

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Önsöz</b>  | <b>6</b>  |
| <b>Giriş</b>  | <b>8</b>  |
| <b>İlişkiye Geçiş</b>   | <b>11</b> |
| Biz neyiz?  | 14        |
| Kadının erkeği test etmesi  | 15        |
| Kadının ilgi seviyesinin düşmesi durumu   | 21        |
| Sevgilim Anneciğim  | 22        |
| Eski ilişkisinden yeni ayrılmış kadınlar  | 23        |
| İlişkinin ilk 4-6 Ayı: Test Aşaması   | 25        |
| Seni Seviyorum diyen ilk siz olmayın  | 29        |
| <b>İlişkilerde İlgi Yönetimi, İletişim</b>  | <b>31</b> |
| Partnerinizin ilgi seviyesine dikkat edin.  | 32        |
| Uzun süreli ilişkinizle çıkmaya devam edin  | 32        |
| İlgi Seviyeleri   | 34        |
| İlgi Yönetimi   | 40        |
| Benjamin Franklin Teorisi   | 42        |
| İlginizin Değeri  | 43        |
| İletişim Sanatı   | 46        |
| Rahatlama Testi   | 48        |
| Kadın Erkek İletişim Farklılığı   | 49        |
| Kadının şu anki duyguları, geçmişi ve geleceği belirler   | 52        |
| Kadınlardan anlamak   | 52        |
| Çenenin kapalı tut  | 53        |
| Savun – Açıkla – Mazur Göster – Rasyonelleştirme Yanılgısı                                      | 56        |
| Ne dediğine değil, ne yaptığına bak   | 58        |
| Kadınlardan ilişki tavsiyesi almak  | 59        |
| <b>Duygusal Yatırım</b>   | <b>61</b> |
| Duygusal yatırım nedir?   | 62        |
| Benjamin Franklin Teorisi   | 63        |
| Kadından daha fazla duygusal yatırım yapmak neden iticidir?                                     | 65        |
| Aşırı duygusal yatırımdan kaçınmayı nasıl başarabilirsiniz?                                     | 67        |
| Aşırı duygusal yatırım yapmanızın ilişki için zararlı olduğunun farkına varın.                  | 68        |
| Düşünce ve duygularınızı meşgul eden amaçlarınız, dolu ve görece eğlenceli bir yaşamınız olsun. | 69        |
| Kadınlar konusunda “bolluk zihniyeti”ne sahip olun.   | 70        |
| Sınırlarınız olsun ve sarsılmaz olun.   | 71        |
| Kadının duygusal yatırım yapmasını sağlamak   | 72        |
| Kadın sizden hoşlanmalıdır.   | 73        |

|   |           |
|---|-----------|
| Sizinle duygusal bir bağlantı hissetmelidir.                | 73        |
| Sizin tarafınızdan kabul görmüş hissetmelidir.              | 74        |
| Sizin kendine güvenli ve sağlam biri olduğunuzu görmelidir. | 74        |
| Sonuç   | 74        |
| Daha geniş bir bakış açısı                                  | 75        |
| <b>İlişki içindeki erkek adam özellikleri</b>               | <b>77</b> |
| Egemen (dominant) olmak                                     | 78        |
| Erkeğin kuralları ile oynamak                               | 81        |
| Gizem ve korku oyunu  | 81        |
| Duygusal Güç  | 84        |
| <b>İlişkilerde Temel Güç Dengesini Koruma: Kararlılık</b>   | <b>86</b> |
| Giriş   | 87        |
| İlişkilerin Temel Kuralı                                    | 87        |
| Kadının güç dengesini kendi lehine bozmaya çalışması        | 88        |
| Kararlılık (assertiveness)                                  | 89        |
| Kararlılık ile saldırganlık arasındaki farklar              | 90        |
| Kararlı davranış neleri içerir?                             | 91        |
| İnsanlar neden kararlı değiller - Temel Yükleme Hatası      | 91        |
| 24 Saat Kuralı  | 92        |
| Kararlı Olma Sanatı   | 93        |
| Partnerinizi çatışmadan nasıl uzak tutarsınız?              | 94        |
| Kararlılık ile saldırganlık karıştırıldığında               | 96        |
| Kararlılık bir iletişim biçimidir                           | 98        |
| Pasif Agresif   | 98        |
| Kararlılığın dinamikleri                                    | 99        |
| Kararlı olmak ustalık gerektirir                            | 100       |
| Kararlılık Eğitimi: Kararlı davranışların uygulanması       | 100       |
| Örnek # 1 (Anlaşmazlıklar)                                  | 101       |
| Örnek # 2 (Bir konuşmayı sonlandırma)                       | 102       |
| Örnek # 3 (Talepkarlık)                                     | 103       |
| Örnek # 4 (Maddi olarak aşırı bir şey isteyen partner)      | 104       |
| Hayır demeyi öğrenmek                                       | 105       |
| Adalet duygusuna hitap etmek                                | 106       |
| Kararlı Olmamak Genellikle kötü bir şeydir                  | 107       |
| Kararlılık Teknikleri                                       | 108       |
| Genel Kararlılık Teknikleri                                 | 109       |
| Sisleme   | 109       |
| Bozuk plak tekniği  | 110       |
| Olumlu ve olumsuz sorgulama                                 | 112       |
| Olumlu Sorgulama  | 112       |

|  |            |
|--|------------|
| Negatif sorgulama  | 113        |
| Belli Başlı Durumlarda Kararlılık: Talepler, eleştiriler ve övgüler        | 114        |
| Taleplerle Kararlı Bir Şekilde Başa Çıkmak                                 | 114        |
| Eleştiri ile Başa Çıkmak   | 116        |
| İltifat Ederken veya Edilirken:  | 118        |
| <b>İyi Çocuk Sendromu</b>  | <b>119</b> |
| İyi Çocuk Sendromu   | 122        |
| Gizli Sözleşmeler  | 122        |
| İyi çocuk sendromundan kurtulmak   | 124        |
| Kendi ihtiyaç ve isteklerini öncelik yapmak                                | 125        |
| Gücünüzü geri kazanmanın 5 yolu  | 126        |
| Maskülenitenizi yeniden kazanın  | 127        |
| İstediğiniz sevgiyi nasıl alacağınızı öğreneceksiniz                       | 127        |
| İstediğiniz seksi nasıl alırsınız?   | 128        |
| <b>İlişki Süresince</b>  | <b>130</b> |
| Sevgi ve aşk   | 131        |
| Arzuyu yaratan ve devam ettiren manyetik güç: maskülen - feminen tamamlama | 133        |
| Erkeğin ilişkinin kadını olması  | 134        |
| İlişkinin maskülen erkeği olmamak  | 136        |
| Kurtarıcı erkek  | 137        |
| Sevgili ile aynı evde yaşamak  | 139        |
| Doğum Kontrolü   | 140        |
| İlişkiden evliliğe geçiş   | 141        |
| Bilinmeyenle evlenmeyin  | 143        |
| Seksiz, sorunlu ilişkiler  | 146        |
| <b>İlişki biterken</b>   | <b>152</b> |
| Seni istemeyeni hayatında tutmaya çalışma                                  | 155        |
| <b>Bitirirken</b>  | <b>160</b> |
| “Kendin” olamamak, performans yükü ve öfke                                 | 161        |
| Oyun nedir?  | 163        |