

DAVID DEIDA

Der Weg des wahren Mannes

Ein Leitfaden
für Meisterschaft in Beziehungen,
Beruf und Sexualität

Deutsch von Christine Bolam

Vorwort . . . 9

Einleitung . . . 11

Teil 1: Der Weg eines Mannes

- 1 Hoffen Sie nicht länger, dass irgendwann alles erledigt ist . . . 24
- 2 Leben Sie mit offenem Herzen, selbst wenn es wehtut . . . 27
- 3 Leben Sie, als wäre Ihr Vater tot . . . 29
- 4 Lernen Sie Ihre wahren Grenzen kennen
und machen Sie sich nichts vor . . . 30
- 5 Halten Sie sich immer an Ihre tiefste Erkenntnis . . . 33
- 6 Ändern Sie nie Ihre Meinung, nur um es einer Frau recht zu machen . . . 35
- 7 Ihr Lebensziel muss Ihnen wichtiger sein als Ihre Beziehung . . . 37
- 8 Wagen Sie sich immer ein wenig über Ihre Grenzen hinaus . . . 39
- 9 Tun Sie es für die Liebe . . . 41
- 10 Begrüßen Sie die Kritik Ihrer Freunde . . . 45
- 11 Wenn Sie Ihr höchstes Lebensziel nicht kennen, entdecken Sie es jetzt . . . 47
- 12 Seien Sie bereit, alles in Ihrem Leben zu verändern . . . 49
- 13 Nehmen Sie Ihre Familie nicht als Entschuldigung . . . 54
- 14 Verlieren Sie sich nicht in Aufgaben und Pflichten . . . 58
- 15 Hoffen Sie nicht darauf,
dass es mit Ihrer Partnerin irgendwann leichter wird . . . 61

Teil 2: Der Umgang mit Frauen

- 16 Frauen lügen nicht wirklich . . . 68
- 17 Zeigen Sie ihr Ihre Anerkennung . . . 71
- 18 Zu viel Toleranz führt nur zu Ärger und Vorwürfen . . . 73
- 19 Analysieren Sie Ihre Partnerin nicht . . . 76
- 20 Fordern Sie Ihre Partnerin nicht auf,
ihre emotionalen Probleme selbst zu lösen . . . 79
- 21 Halten Sie ihre Intensität aus-bis zu einem gewissen Punkt . . . 84
- 22 Zwingen Sie das Weibliche nicht, sich zu entscheiden . . . 87

Teil 3: Polaritäts- und Energiarbeit

- 23 Sie werden unweigerlich vom Weiblichen angezogen . . . 92
- 24 Wählen Sie eine Frau, die Ihre polare Ergänzung ist . . . 96
- 25 Erkennen Sie, was an Ihrer Frau wichtig ist . . . 102
- 26 Sie werden sich oft mehr als eine Frau wünschen . . . 106
- 27 Junge Frauen bieten Ihnen eine ganz besondere Energie . . . 108
- 28 Jede Frau hat eine „Temperatur“, die Sie heilen oder irritieren kann . . . 110

Teil 4: Was Frauen wirklich wollen

- 29 Wählen Sie eine Frau, die Sie will118
- 30 Was sie sagt und was sie will, ist nicht dasselbe. . . .120
- 31 Ihre Klagen sind nicht so gemeint. . . .123
- 32 Sie will nicht wirklich die Nummer eins sein. . . .128
- 33 Sie schert sich nicht darum, wie gut Ihre Leistungen sind. . . .131
- 34 Sie will sich entspannen können,
während Sie die Führung übernehmen. . . .133

Teil 5: Ihre dunkle Seite

- 35 Sie suchen immer die Freiheit. . . .138
- 36 Nehmen Sie Ihre dunkelsten Begierden an. . . .142
- 37 Sie will den „Killer“ in Ihnen. . . .147
- 38 Sie braucht Ihr Bewusstsein als Gegenpol zu ihrer Energie. . . .150

Teil 6: Weibliche Anziehungskraft

- 39 Das Feminine ist im Überfluss vorhanden. . . .156
- 40 Gestehen Sie älteren Frauen ihren Zauber zu. . . .158
- 41 Verwandeln Sie Ihre Lust in Geschenke. . . .161
- 42 Lassen Sie Ihr Verlangen nie unterdrücken oder neutralisieren. . . .164
- 43 Lassen Sie sich von der Anziehungskraft Ihrer Partnerin
über die Erscheinungen hinausragen. . . .169

Teil 7: Körperübungen

- 44 Die Ejakulation sollte umgewandelt oder bewusst gewählt werden. . . .176
- 45 Lassen Sie Ihren Atem in Ihrem Körper abwärtsströmen. . . .182
- 46 Lassen Sie Ihre Energie bei der Ejakulation
die Wirbelsäule aufwärtsströmen. . . .187

Teil 8: Yoga der Intimität für Männer und Frauen

- 47 Würdigen Sie die primäre Asymmetrie. . . .198
- 48 Sie sind für die Entwicklung Ihrer Beziehung verantwortlich. . . .203
- 49 Bestehen Sie auf Übung und Wachstum. . . .207
- 50 Erneuern Sie Ihr Lebensziel in Einsamkeit und mit anderen Männern. . . .210
- 51 Üben Sie die Auflösung. . . .216

Über den Autor. . . .219