

Spis treści

Przedmowa	13
Wstęp	17
Dlaczego ludzie szukają miłości	17
Poszukiwanie	18
Wyzwania	20
Teraźniejszość	21
Przyszłość	25
Randki – basic o online i offline	27
Aplikacje	29
Co sprawia trudność	29
Co sprawia największą radość	30
Na co uważać	31
Czasy aktywności	32
Uczestnicy	34
Osobowość	34
Deficyty	36
Motywacje	46
Uzupełnienie braków	46
Żeby było fajnie i bezproblemowo	47
Nieangażująco	48
Dla seksu	48
Nuda	49
Poczucie samotności	50
Zazdrość innych	50

Zemsta i pocieszenie	51
Udowodnienie czegoś innym lub sobie	52
Ukryte motywacje	52
Przyziemne potrzeby	54
Stworzenie dobrego związku	54
Preferencje	56
Wygład	56
Styl życia	58
Status	59
Wizerunek	61
Zdjęcia	63
Opis	65
Rodzaje wizerunków	67
Komunikacja	80
Mnogość opcji	81
Nawyki komunikacyjne	82
Potyczki i potknięcia	95
Jak się komunikować	98
Randka	103
Lepsza szybka kawa czy długie pisanie	104
Przygotowanie	106
Dobór miejsca	108
Zachowanie na randce	109
Po randce	112
Znikanie	116
Ghosting	116
Tinderella	118
Breadcrumbing	119
Zombie	120
Caspering	121

Przyczyny	123
Skutki	126
Co zrobić?	127
Oszuści matrymonialni	131
Początki	132
Mechanizmy ofiary	140
Błędy	143
Złudzenia o sobie samym	143
Szybkie wyciąganie wniosków	146
Sugerowanie się głównie wyglądem, ocena po pozorach	147
Desperacja	148
Udawanie kogoś innego	150
Związek „poczekalnia” na lepszy	153
Nałogowe regulowanie emocji poprzez wchodzenie w związki	154
Rozpoczynanie poszukiwania nowego jako lekarstwo	156
Pośpiech w poszukiwaniu	158
Brak informacji o zakończeniu związku	159
Alkohol i używki	160
Fantazje o przyszłości	162
Ideal i wysokie wymagania	163
Wysokie wymagania — czy na pewno?	166
Narzekanie	168
Opowiadanie o byłych partnerach	170
Wyjście jak na bal	172
Niechlujny wygląd	173
Spóźnienie	174
Przeprowadzanie wywiadu	176
Natarczywość	177
Brak czasu na spotkania	178

Seks i jeszcze raz seks	180
Wiadomości	181
Bez zobowiązań (FWB i ONS)	181
Mylenie potrzeb	185
Seks oznacza związek	186
Presja na seks	187
Seks jednak później	189
Przekonania utrudniające	191
Ta chemia	192
Przeznaczenie	198
Miłość przychodzi sama	200
To wina innych	201
Nie mam wzięcia	204
Wszyscy mężczyźni są tacy sami	206
Wszystkie baby są takie same	207
Każda osoba jest taka sama	209
Nie zasługuję na miłość, nie przedstawiam żadnej wartości	211
Moje potrzeby nie są ważne	212
Nie mam nic do zaoferowania	213
Nie ma dobrych związków	214
Ktoś mnie uratuje	216
Ja uratuję	217
Lepiej żyć w pojedynkę niż się męczyć	220
Muszę być ideałem	222
Mam za dużo lat na miłość	223
Przekonania ułatwiające	225
Zasługuję na miłość	225
Jestem wystarczająco dobry/dobra	225
Dbanie o siebie	226
Poznanie siebie	228
Budowanie stabilnej samooceny	235