

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| <i>Отзывы на книгу «Рецепт настоящей любви»</i> | 9 |
| <i>Рецепт настоящей любви</i> | 11 |
| <i>Вступление. Частые мелочи.</i> | 14 |
| Камень, изменивший течение реки. | 16 |
| В лаборатории любви | 18 |
| <i>Как пользоваться этой книгой.</i> | 23 |
| Не слишком ли рано? | 23 |
| А если уже слишком поздно? | 24 |
| Что, если мой партнер не хочет работать над отношениями вместе со мной? | 26 |
| Могу ли я изменить свои отношения всего за одну неделю? | 26 |
| Мы влюблены друг в друга. Разве этого недостаточно? | 27 |
| 1 ДЕНЬ. УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ | 29 |
| Заявки на подключение: самый важный показатель счастья | 33 |
| Поворачиваться к партнеру: правило отношений номер один | 37 |
| У вас есть сила | 41 |
| 2 ДЕНЬ. ЗАДАЙТЕ БОЛЬШОЙ ВОПРОС | 49 |
| Слишком много места | 53 |
| Барашек по имени Кевин | 54 |
| Приятно познакомиться... (Снова!) | 56 |

| | |
|---|----|
| Пробелы на карте любви | 58 |
| Станьте топографом, составьте карту | 63 |

3 ДЕНЬ. СКАЖИТЕ «СПАСИБО»

| | |
|--------------------------------------|----|
| На вас шоры | 73 |
| Измените свою точку зрения | 77 |
| Сила позитивного взгляда | 80 |
| Натренируйте свой мозг заново! | 82 |

4 ДЕНЬ. СДЕЛАЙТЕ НАСТОЯЩИЙ КОМПЛИМЕНТ

| | |
|--|-----|
| Почему вы влюбились в своего партнера? | 98 |
| Математическое уравнение, которое поддерживает или ломает отношения. | 101 |
| Соответствует ли ваше намерение вашему влиянию? | 103 |
| Проявляйте сострадание | 105 |

5 ДЕНЬ. ПОПРОСИТЕ ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО ..

| | |
|---|-----|
| Почему мне так тяжело? | 121 |
| Где мы ошибаемся. | 123 |
| Позвольте вашему партнеру сиять для вас. | 125 |
| «Ты свободен?» | 131 |

6 ДЕНЬ. ПРОТЯНИТЕ РУКУ И ПРИКОСНИТЕСЬ

| | |
|--|-----|
| Это «нормально»? | 141 |
| Прикосновения подобны кислороду... .. | 144 |
| Табу на прикосновения и другие препятствия | 146 |

| | |
|--|-----|
| Поговорите об этом! | 149 |
| «Молекула доверия» | 151 |
| Магия мини-прикосновений | 153 |
| 7 ДЕНЬ. НАЗНАЧЬТЕ СВИДАНИЕ. | 161 |
| Выберетесь куда-нибудь и немного повеселитесь ... | 166 |
| Правильный вечер свиданий | 170 |
| Защищайте вечер свиданий любой ценой | 174 |
| <i>Заключение. Продлите свой рецепт</i> | 179 |
| Вы проделали большую работу на этой неделе! | 186 |
| <i>Дневник мелочей</i> | 193 |
| <i>Благодарности</i> | 194 |
| <i>Источники</i> | 196 |