

Оглавление

Введение	11
Как я стал «Мистером Дайте-ответ»	13
Повезет в любви!	14
Откройте разум идеям, изменяющим жизнь	15
Стратегия мастера: совершайте только мудрые шаги.....	16
Оцените пользу знания мужской точки зрения	16
Глава 1. Романтический тупик.	
Когда любовь ведет в никуда	21
«Цыпочки клюют на крутых парней»	22
Чего на самом деле хотят женщины?	23
Правило «удовольствия-боли»	25
Чего не хотят женщины: романтические тупики	26
Что нужно женщинам и мужчинам: обрести счастливую любовь!.....	27
Мудрый шаг № 1: соблюдайте условия успеха	28
Найдите важные ответы в прошлом!	30
Вывод.....	31
Глава 2. Любовные решения. Все зависит от вас	33
Вы — часть любовного уравнения	34
Мужчины тоже во всем винят невезение!	35
Сейте семена будущей любви	36
Мудрый шаг № 2: научитесь принимать мудрые решения	37
Позаботьтесь о будущем своей любви сейчас!.....	40
Вывод	41

Глава 3. Источник силы.

Повышайте свою самооценку	43
Низкая самооценка разрушает любовь	44
Повышайте самооценку, а не разрушайте ее.....	45
Высокая самооценка — энергия любви.....	46
Мудрый шаг № 3: полюбите прежде всего себя	47
Начните ценить себя по достоинству прямо сейчас!	52
Вывод.....	53

Глава 4. Перевес багажа.

Не позволяйте прошлому поработать вас.....	55
Всегда ли прошлое будет повторяться?	56
Хорошие воспоминания тоже порой опасны!	57
Прошлое — не будущее, если только вы не... ..	58
Мудрый шаг № 4: не позволяйте прошлому поработать вас	59
Пусть прошлое отныне учит вас!.....	62
Вывод.....	62

Глава 5. «Мертвые зоны».

Распрощайтесь со своими недостатками	65
Узнавайте честные и откровенные мнения	66
Обращайте внимание на то, что о вас говорят другие	68
Мудрый шаг № 5: найдите и устраните свои «мертвые зоны»	68
Не бойтесь прямо сейчас услышать честное мнение!	72
Выводы	73

Глава 6. Неотразимые женщины.

Станьте привлекательной.....	75
Когда интерес мужчины ослабевает	76
Недостаточно просто быть сексапильной	77
У мужчин много эмоциональных потребностей	80
Мудрый шаг № 6: станьте неотразимой	80
Оцените свои достоинства и недостатки прямо сейчас!	84
Вывод.....	85

Глава 7. неподходящие кандидаты.

Сделайте правильный выбор	87
Отделяйте победителей от неудачников	88
Не рассчитывайте на то, что люди меняются, — особенно мужчины!	89
Мудрый шаг № 7: избегайте неподходящих кандидатов	90
Определите прямо сейчас, чего вы не хотите!	94
Вывод	95

Глава 8. неподходящая ситуация.

Когда условия не позволяют	97
Когда отношения не складываются	98
Как я потерпел неудачу.....	99
Мудрый шаг № 8: избегайте неподходящих ситуаций	100
Определите прямо сейчас, что вам нужно!	104
Вывод	105

Глава 9. Искусство общения.

Найдите общий язык с окружающими	107
Когда в отношения врывается реальность	109
Завоевывайте друзей и оказывайте влияние на людей	110
Мудрый шаг № 9: совершенствуйте искусство общения	111
Каждый день используйте по одному простому навыку общения!	116
Вывод	117

Глава 10. Непринужденная беседа.

Когда мужчинам интересно вас слушать	119
Считайте, что у мужчин «синдром дефицита внимания»	121
Чему меня научили 200 интервью на радио	122
Мудрый шаг № 10: заставьте мужчин «настроиться» на вас	123

Ускорьте процесс обучения!.....	127
Вывод.....	128
Глава 11. Благодарная публика.	
Научитесь слушать.....	131
С какой целью слушаете вы?.....	132
Кто совсем не умеет слушать?	133
Мудрый шаг № 11: станьте выдающимся слушателем	134
Измените свою манеру слушать — прямо сейчас!.....	137
Вывод.....	137
Глава 12. Встреча мужчин.	
Расширяйте свои возможности.....	139
Когда женщина вступает в «брачный период»	140
Начните активные поиски.....	141
Повинуйтесь «закону косвенных усилий»	142
Мудрый шаг № 12: максимально расширьте свои социальные контакты	142
Разнообразьте свою социальную жизнь прямо сейчас!.....	146
Вывод.....	147
Глава 13. Конкурентная борьба. Не стремитесь добиться внимания во что бы то ни стало	149
Конкурентная борьба по-прежнему для вас актуальна?	151
Выберите хорошую позицию.....	152
Мудрый шаг № 13: научитесь справляться с конкуренцией.....	153
Возьмите за правило всегда состязаться достойно!.....	156
Вывод.....	157
Глава 14. Начальные этапы. Контролируйте скорость и направление развития отношений	159
Правильно оценивайте время на ранних этапах	161
«Ты собираешься со мной встречаться или нет?»	162

Мудрый шаг № 14: контролируйте скорость и направление.....	163
Определите идеальную скорость движения к настоящей любви.....	167
Вывод.....	168
Глава 15. Любовные узы. Правильно оцените свою совместимость с партнером.....	171
Он действительно вами увлекся?.. или нет?	172
Любовь начинается неосознанно.....	174
Мудрый шаг № 15: верно оценивайте крепость ваших уз	174
Насколько вы были близки?	179
Вывод.....	179
Глава 16. Любовь с «частичной занятостью». Не ограничивайте интересы партнера	181
Некоторые мужчины готовы лишь к «частичной занятости»	182
Четыре типа любовного партнерства	184
Мудрый шаг № 16: поддерживайте его интерес к вам ...	186
А какие простые способы помогут вам?	188
Вывод.....	189
Глава 17. Испытания в отношениях. Научитесь справляться с трудностями	191
А вы с достоинством принимаете испытания?	192
Не позволяйте мелкой неудаче перерасти в крупную проблему	193
Мудрый шаг № 17: не позволяйте развиваться чувству обиды.....	194
Будьте готовы к следующему испытанию!.....	197
Вывод.....	198
Глава 18. Управление гневом. Научитесь справляться с огорчениями	201
Вы обижаетесь или устраиваете сцены?.....	203

Ломайте стереотипы, а не нос!	204
Мудрый шаг № 18: научитесь справляться со своими обидами	204
Вы готовы задать себе правильный вопрос?	208
Вывод	208

Глава 19. Закон уверенности.

Любовь начинается с доверия	211
Любовь не продлевается автоматически на новый срок ...	212
Любовь начинается с уверенности	213
Мудрый шаг № 19: обретите твердую уверенность	214
Не скрывайте своих чувств!	220
Вывод	220

Глава 20. Совершенство без усилий.

Выражайте благодарность	223
«Табель успеваемости» ваших отношений	224
Как стать «отличником» в отношениях	225
Мудрый шаг № 20: выражайте благодарность	226
Никогда не принимайте любовь как нечто само собой разумеющееся!	229
Вывод	229

Глава 21. Любовь — это жизнь.

Дарите любовь от всего сердца	231
Настоящая жизнь американского президента	232
Шесть главных причин жить в любви	233
Не платите высокую цену сожаления!	234
Мудрый шаг № 21: откажитесь от самолюбия во имя любви	235
Заключительный вывод	236