



SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
CZĘŚĆ 1. Związek z samym sobą	19
Co znajdziesz w tym rozdziale	20
Jak być w szczęśliwym związku	22
Związek z samym sobą	22
Ja i mój cień	47
Jaki mam wpływ na stworzenie szczęśliwego związku	57
Bycie gotowym na związek miłości	60
Kształtowanie swojej rzeczywistości	62
Dekret transformacyjny	68
Sesje oddechowe i CUUD Coaching Oddechem	87
CZĘŚĆ 2. Partnerski związek miłości	91
Z czym mamy do czynienia dzisiaj w związku	92
Mój partner	103
Ja i mój partner	109
Czym się przyciągamy	111
Związek miłości dziś	115
Strefa cienia – cień związku	123
Komunikacja z serca	128
Komunikacja z samym sobą	136

Wpisano do Księgi Akcesji:

Akc. W1 532 / 2023 / 2N
nr / rok /

Wyzwania, trudności	140
Samotność w związku	144
On i ona – biologicznie, seksualnie, kulturowo	145
Okresy przejściowe	158
System rodzinny	164
CZĘŚĆ 3. Tantryczna podróż poprzez związki	169
Oddech w praktykach miłości	170
Tantra z zachodu	172
Seks – ważna sfera naszego życia	173
On i ona seksualnie	178
Oddech słuchający i oddech sięgający	183
Wprowadzenie do praktyk tantrycznych	185
Duchowy wymiar seksu, tantra i coś więcej	196
Tantra dla Ciebie. Wasz program tantryczny	205
Struktura całego cyklu tantrycznego	207
Pojedyncza sesja tantryczna	212
Rozmowy bliskościowe/tantryczne	214
Podróż przez czakry	217
Wyzwania w drodze	307
Duchowy wymiar seksu – refleksje na zakończenie	311
Na dalszą drogę	312
NA ZAKOŃCZENIE	315
Literatura	316
Podziękowania	317
Szkoła CUUD Coachingu Oddechem	318
Lista polecanych coachów oddechem	319