

Содержание

Вступление, которое нельзя пропустить	15
История Моника, или Как начиналась эта книга	15
Остановись, парень, ты правда хочешь написать книгу о любви для женщин?	16
История Холли, или Как была завершена эта книга	17
Руководство по уходу за современной, умной, профессиональной, образованной женщиной	19
Пять основных тем «Дао любви»	24
Как пользоваться книгой	24

Часть I. ПУТЬ: ОСНОВЫ ДАО

1 УХАЖИВАНИЯ РАДИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ	
Что вы предпочтете: меню или еду?	29
Точка отсчета: примите и полюбите себя прямо сейчас	30
Самореализация — это чувство, а не человек	32
Сила благодарности	34
Парадигма Быть-Делать-Иметь	36
Аффективное прогнозирование, или Что происходит, когда получаешь желаемое	41

2	КТО ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ?	
	Концепция «несамости»	44
	Кто вы на самом деле?	51
	Принятие богини	53
	Короткий путь к божественности	57
3	ИНЬ И ЯН	
	Баланс инь и ян в партнерских отношениях	60
	Дилемма женщины, делающей карьеру	62
	Инь и ян в отношениях	64
4	ЧЕГО ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ	
	Что вы должны предложить	67
	Инь, ян и три вида отношений	70
	Какой мужчина вам нужен	72
5	ПОНЯТЬ МУЖЧИН, ПОНЯВ СЕБЯ	
	Почему мужчины помешаны на сексе	76
	Примиритесь с моногамией (или ее отсутствием)	78
	Вы должны знать, на что подписываетесь	80
	Убить принца	81
	Идеальный мужчина — или идеальный для вас мужчина	84
	Большой секрет: как мужчины относятся к женской красоте	85
	Ему практически нет дела до ваших туфель и платья	87
	Секретный дар женщины	88
	Типы мужчин	89
	Почему хорошие женщины вступают в неудачные отношения (и остаются там)	91
	Модель поведения «игровой автомат»	91
	Самооценка и ее влияние на личные отношения	93

Как повысить самооценку.	96
Как выявить плохих парней.	97
Как выявить Хорошего Парня	105
Секретная кнопка Хорошего Парня	110
Дилемма свиданий с Потрясающим Мужчиной.	111

Часть II. БЫТЬ

6 УБЕЖДЕНИЯ	
Как поддерживать здоровую ментальную диету	115
Культивируйте внутреннее спокойствие	118
Управляйте своими убеждениями.	126
Глобальные убеждения	128
Личные убеждения.	130
Процесс веры.	135
7 ОТНОШЕНИЕ	
Шесть правил отношения	139
Отношение к собственному телу.	144
Любите свое тело прямо сейчас.	146

Часть III. ДЕЛАТЬ

8 ИСКАТЬ	
Трехэтапный процесс поиска идеального мужчины	158
Основные характеристики оптимальной площадки	161
Оптимальные площадки для знакомства с хорошими мужчинами	163
Не самые лучшие места для знакомства с мужчинами.	171

Отношения на расстоянии: короткий, непростой роман	172
Ухаживание в Интернете: опасности и возможности	177

9 ЗНАКОМСТВО

Делать первый шаг или нет?	181
Используйте многоуровневый подход	183
Как помочь мужчинам познакомиться с вами	185
Как начинать разговор	187
Важность намерения	188
План трех мужчин	192
Как пережить отказ	193
Как избавиться от страха перед отказом 1: Перепишите свое правило	194
Как избавиться от страха перед отказом 2: Рефрейминг	195

10 ПРИВЛЕЧЕНИЕ

У вас есть огромное преимущество — используйте его!	198
Три компонента привлекательности	198
Привлекайте мужчин самим своим присутствием	200
Наслаждайтесь своей трансформацией	203
Привлеките его своим разумом	205
Мудрость парадокса	207
Искусство слушания и волшебный вопрос	208
Привлекайте сердцем, или Как быть неотразимой	212
Привлекайте мужчину в правильном порядке	214
Физиология привлекательности	216

Успех и цельность	218
Принцип ву-вей	219

11 РОМАНТИКА, ИЛИ ЧТО ДЕЛАТЬ НА СВИДАНИИ

Как разжечь огонь	221
Взаимопонимание	221
Как вызвать страсть	225
Как заставить мужчину влюбиться	226
Как пробудить в мужчине лучшие качества	230
Надежное внутреннее руководство	231
Что отталкивает мужчин	232
Пять даров, которые делают мужчину мужчиной ..	236
Значимость завершения	239
Совершенно очевидные рекомендации по этикету свиданий	241
Переход на физический уровень и искусство соблазнения	244
Итак, вы хотите второго свидания	248
Физическая близость: правильный выбор времени	250
Баланс между желанием и силой	253
Важность сексуальной совместимости	255
Тайные мужские страхи в сексе	256
Значимость сексуальных знаний	257

Часть IV. ИМЕТЬ

12 ИМЕТЬ: КАК СДЕЛАТЬ ОТНОШЕНИЯ ДОЛГИМИ

Как удержать мужчину, которого стоит удерживать	261
Связь на уровне трех чакр для длительных отношений	262
Глубина отношений против направления	264

Оставьте дверь клетки открытой.	265
Как сделать так, чтобы вас не воспринимали как должное.	266
Четыре всадника: распознавайте проблемы коммуникации, прежде чем они возникнут	270
Принципы успешных отношений	272
Подумайте, действительно ли отношения стоит сохранять	274

13 НОВОЕ НАЧАЛО

Мягкое напоминание.	277
Благодарность	280
Об авторе	281
Дополнительная литература	282