti, prečo by som im mala veriť?	150

14 Ako spoznať, že je to ten pravý 153

Je možné, aby sa partneri vyvíjali rôznymi smermi?	153
Ako by som ho mohla opustiť, keď ho stále milujem?	154
Prečo sa stále nemôžem odpútať od predchádzajúceho vzťahu?	155
Prestanem sa niekedy báť, že ho stratím?	156
Ako si mám vybrať toho pravého muža?	156
Ako dlho mám čakať, že sa zmení?	157
Pre koho je ľahšie odísť zo vzťahu – pre mužov, alebo pre ženy?	157
Aké sú hranice vo vzťahu?	159
Mala by som opustiť svojho muža, ak je závislý od drog?	160
Mám zostať, alebo odísť?	161

15 Ako uspieť v intímnej oblasti 163

Ako sa môžem zmeniť?	163
Nájdem niekedy muža, ktorý mi dá lásku, po akej túžim?	164

Ako môžem získať lásku, na akú som si zvykla?	167
Ako môžem zlepšiť svoju schopnosť milovať?	167
Čo mám robiť, keď sa zo vzťahu stáva peklo?	168
Ako sa zbavím napätia vo vzťahu?	169
Mám mu povedať o svojich obavách?	170
Vždy bude vo mne prebúdať to najhoršie?	171
Ako sa môžem vyhnúť negatívnym pocitom vo vzťahu?	171
Stroskotá každý môj vzťah?	172
Je možné dosiahnuť dokonalý vzťah?	173
Prečo láska tak bolí?	174
Prečo by som sa mala viazať vo vzťahu, keď je to také bolestné?	175
Keby ma miloval, nesprával by sa ku mne inak?	176
Prečo by som ho mala milovať, keď sa odo mňa odťahuje?	177
Prečo by som mu mala veriť, keď ma zraňuje?	178

16 Objatí rodičov v myšlienkach aj v posteli 181

Prečo sa vždy zapletiem s mužom, ktorý mi nemôže dať to, čo potrebujem?	181
Ako moja matka ovplyvňuje moje milostné vzťahy?	183
Ako môžem zmeniť jeho potrebu ovládať ma?	184
Prečo sa cítim, ako keby som sa stále snažila vyhovieť matke?	186
Ako sa mám zbaviť „matky“, ktorú stále počujem v hlave?	187

17 Praktické cvičenia na ozdravenie vašich vzťahov 191

Čo mám robiť, keď má zlú náladu?	191
Ako mu mám dať najavo, že nechcem byť jeho matkou?	192
Ako môžeme oživiť vášeň, ktorá nás spájala predtým, ako sme sa stali rodičmi?	193
Ako sa mám naučiť lepšie prežívať sex?	194
Ako sa mám zbaviť neustáleho striedania pocitov bezmocnosti a sily?	195
Ako sa môžem spojiť so svojou intuitívnou múdrosťou v otázke svojho vzťahu?	196
Je pre vzťah dôležitejšia schopnosť rozlišovať, alebo schopnosť odovzdať sa?	197
Ako zistím, či naozaj chcem zostať so svojím mužom?	198

18 Odovzdať sa extáze	201
Môže mi nekvalitný vzťah zabrániť v poznaní Boha alebo božskej lásky?	201
Ako môžem zažiť extázu vo svojom intímnom vzťahu?	202
Ako môžem milovať bez toho, aby som zažívala bolesť?	202
Mám sa len pasívne odovzdať tomu, čo chce môj muž?	203
Musím sa vzdať samej seba, aby som si naozaj vychutnala sex?	204
Som pripravená odovzdať sa láske k mužovi?	205

PREDHOVOR

S radosťou si sadám k stolu, aby som privítala na svete český preklad Deidovej knihy, tentoraz určený hlavne ženám. Po veľkom úspechu Cesty pravého muža, sprievodcu pre mužov na ceste životom a vzťahom, konečne držíte v rukách aj „manuál pre ženy, ako na mužov“.

Vo svojej praxi, na seminároch a v poradni, stretávam stovky ľudí, ktorí sú viac či menej bezradní z toho, ako sa správa ich partner či partnerka. Vzťah so sebou okrem radosti prináša aj konflikty a bolesť. Ženy sa často trápia otázkami: *Prečo sa môj muž niekedy správa tak necitlivo? Prečo nemá záujem o spoločný rozvoj? Ako mu mám vysvetliť, čo prežívam? Prečo ma nechápe? Prečo je taký lenivý? Prečo stále toľko pracuje? Prečo sa otáča za inými ženami? Už ma nemiluje? Je to vôbec ten pravý? Nebolo by s iným partnerom všetko iné...?!*

Keď sa mi pred rokmi dostala do rúk prvá kniha Davida Deidu, otvorila sa predo mnou nová cesta. Vďaka tomu a neskôr aj vďaka jeho seminárom som si mohla overiť, že princípy, o ktorých píše, fungujú v praxi života aj partnerstva.

Ako veľa iných som vyrástla bez otca. Rodičia sa rozviedli a od skorého detstva bola osou môjho života mamička. Pamätám sa, že keď som chodila do prvej triedy, budila som sa doma už sama. Na stole ma čakal pripravený chlieb s maslom – mama bola v práci, od piatej ráno pomáhala ako upratovačka v nemocnici. Potom išla do svojej druhej práce v kancelárii. Jeden plat totiž nestačil na pokrytie našich životných výdavkov.

Keď sa pozriem späť, vidím, na koľko vecí v živote bola sama. Až do svojej dospelosti som po jej boku nevidela muža, ktorý by bol

silný, spoľahlivý, chránil ju a staral sa o nás. Bola to ona, kto musel všetko zariadiť a vybojovať. Mamička bola nesmierne silná a schopná žena. Po revolúcii založila svoju firmu. Pamätám sa na stohy papierov v našej obývačke, jej prvej „kancelárii“, kde sedávala dlho do noci. Väčšina mužov po maminom boku bola buď slabšia ako ona, alebo jednou nohou niekde inde. Spomínam si na stres, ktorý s tým bol spojený. Na konflikty a drámy. Na zúfalé emócie a zúrivé hádky.

Až vo svojom poslednom vzťahu konečne našla muža, ktorý bol „mužnejší“ ako ona. Videla som na nej, aká je zrazu jemnejšia, uvoľnenejšia a šťastnejšia. Ako s radosťou a úľavou necháva niektoré veci na ňom, pretože on sa o ne dobre postará. Po boku tohto môjho nevlastného otca, silného a zameraného, som videla, ako sa mamička viac a viac stávala Ženou. A rozoznávala som veľa z toho, o čom píše a učí David Deida. Videla som na maminom, svojom, aj na stovkách iných vzťahov, ktoré stretávam okolo seba v každodennom živote či na seminároch, aký zmätok a napätie v nás spôsobuje fakt, že sme vďaka spoločenskému vývoju nielen získali nové práva (ženy právo študovať a pracovať, muži právo byť na „materskej“ a podobne), ale tiež sme stratili veľkú časť čara, vášne a lásky, ktorá prirodzene vzniká vo vzťahu, kde je takzvaná polarita.

Deidova práca je úplne jedinečná tým, že zviditeľňuje a vysvetľuje rozdielnosti v mužskom a ženskom prežívaní aj správaní. Umožňuje tak partnerom, aby miesto súperenia a neporozumenia využívali svoje kvality na obdarovanie toho druhého. Kniha, ktorú práve držíte v rukách, môže byť ozajstným darom pre vaše vzťahy s mužmi – synom, partnerom, otcom, kolegami v práci... Dozviete sa, ako premýšľajú, ako fungujú, ako sa pozerajú na ženy a na svet, čo potrebujú pre svoje ozajstné šťastie.

Navyše získate kľúč k tomu, ako rozvíjať vlastnú ženskosť. Ako byť šťastnejšia, žiarivejšia a silná v jemnosti. Deida vám prezradza, ako svojho muža polarizovať do väčšej sily a mužnosti, vďaka ktorej vás potom môže lepšie chrániť, podporovať, viesť a vášnivo milovať. Ukazuje kroky do sveta, kde muži majú cieľ, sú silní a spoľahliví, a ženy očarujúce, šťastné a vyživujúce. Vysvetľuje, ako sa naše sily navzájom dopĺňajú a obohacujú, a aké zázraky pre nás môže znamenať telesná láska – milovanie.

Som presvedčená, že v knihe nájdete veľa odpovedí na vyslovené aj nevyslovené otázky, aj pochopenie, ako fungujeme. A navyše praktické rady, ako pritiahnúť do svojho života Muža svojich snov, alebo ako ho urobiť zo svojho súčasného partnera.

Spomínam si na úchvatné, objavné semináre s Davidom Deidom. Na jeho hlboké porozumenie tomu, ako fungujeme a po čom túžime – ako muži aj ako ženy. Praktické cvičenia boli pre mužskú a ženskú časť skupiny vždy iné. Muži trénovali pozornosť, silu a zameranie.

Ženy sa učili, ako zjemniť svoje telo, otvoriť svoje srdce a stelesňovať, čo cítia. Mužská prax pripomínala armádny výcvik a boj. Chlapi sa vracali z dopoludňajších programov v oddelených skupinách radostní a silní.

Posilňovala ich presnosť, disciplína a výzva. Spomínam si na Deidov úsmev a jeho odpoveď jednej z účastníčok, ako sa môžeme najlepšie rozvíjať ako ženy. Za otázkou sa skrývalo očakávanie zoznamu povinností, ktorým by sme sa mali venovať a čo by sme mali robiť, aby sme boli správnymi ženami. Deida však ženy učí BYŤ, namiesto robiť. Potmehúdsky sa uškrnul a po kratšej odmlke povedal: „Hlavnou praxou pre ženy je POTEŠENIE!“

Často som spomínala na jeho slová, keď som videla u seba aj u mnohých iných žien, aké sú pravdivé. Rozvíjanie potešenia, rozvíjanie telesnej blaženosti, rozvíjanie lásky... to je to, čo nás oživuje ako ženy, čo nás dostáva do našej jemnej sily, čo nám dodáva iskru a šarm.

Po prečítaní knihy budete vedieť nielen to, ako na mužov, ale aj ako sa cítiť šťastnejšia a naplnená vo svojom živote ako žena.

Som veľmi rada, že po niekoľkých rokoch intenzívnych želaní, aby sa Deidovo dielo dostalo do rúk aj českým čitateľom, môžem okrem upozornenia na anglické originály a preklady do viac ako dvadsiatich iných jazykov konečne povedať účastníkom seminárov a ďalším záujemcom: „Prečítajte si knihy Davida Deidu, niekoľko ich už vyšlo aj v češtine!“

Denisa Palečková



1

AKO POCHOPIŤ MUŽA

Prečo sú muži také komplikovaní?

Väčšina žien sa niekedy pýta, prečo je ich muž taký komplikovaný – prečo sa občas správa ako hlupák. Odpoveď je ľahká: Väčšina mužov „vyžaruje“ mužskú energiu. Ženám sa táto odpoveď často zdá byť čudná. Čo mám na mysli, keď hovorím „mužská energia“?

Každý muž aj žena má v sebe mužskú aj ženskú energiu. Asi desať percent mužov má tieto energie vyrovnané, ďalších desať percent vykazujú viac ženskej energie a zvyšných osemdesiat percent mužov vykazujú viac mužskej ako ženskej energie. Títo muži často vyzerajú ako hlupáci.

Takíto muži sa väčšine žien zdajú byť komplikovaní, predovšetkým v intímnej sfére, pretože mužská energia sa veľmi odlišuje od ženskej – a približne osemdesiat percent žien má prirodzene viac ženskej energie než mužskej. Dôverné vzťahy medzi mužným mužom a ženskou ženou často vyzerajú ako súboj medzi tvormi z rôznych planét. Pokúšajú sa dohovoriť rečou, ktorej ten druhý nerozumie.

Mnohí muži pripadajú ženám ako hlupáci, pretože ženská energia je tou mužskou často zmätená, urazená a zranená, rovnako ako mužská energia ženskou energiou. Ak to však raz pochopíte, rozdiely medzi mužskosťou a ženskosťou budú pre vás skôr darom, ktorý si môžu muži a ženy venovať navzájom prostredníctvom vášnivej lásky, ako problémom, ktorý vám spôsobuje vrásky na čele alebo je príčinou ironických poznámok.

Prečo je muž taký nepoddajný?

Jednou z mužských vlastností je schopnosť zamerať sa. Mužská energia má tendenciu sústrediť sa v jednom okamihu na jedinú vec. Pohybuje sa po jednej koľaji. Skúsili ste niekedy vyrušiť muža, ktorý je ponorený do svojho projektu? Niektorí muži vás v tej chvíli jednoducho nevnímajú, iných to rozčúli.

Ženskosť je oveľa menej sústredená. Nejde po jedinej trase.

Lahko sa presúva od jednej veci k druhej. Na vykonávanie niekoľkých vecí naraz je pre mužov aj pre ženy oveľa lepšie použiť ženskú energiu.

Keď muži používajú svoju mužskú energiu, môžu mať pocit, že ak budú musieť robiť v jednej chvíli viac ako jednu vec, alebo keď ich zrazu odvolajú od ich projektu, celá ich snaha vyjde nazmar.

Prečo mi nevenuje viac pozornosti?

Mužská energia je u oboch pohlaví nositeľkou sústredenej pozornosti a výkonu. Táto energia vylučuje rozptyľovanie a sústredí sa na to, čo je potrebné urobiť.

Napríklad, keď sa väčšina mužov pozerá na televíziu či pracuje na nejakom projekte, okolitý svet pre nich prestane existovať. Týka sa to aj ich dôverných vzťahov. Dokonca aj pri takej nudnej činnosti, ako je umývanie auta, sa muži sústredia len na ňu a prestanú vnímať zvyšok sveta.

Mužská energia je schopná zamerať sa na cieľ. Je to prejav sily, ktorá sa však zmení na slabosť, ak sa použije ako prostriedok na vyhýbanie sa dôvernému vzťahu.

Ženská energia je uvoľnená a schopná voľne prúdiť. Ak je aktivizovaná vaša ženská energia, keď umývate auto, a váš partner sa s vami chce rozprávať, ľahko zvládnete obe činnosti zároveň.

Pre mužov je často náročné prenášať pozornosť z jednej veci na druhú, pretože sú v zajatí mužskej energie. Pre väčšinu mužov nie je ľahké prestať s tým, čo práve robia, sústrediť sa na vás a potom sa znova vrátiť k práci. Ženy, ktoré sú v súlade so ženskou energiou, zvládajú toto prenášanie pozornosti takmer automaticky.

Väčšina žien si možno myslí: Prečo ma nepočúva? Aký má problém?

Pravdepodobne to berú osobne a domnievajú sa, že ich muž prehliada. Ak vás takýmto spôsobom bude prehliadať kamarátka, môže to byť jasný signál. Pre väčšinu žien sú vzťahy veľmi dôležité.

Avšak muž, zahľbený do svojho projektu či do sledovania televízie, vám tým len veľmi zriedkavo vysiela nejaký odkaz. Je to len spôsob, akým robí veci. Tak pracuje mužská energia.

Ženy sa často pýtajú: „Nemohol by byť môj muž prispôbiivejší? Prečo musí byť taký nepoddajný a sústredený len na jednu záležitosť?“ Muži sa zase čudujú: „Prečo jej prekáža, keď som niečím zamestnaný? Nechápe, že to nie je nič proti nej? Musí sa vždy uraziť, keď robím to, čo chcem? Nemôže sa zmeniť?“

Ak sa chcete spoľahnúť na to, že váš muž dokončí svoju prácu, pokúste sa prijať jeho potrebu sústredenia. Bez toho možno nebude schopný dokončiť rozpracovaný projekt. Začali by ste sa obávať, že za neho budete musieť prácu dokončiť vy. Prestali by ste mu dôverovať.

Nemôžete očakávať, že muž dovedie svoju činnosť do cieľa bez plného sústredenia. Ak by sa chcel zbaviť tejto svojej vlastnosti, musel by aktivovať svoju ženskú energiu. Tým by však stratil svoju sústredenosť a prácu by nedokončil.

Prečo sa zdá, že je preňho práca dôležitejšia ako ja?

Keď váš muž tvrdo pracuje, nemusí to znamenať, že sa voči vám uzatvára. Nestáva sa necitlivým, neobracia sa k vám chrbtom

a nevyhýba sa vám. Ak je však sústredený na nejaký projekt či úlohu, znamená pre neho celý svet.

Muži sú buď v jednom režime, alebo v druhom. Napríklad muž, ktorý má problémy so svojou ženou, napriek tomu rád ide von s kamarátmi a užije si to. A keď sa ho na rybách kamaráti pýtajú: „A čo doma?“ odpovie: „Stojí to za figu. Fíha, pozri na tú obrovskú rybu!“

Väčšine žien či mužov s prevahou ženskej energie dôverné vzťahy ovplyvňujú všetko, čo robia. Je pre nich ťažké prestať myslieť na vzťah, nechať sa úplne pohltiť niečím iným, čo si užijú naplno, a potom sa znova vrátiť k vzťahu.

Muži, ktorí dočasne „zabudnú“ na vzťah, sa nemusia vyhýbať svojím pocitom. To isté sa môže stať aj vám, ak ste práve v zajatí mužskej energie. Keď sa mužská energia na niečo zameria, všetko ostatné zmizne.

Ak sa práve zaoberáte emocionálne zafarbenými myšlienkami alebo pocitmi a partner vám povie: „Prosím ťa, môžeš mi podať kečup?“, pravdepodobne sa vás to dotkne. Ak sa v emocionálnom nastavení stretnete s jeho aktívnou náladou, bude to on vnímať podobne. Muži sa príliš často nenachádzajú v stave plynutia a vnímania pocitov. Najlepšie sa cítia vo svete problémov, funkcií a výziev.

Väčšina archetypálnych mýtov o mužoch obsahuje bojujúcich démonov, nepriateľov, vojnu a dobývanie, ale aj oslobodenie a víťazstvo. Väčšina archetypálnych mýtov o ženách obsahuje lásku a vzťahy. Muži a ženy pôsobia vo veľmi odlišných sférach. Ak sa chcete vydať za mužného muža, teda protiklad ženskejšieho či neutrálneho muža, potom si musíte uvedomiť, že si s ním beriete aj jeho spôsoby, teda jeho schopnosť zamerať sa len na jeden cieľ.

Ak si váš muž myslí, že vaše emócie sú nevhodné, môže to zabiť celý vzťah. Emócie nemôžu byť zlé, ony jednoducho sú. Práve tak jeho spôsob konania nie je zlý, jednoducho len taký je. Neznamená to však, že ho nemôžete obohatiť svojimi pocitmi, citlivosťou, intuíciou a múdrosťou.

Dvoma najväčšími darmi, ktoré môžete priniesť svojmu mužovi, sú citlivosť a intuícia. Váš svet, ktorý mu je taký vzdialený, ho môže veľa naučiť. Ale aj vy sa od neho môžete učiť.

Nepotláčajte svoje pocity. Ak naozaj cítite, že bude preňho lepšie, ak ho vyrušíte, urobte to. Nezabudnite však, že sa môžete stretnúť s odporom, pretože je práve nastavený úplne iným spôsobom.

Ako je možné, že si neuvedomuje, ako veľmi ma zraňuje?

Keď sa váš muž niečím zaoberá a nevšíma si vás, bolí vás to. On pritom pravdepodobne vôbec netuší, že sa od vás odvracia. Možno si to vôbec neuvedomuje.

Ak sa vám muž nevenuje alebo sa zaoberá niečím iným, môžete povedať: „Všimol si si, že pred pol hodinou, keď zazvonil telefón, sme sa milovali? Ale od okamihu, keď si zložil, si sa na mňa ani nepozrel.“ Bude vyzeráť zmätene a zamumle niečo ako: „Hm, aha.“

Môžete tiež povedať: „Všimla som si náhlu zmenu v tvojej pozornosti. V jednej chvíli sme prežívali vášeň – a zrazu nič.“ Asi sa vám bude zdať čudné, že si nič z toho nevšimol, no väčšinou je to tak.

Keď viem mužské skupiny, trávime veľa času debatami o tomto probléme. Pokúšam sa mužov presvedčiť, že ženy vycítia zmenu v mužovej pozornosti. Muži tomu nechcú veriť. Väčšinou hovoria: „Žartujete, však?“ Odpovedám im: „Myslím to vážne. Ak ste so ženou a zrazu jej prestanete venovať pozornosť a začnete pracovať, vníma to ako hmatateľný nepríjemný pocit. Cíti, že sa vaša pozornosť od nej odpútava. Cíti sa zranená.“ A muži väčšinou hovoria: „Ako môžu žiť s niečím takým?“

Muži často vôbec netušia, že vás zranili. Keď im to hovoríte, uvedomte si ich uhol pohľadu. Hovorte s nimi tak, ako keby zaspali a znova sa prebudili. Namiesto kritiky im radšej povedzte, čo cítite.

Povedzte radšej: „Keď si zdvihol ten telefón, bolelo ma to,“ ako: „Neberte telefón, keď sme spolu.“ Môžete im povedať, aké pocity to vo vás vyvolalo. Podľa toho sa môžu zariadiť.

Možno si myslíte, že muž vie, čím vás ranil. Potom by však povedal: „Čo som ti urobil?“ Lenže on netuší, že keď si vás nevšíma, môže vás to tak bolieť.

Čo mám robiť, keď je taký zavalený povinnosťami?

Väčšina mužov sa vo svojej podstate cíti byť obmedzovaná životom. Musia vyvinúť určité úsilie, aby si život jednoducho užívali. Všetko väčšinou vnímajú ako obmedzenie a povinnosť. Niekedy to podobne vnímajú aj ženy, ale väčšina mužov sa takto cíti stále.

Videli ste niekedy samolepku s nápisom „Život je pes“? To je mužské motto. Preto všetkých mužov poháňa túžba utiecť alebo premôcť život. Robia to mnohými spôsobmi – nechajú sa pohltiť čítaním novín, sledovaním televízie, zarábaním peňazí, bránim drog alebo dokonca praktizovaním meditácie, ktorá im sľubuje únik z každodenného života.

Všedný život. Fyzická existencia, vzťahy, starostlivosť o deti, potreba jesť.

Existencia je pre väčšinu mužov buď záťaž, alebo výzva. Niečo, na čom treba pracovať, utiecť od toho, alebo s tým bojovať.

Žena je so životom veľmi úzko spojená, preto je pre ňu ťažké pochopiť mužskú potrebu boja alebo úteku. Pre väčšinu mužov je problémom už aj samotná fyzická existencia. Ak je muž typom bojovníka, bude používať svoje telo ako nástroj, vďaka ktorému môže robiť to, čo chce, a celú energiu nasmeruje smerom na víťazstvo vo všetkých oblastiach života.

Väčšina mužov vníma život ako neustály nátlak, či už sa to týka tela, vzťahov alebo práce – dovtedy, kým sa nenaučia milovať. Rovnako ako Ježiš sa väčšina mužov cíti byť pribitá životom na kríž. Duchovne zrelý muž sa počas tohto ukrižovania učí milovať. Aj tak však môže vnímať život ako obeť.

Zámerné trochu prehánam, ale muži sa vždy pokúšajú urobiť niečo so životom, pretože v ňom nie sú doma. Len zriedkavo je muž schopný uprostred svojej životnej púte milovať, znášať ukrižovanie, trpieť životnými obmedzeniami a navyše vnašať lásku do svojich vzťahov.

Svojmu mužovi môžete, ako jeho vyvolená, priniesť niektoré mimoriadne dary, napríklad čínorodosť a pôvab. Svojím vyžarovaním ho priťahujete k životu a mocou svojej lásky mu dávate silu vydržať ukrižovanie.

Svoju energiu, vyžarovanie a pôvab môžete dať svojmu mužovi prostredníctvom úprimného úsmevu, láskyplného pohľadu, nežného dotyku, ktorý ho oživuje, môžete ho obdarovať čímkoľvek, čo naplní jeho telo, myseľ aj emócie energiou, láskou a životom. Potom vás bude vnímať ako potešenie v inak ťaživom svete.

Prečo je taký posadnutý dokonalosťou?

Pre mužov, alebo pre kohokoľvek s prevahou mužskej energie, je charakteristické hľadanie dokonalosti. Či už je to dokonale vyleštené auto, dokonalá vlna pri surfovaní alebo dokonalé pristátie. Aj ženy občas hľadajú dokonalosť. Ženskosť má však väčšinou na prvom mieste túžbu po láske, či už u žien alebo u mužov.

Ak vy ako žena trpíte v neuspokojivom vzťahu, ako veľmi sa budete tešiť z „dokonale“ vylešteného auta? Väčšina mužov je však posadnutá podobnými vecami dokonca aj uprostred bolestných vzťahov. V skutočnosti ich posadnutosť ovláda predovšetkým v ťažkých časoch. Je to ich spôsob, ako splynúť s dokonalosťou nepoškrvneného vedomia, teda vedomia, ktoré je vždy dokonalé.

Naše mužské alebo ženské spôsoby správania majú svoje korene nielen v biologickej podstate, ale aj v našich duchovných hĺbkach. Ako hovoria mnohé duchovné tradície, ako prvé bolo stvorené svetlo. Toto svetlo je pravým zdrojom našej ženskej energie, kým prázdnota, v ktorej svetlo svieti, je zdrojom našej mužskej energie.

Preto sa veľa žien zaoberá svojím vyžarovaním. Samy sa označujú za zdroj svetla alebo energie. Chcú mať žiarivé vlasy, lesklé pery, červená líčka, horúcu pokožku, žiarivé oči. Ženská energia v každom z nás je spojená so samotnou životnou silou.

Mužská energia v každom z nás je naopak viac v kontakte s prázdnotou, v ktorej žiari svetlo. Väčšina mužov radšej pozoruje tancujúce ženy, ako by mali tancovať oni. Chcú sa stať svedkami vyžarovania ženskosti. Preto sa muži stotožňujú skôr so svedectvom, s pozornosťou, so samotným vedomím.

Toto vedomie je nehybné, kým ženská energia je neustále v pohybe. Toto vedomie sa nikdy nemení, kým ženská energia

prechádza neustálou premenou. Muži, ktorí stoja pevne a dôveryhodne vo svojej hlbokej pravde, sú pre ženy príťažlivejší. Ženy, ktorých telo sa voľne pohybuje v žiarivej energii, sú zase príťažlivejšie pre mužov.

Muži hľadajú dokonalosť vo vonkajšom svete – vo svojich filozofiách, golfovej hre a v tele ako z časopisu – pretože tušia dokonalosť hlbokého a večného vedomia. Omylom však túto túžbu zamieňajú za dokonalosť. Hlboké vedomie, alebo tiež Božské vedomie, je možno dokonalé, nemenné a nepoškvrnené, ale život nie. Život je hra energií. Život je ženský!

Všetko, čo je živé, je nedokonalé, ale muži sa napriek tomu pokúšajú urobiť to dokonalým. Chcú dokonale hrať golf. Snívajú o dokonalom ženskom tele. Chcú rozumieť dokonalej filozofii. Muži hľadajú dokonalosť, pretože tušia podstatu vedomia, ktoré je nemenné.

Nemenná dokonalosť nie je pre ženy dôležitá. Ženy zaujíma láska a život, a život zahŕňa narodenie a smrť a zmenu. Život nie je nemenný a dokonalý.

No pre vyznávačov čistého vedomia je zmena niečím ako kliatbou. Muži, najmä keď sa cítia byť ohrození ženskosťou, volia ústup zo života plného zmien do dokonalosti, prázdnoty alebo nemennej abstrakcie.

Zahľbia sa do novín, do sledovania televízie, do čohokoľvek, čo im zabezpečí únik od životných problémov. Alebo ich posadne dokonalosť v nejakej triviálnej podobe, pretože tak sa môžu najviac priblížiť dokonalosti nepoškvrneného vedomia. Muži sa cítia najlepšie, keď športujú, pri práci na projektoch, filozofovaním a premýšľaním nad vecami, ktoré sa netýkajú ťažkostí každodenného života.

Ak je dokonalosťou posadnutá žena, pravdepodobne sa vzdala svojej ženskosti. Z nejakého dôvodu sa stotožňuje so svojou vnútornou mužskou energiou. Rovnako ako sa muži musia naučiť prijímať život a lásku, aby sa stali celistvými, musia sa ženy posadnuté dokonalosťou naučiť prijať ženskú časť nielen svojej osobnosti, ale aj ostatných ľudí. Na počiatku je prijatie vlastnej telesnosti: uznanie zmyselnosti tela, telesného potešenia, jeho divokej energie,

jeho krásy, plného hlbokého dychu a láskavého, otvoreného srdca. Toto prijatie ženskosti je zároveň liekom pre mužov posadnutých dokonalosťou. Ak muži neprijmú celistvosť života či ženskej premenlivosti, potom zostanú jednostranní. Muži musia vedieť, že ak chcú mať vo svojom živote svetlo, vyžarovanie a energiu, musia prijať aj všetky zmeny a takzvané „poškvrnenie“.

Prečo mám tak často pocit, že ma muž odmieta?

Základným mužským strachom je strach zo zlyhania. Základným ženským strachom je odmietnutie vo vzťahu, strach zo straty lásky. Tieto strachy odlišne motivujú vás a vášho muža.

Mužskou posadnutosťou je riešenie problémov. Ak muž objaví problém, celá jeho mužská energia sa zameria na jeho vyriešenie. Ak ste vy ako žena ovplyvnená svojou mužskou energiou, potom ste tiež pripravená vyriešiť problém. Vaša ženská energia však bude silne pociťovať, že muž presmeruje pozornosť od vás na problém. Predstavte si, že vášmu mužovi zavolajú z banky, že prečerpал svoj účet. Táto vec sa preňho okamžite stane problémom číslo jeden. Celá jeho myseľ aj telo sa okamžite nasmeruje k problému, teda preč od vás.

Napriek tomu, že ste sa pred týmto telefonátom milovali. Zrazu je tu problém, ktorý muž musí vyriešiť. Pocítite, ako sa jeho pozornosť bleskovo presunie niekam mimo vás. Možno sa od neho odtiahnete, pretože si myslíte, že si vás nevšíma vedome.

Tieto reakcie však len ukazujú mužskú a ženskú energiu v akcii. Vaša ženská energia vás robí citlivou na záležitosti vzťahu. Bojíte sa, že strácate jeho lásku. On je citlivý na problémy, ktoré treba vyriešiť. Je nastavený na mužský spôsob analýzy a akcie. Bojí sa zlyhania. Nekoná tak preto, že by vám tým chcel niečo povedať. Správa sa tak preto, že ho týmto smerom vedie jeho mužská energia.

Ani vy sa nesprávate zámerne tak, aby ste ho ranili. Obaja však cítite bolesť.

Možno vnímate jeho sústredenie na riešenie problému ako odmietnutie, ako zradu na svojej osobe. Ak tento pocit spôsobí,

že sa od neho odtiahnete, on bude toto odtiahnutie vnímať ako odmietnutie. Možno si pomyslí: „Som tu a riešim svoje problémy, a ona sa odo mňa odvracia.“

On nevie, že vy sa cítite zranená a odmietnutá. Nemôže poznať vaše skryté pocity. Vníma však, či ho podporujete, alebo sa od neho odťahujete.

Mužská energia hľadá v tej ženskej životodarnú, láskyplnú a milujúcu podporu. Keď sa vydáva do sveta riešiť problémy, najviac potrebuje vašu podporu. Ak sa cítite odmietnutá a uzavriete sa voči nemu, bude vnímať vašu vzdalujúcu sa energiu ako vaše odmietanie podobne, ako ste vy cítili odklon jeho energie od vás.

Odpierate mu svoju podporu, pretože od vás odvrátil svoju pozornosť.

A potom sa môže odtiahnuť on, pretože ju tiež necíti. Odrazu obaja vnímate vzdáľovanie sa toho druhého. Zrazu je medzi vami napätie. Obaja sa cítite nemilovaní a bez podpory.

Ak sa vám muž nevenuje, pretože rieši problém, pochopte, že on tak musí konať. Môže to byť jeho spôsob, ako vás podporovať a slúžiť vám. Všimnite si, či odpovedáte odtiahnutím, pocitom odmietnutia alebo hnevom na jeho potrebu plného sústredenia sa na riešenie problému. Zvyčajne to vôbec nie je vedomé odvracanie sa od vás, muž je možno dokonca presvedčený, že riešenie problémov je jedným zo spôsobov, ako sa môže o vás starať.

Váš muž sa musí naučiť hovoriť s vami o svojich potrebách láskavým spôsobom. Mal by sa naučiť využívať vaše vzájomné láskyplné prepojenie, aby jeho potreba koncentrácie na riešenie problému neublížovala vašej potrebe lásky. Ak však porozumiete jeho strachu zo zlyhania, pomôže vám to dočasne sa vyrovnáť s jeho náhlou strohosťou.

Prečo so mnou nemôže byť aj emocionálne?

Emocionalita, teda citovosť nie je to isté, čo láska. Mužská láska je často tichá, rozporuplná, prenikavá či neochvejná. Ženská láska je často tragická, vzrušená, divoká a radostná. Láska je láska a môže byť vyjadrená mnohými spôsobmi.

Mnohé ženy prežívajú každý deň silné emócie, ktoré spustí láska iných ľudí, alebo naopak ich odmietnutie. Často predpokladajú, že muži musia prežívať rovnaké emócie. Niektorí možno áno, ale iní nie. Rovnako, ako by muži nemali vyžadovať, aby ženy analyzovali svoje pocity, tak ženy musia prestať žiadať, aby sa muži vždy vyjadrovali prostredníctvom citov.

Skutočným záväzkom mužov aj žien vo vzťahu je prekonať neustále sa meniaci prúd pocitov a myšlienok a len dávať lásku. To je kľúč ku každodennej intimitate. *Nezáleží na tom, čo cítite alebo čo si myslíte, jednoducho lásku dávajte a prijímajte.* Ženská citovosť a mužská analytickosť sú len dva spôsoby komunikácie. Žiadny z nich nie je viac „milujúci“, ako ten druhý.

Vaša ochota otvoriť sa a milovať je oveľa dôležitejšia než to, ako sa vyjadrujete. Namiesto toho, aby ste od partnera žiadali, aby viac prejavoval city, objavte svoje pravé srdce. Dýchajte pravým srdcom. Nájdite svoje pravé srdce a hĺbku svojho rýdzeho bytia. Uvoľnite sa do svojho srdca. Vo vašom pravom srdci neexistuje reaktivita, stiahnutie sa, potreba zraňovať ostatných, ak nie ste milované. Vaše ozajstné srdce – najhlbšie jadro vašej bytosti – môže byť zranené, ale napriek tomu chce aj naďalej dávať i prijímať lásku. Prostredníctvom krásy vášho otvoreného srdca sa váš muž môže naučiť vnímať svoje skutočné srdce, či už je spôsob, akým miluje, viac emocionálny alebo nie.

Prečo sa tak bojí záväzku?

Hľadanie slobody je pre mužskú energiu tou najdôležitejšou vecou. Sloboda môže byť finančná, profesijná, umelecká alebo duchovná. Pre ženskú energiu sú najdôležitejšie vzťahy a láska. Ak si vás váš muž nevšímá, možno vám napadne: „Asi robím niečo zle. Určite robím niečo zle, lebo inak by so mnou chcel tráviť viac času.“

Väčšina mužov, keď sa musí rozhodnúť, čomu dá prednosť, či dôvernému vzťahu, alebo svojej umeleckej, profesijnej či duchovnej ceste, zvolí si to druhé. Ak je žena ovplyvnená svojou vnútornou mužskou energiou, potom sa rozhodne rovnako – dá prednosť slobode pred láskou.

Ak u vás prevažuje ženská energia, jadrom vášho života sú vzťahy a láska. Centrom života vášho muža je však túžba oslobodiť sa od všetkého zväzujúceho. Urobí všetko pre to, aby mohol pokračovať vo svojom snažení. Ak má pocit, že váš vzťah obmedzuje jeho snahy, potom sa nebude chcieť viazať. Bude chcieť otvorený vzťah.

Keď sa muži ponoria do vzťahu hlbšie, majú pocit, že láska k vám rozptyľuje ich pozornosť. To ich môže vydesiť. Predstavujú si, že sa miera ich slobody znižuje, a reagujú odtiahnutím sa, alebo odmietaním prijať záväzok, najmä v čase nasledujúcim po fáze vzťahu, v ktorej sa prehľbuje vaša vzájomná dôvernosť.

Prečo nemôže byť zraniteľnejší?

Možno si myslíte, že váš muž nie je zraniteľný. Možno máte pocit, že okolo seba stavia múry. Možno naozaj nechce pustiť do svojho života ani vás ani nikoho iného. Možno je veľmi nepoddajný a zdanlivo nezraniteľný. Možno tu však ide o niečo iné.

Je pravdepodobné, že to, čo nazývate zraniteľnosťou, je ženská forma zraniteľnosti. Mužská zraniteľnosť je však iná. Ak je muž zraniteľný, možno nehovorí o svojich pocitoch. Zraniteľný muž hovorí skôr o svojej predstave, alebo o tom, že nemá žiadnu predstavu.

Najcitlivejšie miesta mužského života majú zvyčajne veľmi málo spoločné s pocitmi, ktoré sú stredobodom života ženy. Mužská zraniteľnosť má väčšinou podobu úvah, ako: „Žijem svoj život naplno?“, „Nasledujem svoje najvyššie ciele?“, „Überám sa správnym smerom?“ alebo „Nemárnim svoj život?“

Tvrdenie „V tomto vzťahu sa necítim dobre“ je len zriedkavo najpodstatnejším problémom muža. Možno skúma vzťah, no skôr len ako súčasť celkového hodnotenia svojej životnej situácie, než ako ústrednú záležitosť. Najzraniteľnejším miestom života muža býva otázka životného smerovania. Keď sa cíti zraniteľný, možno skúma, či žije život v súlade so svojimi predstavami.

Váš muž naozaj voči vám niekedy nie je otvorený. Avšak možno to, čo nazývate „otvorenosťou“, znamená niečo iné pre vás a niečo

iné pre vášho muža. Predstavte si, že keď s vami hovorí o svojom životnom smerovaní, prejavuje tým svoju najväčšiu zraniteľnosť. Ak ho budete vnímať takto, oceníte jeho mužskú otvorenosť. Keď muži hovoria o smerovaní svojho života, otvárajú vám tú najvnútornejšiu časť svojej osobnosti.