

TURINYS

Ižanga	SANTYKIŲ MIRTIS	11
1 tiesa	PRADĖKITE NUO SAVĖS	21
	„Visi apgaudinėja“	23
	Visi baiminasi nesą pakankamai geri	26
	Pakeiskite savo santykius	31
	Elgsenos modelių atpažinimas.....	38
2 tiesa	PROTAS YRA MŪŠIO LAUKAS.....	45
	Jeigu iš tiesų mane mylėtų, jie turėtų.....	46
	Pakeisk savo istoriją, pakeisk savo gyvenimą	53
3 tiesa	GEISMAS NE TAS PATS, KAS MEILĖ	69
	Ryšys yra pervertintas	70
	Seksualinis patrauklumas, leidžiantis mums pasijusti gyviems.....	73
	„Tas Vienintelis“	77
	Mitas apie „Tą Vienintelį“	79
	Ką reiškia mylėti?	82
	Kai sakome „aš tave myliu“	86
	Rinkitės charakterį, o ne žavesį.....	86
	Nenoriu būti kažkieno svajonių mergina.....	91
	Nežaiskite namų su nepažįstamaisiais	93
	Mūsų entuziazmo valdymas	94
	Judėti lėtai	95

4 tiesa	TURITE MYLĖTI SAVE.....	103
	Kodėl taip sunku mylėti save?.....	108
	Ar turėtumėte mylėti save prieš užmegzdami santykius?	109
	Vaikantis nepasiekiamo, vengiant pasiekiamo.....	110
	Mokomės mylėti save imdamiesi veiksmų	114
	Ką iš tiesų reiškia mylėti save?	116
	Kaip iš tiesų mylėti save ir pakelti savivertę.....	118
	Kopti į nelemtą kalną	118
	Būti savimi.....	120
	Liaukitės kalbėti su savimi tarsi savęs nekęstumėt.....	123
	Tenkinti pagrindinius savo poreikius	124
	Tapti tinkamu partneriu.....	126
5 tiesa	TURITE KALBĖTI ATVIRAI IR SAKYTI TIESĄ.....	136
	Turite kalbėti	140
	Dramblys (-iai) kambaryje	142
	Nusiimti kaukę.....	150
	Pasroviui plaukianti moteris.....	151
	Šauni mergina, gera mergina ir mielas vaikiną	155
6 tiesa	TURITE BŪTI GERIAUSIOS FORMOS (net ir po medaus mėnesio)	166
	Veidrodis.....	173
	Jūsų žemesnysis aš prieš jūsų aukštesnįjį aš.....	174
	Baimė, savimyla ir baudėjas.....	184
	Savivoka yra didžiausia santykių galia.....	186
	Įveikti bejėgiškumą.....	187

7 tiesa	NEGALITE KITO ĮTIKINTI JUS MYLĖTI	196
	Santykių statusas: „Tai komplikauta“	197
	Kodėl mes įsiveliame į neįpareigojančius santykius.....	201
	Kaip išsikapstyti iš neįpareigojančių santykių spąstų	204
	Pasirinkti save	208
	Imkitės veiksmų	210
	Pasipriešinimas paliekantiesiems: kai jie nori išeiti.....	211
	Būdai (dažnai nesąmoningi), kaip mėginame įkalbėti ką nors mus mylėti	214
	Sugriauti modelį	216
8 tiesa	NIEKAS NEATEIS JŪSŲ GELBĖTI	223
	Romantikai.....	225
	Gelbėtojas.....	234
	Santykiai – pretekstas pabėgti nuo savęs.....	236
	Nerealūs lūkesčiai.....	240
	Užmirškite laimę, mums reikia tikslo.....	242
9 tiesa	TURITE SUSITAIKYTI SU TĖVAIS.....	254
	Kaip mūsų globėjai veikia mūsų romantinius planus.....	259
	Merginos neverkia	262
	Pakeisti istoriją.....	269
Išvados	NIEKADA NEVĖLU PASIRINKTI SAVE	279
	Pasirenkant save.....	283
	PADĖKA.....	289