OBSAH

Úvod 5

ČÁST PRVNÍ
JAK ZÍSKAT TOHO, KTERÉHO CHCETE 9

1 OBECNÁ STRATEGIE 10

2 SEBEJISTÉ JEDNÁNÍ 19
Buďte k sobě milí 21
Uvědomte si své cíle 25
Uvolněte se 28
Mluvte sebevědomě 30
Ujasněte si, co chcete po budoucím partnerovi 34
Naplánujte si, kde se stýkat s ostatními 35

3 ZAHÁJENÍ ÚTOKU 43
Buďte první, kdo projeví zájem 44
Postupně si domlouvejte schůzky 45
Nebuďte příliš defenzivní 50

4 ČAS MUSÍ BÝT VÁŠ SPOJENEC 53
Všechno má svůj čas (Postupujte zvolna) 54
Buďte stále pozorní 58
Buďte vytrvalí 60

5 JAK UKLIDNIT OBAVY A ZÍSKAT DŮVĚRU 66
Projevujte náklonnost, ale nemluvte o tom 67

6 BUĎTE NEODOLATELNÍ 71
Rozjasněte tvář! 71
Ukažte zoubky jak perličky (Usmívejte se!) 72
Mluvte se zaujetím! 73
Mluvte pozitivně 74
Všímejte si zájmů ostatních 75
Lichoťte jim 76
Neunavujte svou přítomností 77
Buďte milí, i když jste byli odmítnuti
(Připravujte se na strategický návrat) 78

7 DEJTE NAJEVO SEBEOVLÁDÁNÍ A SCHOPNOST VÉST 80
Připravujte se na schůzky 81
Dokažte že umíte samostatně uvažovat 82
Mluvte o svých plánech 84
Buďte nepředvídatelní 85
Jednejte nezávisle na tom, co si o vás druzí myslí 86
Nehledejte zpětnou vazbu 87
Když je třeba, rozzlobte se 88
Ukažte, že umíte odpustit 91

8 ROZVÍJEJTE JEJICH CITOVOU ZÁVISLOST NA SOBĚ 92
Buďte nablízku (osobně!) 93
Pozorně naslouchejte 95
Nekritizujte 99
Dávejte najevo opravdový obdiv a ocenění 102
Buďte soucitní 106

9 OTŘESTE JEJICH SEBEDŮVĚROU 107
Využívejte ticha 108
Zchlaďte je 111
Vytvořte soutěživé prostředí 114
Zrušte schůzku! 115

10 JAK UDRŽÍTE ZÁJEM A NADĚJI 116
Vstupujte nečekaně do jejich života 117
Posílejte připomínky 118
Probouzejte fyzickou přitažlivost 118

11 DIPLOMATICKÁ KONFRONTACE 122
Bojujte se vzdorem 124

12 PROJEVUJTE ODDANOST 128
Vytrvejte! 128
Řekněte: „Miluji tě!“ 130

13 ODSTRAŇTE POSLEDNÍ PŘEKÁŽKY 132
Strategický ústup 133
Užívejte si společnost toho, koho jste si vybrali! 134

ČÁST DRUHÁ
ZNOVUDOBÝVÁNÍ ZTRACENÉ LÁSKY 135

14 JAK ZÍSKÁTE ZPĚT ZTRACENOU LÁSKU 137
Zvažte, zda to vůbec stojí za to 138
Kdy a jak se „odtrhnout“ 142

15 PROJEVTE OCHOTU KE ZMĚNĚ 143
Posuďte své přednosti i slabosti 144
Nebraňte se změně a vývoji 145
Vneste do vztahu vzrušení 146

16 ZDOKONALUJTE SVOU SCHOPNOST KOMUNIKACE 147
Nápravu začněte pomocí konverzace 149
Udržujte kontakt 150
Je třeba porozumět, nejen souhlasit – naslouchat, nejen slyšet 151
Buďte laskaví 152
Trvejte na svém a neustupujte 152

17 VYUŽÍVEJTE POZORNOSTI 153
Prokažte své přednosti 154
Naučte se projevovat lásku 154
Věnujte svůj čas druhému 155
Sdílejte s ním obtíže a odpovědnost 156

18 JAK OBSTÁT V KONKURENCI 157
Postavte se soupeři 158
Odepřete partnerovi něco, co chce 159
Buďte vytrvalí a důslední 159
Navrhněte podmínky pro usmíření 160
Dovolte partnerovi, aby si od vás odpočinul 162
A co pomoc třetí osoby (odborníka)? 163
Kdo vyhrává? 163
Nepokoušejte se navazovat vztah donucením 164
Postupujte s vírou 167

Několik slov na závěr 169
O autorech 172