

СОДЕРЖАНИЕ

Примечание автора	11
Введение	13

ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА

Глава 1	Почему строить отношения сейчас труднее, чем когда-либо прежде	
	Как понять проблемы современных знакомств	25
Глава 2	Три модели поведения на свидании	
	Как определить свои слабые стороны	35
Глава 3	Disney обманул нас	
	Как справиться с идеалистическими ожиданиями	41
Глава 4	Лучшее — враг хорошего	
	Как справиться с максимизаторскими ожиданиями	59
Глава 5	Не тратьте время — встречайтесь	
	Как справиться со скептическими ожиданиями	77
Глава 6	Узнайте свой тип привязанности	
	Как правильно использовать свой тип привязанности	99

Глава 7	Выбирайте спутника жизни, а не пару на выпускной	
	Как сосредоточиться на том, что действительно важно в долгосрочном партнере	113

ЧАСТЬ II. ВЫХОД В СВЕТ

Глава 8	Вы думаете, будто знаете, чего хотите, но это не так	
	Как избежать ловушек онлайн-знакомств	155
Глава 9	Знакомьтесь с людьми в реальной жизни (ВРЖ)	
	Как найти любовь без помощи приложения для знакомств	191
Глава 10	Свидание — не собеседование при приеме на работу	
	Как усовершенствовать свидания	215
Глава 11	Ох уж эта чертова искра!	
	Как забыть мифы о пробежавшей искре	245
Глава 12	Попытка № 2: второе свидание	
	Как решить, стоит ли вам встретиться снова	255

ЧАСТЬ III. СЕРЬЕЗНЫЙ ПОДХОД

Глава 13	Принимайте решения, а не плывите по течению	
	Как осознанно ориентироваться в отношениях	281

Глава 14 Прекратите цепляться за отношения и сбегать от них	
Как понять, стоит ли вам расстаться.	297
Глава 15 Составьте план расставания	
Как расстаться с партнером	325
Глава 16 Отнеситесь к расставанию как к победе, а не как к поражению	
Как пережить боль потери	349
Глава 17 Прежде чем связать себя узами брака, сделайте следующее...	
Как решить, стоит ли вам выходить замуж.	367
Глава 18 Любовь сознательная	
Как построить отношения, которые будут работать	383
Благодарность.	396
Приложения	401
Об авторе	431