

| | |
|---|-----------|
| Önsöz | 7 |
| Giriş | 8 |
| Erkeğin cinsel isteğinden utanması | 9 |
| Bir çiftleşme dansı olarak oyun | 10 |
| Kadınlar ve erkekler aynı değiller | 11 |
| Birinci uyarı : Kadın Merkezli Kültür | 12 |
| İkinci Uyarı: Kadınlara nefret duymak | 13 |
| Üçüncü Uyarı: Arzunun pazarlığı | 14 |
| Oyunda yapılan hatalar | 15 |
| Alternatifler | 17 |
| Baştan çıkarma Sanatı | 19 |
| Baştan çıkarmanın tanımı | 20 |
| Oyun | 20 |
| Baştan Çıkarmanın Psikolojisi | 24 |
| TEMEL PrensiP: Baştan çıkarma sürecinden zevk almayı öğrenin | 24 |
| Temel PrensiP: Uzun süreli, tek eşli ilişki, önceliğiniz olmasın. | 25 |
| Temel PrensiP: Ödül sizsiniz | 28 |
| Temel PrensiP: Arzusu, bir seçim değildir. | 30 |
| Temel PrensiP: Çoğu kadını baştan çıkaramayacaksınız | 31 |
| Temel PrensiP: Tek bir kadına takılıp kalmayın. | 32 |
| Temel PrensiP: Duruşunuz, dediklerinizden daha önemli | 33 |
| Temel PrensiP: Pozitif bencillik | 36 |
| Temel PrensiP: Ne dediğine değil, ne yaptığına bak | 37 |
| Temel PrensiP: Kontrol alanı - Etki alanı | 39 |
| Temel PrensiP: Piç erkek sendromu | 42 |
| Oyuna Hazırlık | 44 |
| Temel PrensiP: Baştan çıkarma dansı | 45 |
| Süreklilik | 48 |
| Anima yansıması | 48 |
| Başarı oranları | 50 |
| Kendine güven | 51 |
| Başarısızlıklar | 54 |
| Özgüven = Fizyoloji ve örtüşme | 57 |
| Fizik, giyim ve özbakım | 58 |
| Fizik | 58 |
| Sosyal beceriler | 60 |
| Dışa dönüklük ve içine kapanıklık | 60 |
| Beyin modifikasyonu | 63 |

| | |
|---|-----------|
| Sosyal kanıt | 65 |
| Ön seçim | 66 |
| Düşünce kontrolü - Gündüz Düşleri | 67 |
| Porno ve mastürbasyon | 69 |
| Uyku | 70 |
| Ortalama başarısız erkeğin oyunu | 70 |
| Ortalama umutsuz erkeğin olta avı oyunu | 70 |
| Paralel olarak birden fazla kadınla oyun | 72 |
| Kadınlarla Tanışmak | 76 |
| Sosyal çevrenizi genişletmek | 77 |
| Etkinlikler | 77 |
| Sanat, dans, dil kursları / kulüpleri | 78 |
| Günübirlik veya kısa süreli etkinlikler | 79 |
| Bir kerelik dersler | 79 |
| Yerel sosyal buluşma grupları | 80 |
| Mezun arkadaş grupları | 81 |
| Doğum günleri, partiler, düğünler, vs. | 81 |
| Barlar, kulüpler ve partiler | 81 |
| Kadınlarla nasıl tanışılır? | 83 |
| Hangi kadınlarla tanışacaksınız? | 83 |
| Bakış testi | 84 |
| Yürüme davetiyesi | 85 |
| Oyunun başlangıcı - Yürüme | 91 |
| Etkinliklerde Yürüme | 91 |
| Hayat oyunu | 97 |
| Doğrudan Oyun / Gündüz Oyunu | 100 |
| Doğrudan Oyun Önüne Gelene yürümek (spam) mi, ilgi işareti beklemek mi? | 103 |
| İçsel Oyun | 103 |
| İçsel Oyunun Evrimi | 104 |
| Önemli olan duruşunuz, dedikleriniz değil | 107 |
| Açılış öncesi hazırlık | 109 |
| Açılışlar | 111 |
| Fikir isteyerek açılış yapmak | 111 |
| Bağlamı kullanan açılışlar | 112 |
| Doğrudan açılışlar | 112 |
| Rastgele yürümek ya da yürüme davetiyesini zorlamak | 113 |
| Oyunun Başlangıcı - Yiğma, Paslaşma, Yatırım ve Kapanış | 116 |
| Yiğma | 116 |
| Paslaşma | 118 |
| Yatırım | 119 |

| | |
|--|------------|
| Kapanış | 120 |
| Yürümede yapmamanız veya dikkat etmeniz gereken şeyler | 121 |
| Mesaj Oyunu | 124 |
| İlk mesaj ne zaman atılmalı? | 125 |
| İlk mesaj | 126 |
| Ne zaman buluşma teklif edilmeli? | 127 |
| Kadının arama veya mesaja cevap vermemesi | 128 |
| Mesaj Oyunu | 130 |
| Mesaj sıklığı ve uzunluğu | 130 |
| Marşa basma tekniği | 130 |
| Doğru Espri Anlayışı | 132 |
| Çok Fazla Soru Sormayın. | 136 |
| Kendinizi tamamen ortaya dökmeyin | 136 |
| Kızların hesaplarını sessizce izlemeyin | 136 |
| Bir kadın ile mesajlaşmak, günün en önemli olayı olmasın | 138 |
| Genel mesajlaşma prensipleri | 141 |
| Mesajlaşma prensibi 1 : Her şey çok güzel | 141 |
| Mesajlaşma prensibi 2 : Cevap gerektirmeyen ifadeler kullanın | 142 |
| Mesajlaşma prensibi 3 : Yoklama mesajları kullanın | 143 |
| Mesajlaşma prensibi 4 : Ne kadar az, o kadar iyi. | 144 |
| Mesajlaşma prensibi 5 : Cevap aralığı önemlidir. | 145 |
| Mesajlaşma prensibi 6 : İyi çocuk olmayın. | 146 |
| Mesajlaşma prensibi 7 : Yarı ukala eğlenceli, yarı normal. | 147 |
| Mesajlaşma prensibi 8 : Emoji ve GIF kullanın ama abartmayın. | 148 |
| Mesajlaşma prensibi 9 : Sexting yapmayın. | 148 |
| Mesajlaşma prensibi 10 : Kadınla çerçeve savaşına girmeyin. | 149 |
| Mesajlaşma prensibi 11 : Her defasında bir konuya odaklanın. | 150 |
| Mesajlaşma prensibi 12 : Sürekli düz cevap vermekten kaçının. | 150 |
| Mesajlaşma prensibi 13 : Buluşun! | 151 |
| Mesajlaşma prensibi 13 : Mesajlaşmada duygu, metinden önemlidir. | 151 |
| Buluşma | 152 |
| Buluşma Teklifinin Reddedilmesi | 154 |
| Giyim ve Temizlik | 155 |
| Buluşma Saati ve Mekanı | 155 |
| Kadının buluşma gününü teyit etmemesi | 157 |
| Buluşma mekanı | 159 |
| Buluşma Sırasında | 161 |
| Kadınlarla Konuşmak | 162 |
| İlk buluşmada kadınla konuşmalı? | 162 |
| Çok Konuşmayın. | 163 |

| | |
|---|-----|
| Bilgi Tohumları | 163 |
| Dinlemenin Önemi | 165 |
| İlgiyi En Yüksek Seviyede Tutacak Konuşma | 166 |
| Hayalgücü | 167 |
| Sözel Olmayan İletişim | 170 |
| Göz Teması | 170 |
| Fizyoloji | 170 |
| Dokunma | 171 |
| Fitness / Shit Test | 172 |
| Standart Fitness Testleri | 174 |
| Senden Sonra Arkadaşlarımla Buluşacağım. | 174 |
| Fotoğraflarındaki gibi değilsin | 175 |
| Sen hovarda biri misin? | 175 |
| Boyun kısa / sandığımdan kısaymışsın | 176 |
| Kendinin yemeği varken sizin tabağınızdan yemek alması | 176 |
| Kadının Başlangıçta Sessiz Olması | 176 |
| Kadının Başlangıçta Telefonuna Gömülmesi | 177 |
| İlk buluşmalarda konuşmamanız ve yapmamanız gereken şeyler | 177 |
| İlk buluşmada yapmanız gereken çok önemli bir şey: alfa oturuşu | 178 |
| Öpüşme | 182 |
| Başbaşa Kalabileceğiniz Bir Yere Gitmek | 183 |
| Kadının buluşmaya geç kalması | 184 |
| Kadının buluşmaya gelmemesi | 184 |
| Buluşma ve kadının arkadaşları | 187 |
| İlk buluşma sonrası | 188 |
| 10 saat kuralı | 190 |
| Fiziksel Yakınlaşma | 191 |
| Son Dakika Direnci | 196 |