

Spis treści

Wstęp . O nie, tylko nie »kolejne« wzbogacające doświadczenie!	11
Praca, która daje efekty	12
Nareszcie moment objawienia	15
Skąd pomysł na tę książkę?	16
Kim jesteś?	17
Co zawiera ta książka? 10 kroków do trwałego związku	18

Rozdział 1. Czy znalezienie miłości to tylko kwestia szczęścia?

Odrzuć mity, które Cię blokują	23
Szkodliwy mit nr 1: „Znalezienie miłości i utrzymanie partnera przy sobie to coś, co przytrafia się tylko garstce szczęściarzy”	24
Szkodliwy mit nr 2: „Zanim będziesz mógł być szczęśliwy z drugą osobą, musisz poczuć się szczęśliwy sam ze sobą”	29
Szkodliwy mit nr 3: „Miłość przychodzi tylko wtedy, gdy nie szukasz” ...	30
Szkodliwy mit nr 4: „Nie zasługuję na czyjąś miłość”	33
Zmierzenie się z tym przekonaniem — wyjście ze stanu dwuznaczności dzięki zauważaniu i przekierowywaniu	38

Rozdział 2. Twoje odbicie w lustrze

Zidentyfikuj najważniejsze cechy Twojego potencjalnego partnera	43
Sporządzenie listy z pożądanymi cechami partnera i dwukrotne jej sprawdzenie	44
Skąd masz wiedzieć, jakie są Twoje standardy — zbyt niskie, zbyt wysokie, w sam raz?	47
Dwa standardy, które każdy musi mieć na swojej liście: życzliwość i szacunek	51
Co zrobić z listą, gdy będzie już gotowa?	56

Rozdział 3. Dobrzy kochankowie stawiają granice

Pokochaj siebie, żeby dać sobie szansę na udany związek	63
Bądź idealnym partnerem — pokochaj siebie	63
Kluczowe cechy charakteru, czyli kim być i kogo szukać	68
Znalezienie właściwej osoby, czyli przejrzenie listy ponownie	70

Rozdział 4. Gierki psychologiczne

Zrozumienie randkującego umysłu	81
Przyspieszony kurs psychologii ewolucyjnej	83
Wojna płci	86
Czego pragną kobiety? Zdolności do zapewnienia bytu i ochrony oraz chęci, by to robić	89
Czego pragną mężczyźni, część 1. Płodność	96

Rozdział 5. Jeszcze nigdy nie wyprodukowano perfum o nazwie „Desperacja”

Bądź trudna do zdobycia	101
Czego pragną mężczyźni, część 2. Wierność	102
Co oznacza być trudną do zdobycia? Niedostępność	119
Czego nie oznacza bycie trudną do zdobycia? Bycia żółtą	120

Rozdział 6. W zatłoczonej sali

Szukaj tam, gdzie znajdziesz	125
Zastosuj plan „znajomi i rodzina”	126
Trzy sposoby na wdrożenie planu „znajomi i rodzina”	127
Wykorzystaj prawo bliskości	130
Znajdź swoją przyszłość w przeszłości	133
Zarzuć sieć — internetową	138

Rozdział 7. Nareszcie się spotykacie

Nie zepsuj tej randki	147
Bądź zwięzły — dzięki temu druga osoba poczuje niedosyt	150
Postaw na dobrą zabawę — dzięki temu wywołasz miłe skojarzenia ...	153
Bądź troskliwy — zaplanuj randkę tak, aby zadowolić drugą osobę	155
Bądź ciekawy — okaż zainteresowanie, żeby druga osoba zainteresowała się Tobą	157
Okaż pozytywne nastawienie — zaprezentuj się z najlepszej strony	160
Bądź uczciwy — ujawnij wrażliwe informacje na swój temat, gdy nadejdzie odpowiednia pora	162

Rozdział 8. Zerwanie bez załamania nerwowego

Zakończenie związku z niewłaściwą osobą, żeby otworzyć się na tę właściwą	169
Ból i strach, czyli dlaczego tak trudno jest z kimś zerwać	169
Omijanie osób z kategorii „lepsze to niż nic”, czyli dlaczego ta nazwa jest myląca	171
Powiedz „nie” przyjaźni z partnerem lepszym niż nic	174
Zerwanie z natęgiem poprzez całkowite odstawienie	176
Najlepszy moment na zerwanie — pięć oznak wskazujących na to, że czas zakończyć związek	177
Eksperymenty, które pomogą Ci podjąć decyzję o rozstaniu	183
Dwa sposoby na to, żeby powiedzieć „nie”	185
Odrzucenie propozycji spotkania	186
Zerwanie z partnerem	187

Rozdział 9. Droga do ołtarza

Jak uzyskać ostateczną deklarację?	193
Darmowe mleko i krowa? Mężczyźni, kobiety i poważne deklaracje	193
Mieszkanie razem bez ślubu — czy to jest rozwiązanie dla Ciebie?	198
Mieszkanie razem bez ślubu — fakty i mity	201
Pierścionek zaręczynowy, czyli zdystansowanie się od partnera, żeby zrozumiał, czego pragnie	204
Historia Helen i jej pierścionka zaręczynowego	209

Rozdział 10. Postępy, a nie perfekcjonizm

Postaw na wytrwałość, nadzieję i odwagę!	215
Nigdy się nie poddawaj	217
Zrezygnuj z perfekcjonizmu	217
Nie daj się zniechęcić	219
Kontynuuj poszukiwania pomimo strachu	221
Uporaj się z żalem	224

Podziękowania

Polecane książki

O autorce

Przypisy końcowe