

<b>İletişimi Kes Kuralı</b>	<b>3</b>
Giriş	4
Terk edildim nasıl davranmalıyım?	6
İletişimi Kes Kuralı	8
Ayrılık Kararı	11
Zaman ve Birbirinizden Uzaklaşmak	13
30 Gün Kuralı	18
Ayrılık Acısı Nasıl Atlatılır?	19
Birinci Adım	19
İkinci Adım	20
Üçüncü Adım	20
Dördüncü Adım	20
Beşinci Adım	21
Altıncı Adım	21
<b>Ayrılık Süreci</b>	<b>24</b>
Eski Sevgilim Mesajlarıma Cevap Vermiyor	25
Eski Sevgilim Beni Engelledi	29
Ayrılık Acısı	31
Sizin Acı Çekmenizi İstememesi	31
İntikam	32
Sizin Mesaj Atmanız İçin Tuzak	32
Sizden Hoşlanmıyor Olması	33
Engellemelerin Çoğu Geçicidir	34
Engelin Sebebi Sizin İçin Önemli Değil	37
Engelleyen Eski Sevgiliye Ulaşmanın Tek Bahanesi	37
Engel Sizin İçin Bir Testtir	37
Zihin Okuma (Eski Sevgilim Ne Düşünüyor?)	39
Gizli Ajan (Eski Sevgiliyi Stalklamak)	41
Eski Sevgili ile Arkadaş Kalmak	43
Eski Sevgili ve Özel Günler	47
Eski Sevgili ile Aynı Yerde Çalışmak	49
Eski Sevgili Nasıl Geri Döner?	51
Birinci Adım	51
İkinci Adım	51
Üçüncü Adım	52
Dördüncü Adım	55
Eski Sevgilinizi Sonsuza Kadar Kaybetmenize Neden Olacak Hatalar	58

İkna Etmeye Çalışmak ve Ona Yalvarmak	58
Öfke ve Bağırıp Çağırma	59
Eski Sevgilinizin Arkadaşları ile Ayrılık Hakkında Konuşmak	60
Manipülasyon	61
<b>İletişimi Kes Süreci</b>	<b>63</b>
Eski Sevgilinin Geçtiği Aşamalar	64
Birinci Aşama : Rahatlama	66
İkinci Aşama : Merak	69
Üçüncü Aşama : Endişe	70
Dördüncü Aşama : Bağlantı Kurma	73
Yüceltmek	75
Eski Sevgilim Beni Düşünüyor mu?	79
Eski Sevgilim Beni Arayacak mı?	82
Eski Sevgilim Yeni Limanlara Yelken Açar Mı?	89
Eski Sevgilinin Yeni Sevgili Yapması	92
Rebound İlişki	92
Kıskandırma İlişkisi	94
Daldan Dala Atlayan Maymun İlişkisi	95
Eski Sevgilinin Araması	97
Eski Sevgilinin Aramasına / Mesajına Cevap Vermemek	98
İletişimi Kes Sürecinde İlk Arama / Mesajlaşma	101
Buluşma Teklifinizin Reddedilmesi	103
Eski Sevgili İle Buluşma	108
Eski Sevgili ile Yeniden ... Peki Şimdi Ne Yapacağım?	112
<b>Bitirirken</b>	<b>114</b>