

Περιεχόμενα

Εισαγωγή 15

Κανόνες για την αναζήτηση

1. Να είστε ο εαυτός σας.....	22
2. Επουλώστε τις παλιές πληγές πριν ξεκινήσετε κάτι καινούργιο	24
3. Δεν θα βρείτε την ευτυχία σε μια σχέση, αν πρώτα δεν αγαπήσετε τη μοναξιά σας	26
4. Θα αναγνωρίσετε το ιδανικό σας ταίρι από την πρώτη στιγμή.....	28
5. Διαλέξτε κάποιον που σας κάνει να γελάτε.....	30
6. Το καλύτερο κριτήριο είναι οι ατέλειες στην εμφάνισή σας	32
7. Μην επαναλαμβάνετε συνεχώς τα ίδια λάθη.....	34
8. Κάποιοι ξεπερνούν τα όρια (και ξέρετε ποιοι).....	37
9. Δεν μπορείτε να αλλάξετε τους ανθρώπους	39
10. Σχέση δεν είναι μόνο το σεξ.....	41
11. Μην πάρετε σημαντικές αποφάσεις αν δεν γνωρίσετε κάποιον καλά	43
12. Μη μένετε με έναν αδιάφορο σύντροφο.....	45
13. Χωρίς εμπιστοσύνη δεν υπάρχει σχέση	47
14. Να είστε ειλικρινείς (όσο ακόμα έχετε την ευκαιρία).....	49
15. Μην παίζετε παιχνίδια.....	51

16. Μη βάζετε τον νέο σας σύντροφο στο ίδιο καζάνι με τους πρώην	54
17. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κοινούς στόχους	57
18. Δεν μπορείτε να αναγκάσετε κάποιον να σας αγαπήσει.....	60
19. Η σκληρότητα είναι μερικές φορές καλοσύνη	63

Κανόνες των σχέσεων

20. Να είστε καλότροποι	68
21. Να είστε μαζί επειδή το θέλετε και όχι επειδή το έχετε ανάγκη	70
22. Δώστε στο σύντροφό σας ελευθερία, ώστε να είναι ο εαυτός του	73
23. Αναγνωρίστε τα ελαττώματά σας.....	76
24. Να είστε αξιοπρεπής	79
25. Προτεραιότητά σας ο σύντροφός σας	82
26. Αναγνωρίστε τα σημάδια.....	84
27. Να είστε ήρωας ή ηρωίδα	87
28. Αποδεχτείτε τις διαφορές· αγκαλιάστε τα κοινά σας σημεία	90
29. Μη μειώνετε το σύντροφό σας.....	92
30. Τι θέλετε να κάνετε;	95
31. Μην αφήσετε την οργή σας να σκιάσει τον ήλιο	98
32. Ζητήστε πρώτοι συγγνώμη	101
33. Χιούστον, έχουμε πρόβλημα.....	104
34. Μην τοποθετείτε το ταίρι σας σε βάθος και προσδοκάτε ότι θα μείνει εκεί	106
35. Μάθετε πότε να ακούτε και πότε να πράττετε.....	109

36. Μη σταματήσετε να προσπαθείτε να διατηρήσετε τη γοητεία σας.....	112
37. Αν μπορείτε να πείτε κάτι ωραίο, μη διστάσετε	115
38. Μην προσπαθείτε να είστε ο γονιός του σύντροφου σας.....	118
39. Να είστε μέρος της ζωής του	120
40. Αν σας ενοχλούν μικροπράγματα, πείτε το – με χιούμορ	123
41. Ας κάνετε ένα ακόμα βήμα, για να ευχαριστήσετε το ταίρι σας	126
42. Φροντίστε ο σύντροφός σας να χαίρεται πάντα όταν σας βλέπει	129
43. Μη ρίχνετε τις ευθύνες στο σύντροφό σας	131
44. Πείτε του ότι δεν συμπαθείτε τους φίλους του	134
45. Η ζήλια είναι δικό σας θέμα, όχι δικό του	136
46. Ο σύντροφός σας είναι πιο σημαντικός από τα παιδιά σας	138
47. Βρείτε χρόνο για έρωτα	141
48. Να παθιάζεστε με την κοινή σας ζωή	144
49. Μοιραστείτε τις δουλειές.....	146
50. Εμπιστευτείτε το σύντροφό σας να κάνει μια δουλειά	149
51. Μην γκρινιάζετε	152
52. Φροντίστε το σεξ μαζί του να είναι εκδήλωση αγάπης	154
53. Μην ελέγχετε το σύντροφό σας	157
54. Ακούστε τι δεν σας λέει	160
55. Οι περισσότεροι καθημερινοί καβγάδες αφορούν κάτι άλλο.....	162
56. Σεβαστείτε την προσωπική του ζωή	165

57. Συμπεριφερθείτε στο σύντροφό σας καλύτερα από ό,τι στον καλύτερό σας φίλο	167
58. Μη νιώσετε προσβεβλημένοι αν θέλει λίγη ελευθερία.....	170
59. Τα λουλούδια αρέσουν και στους άνδρες.....	173
60. Κρατήστε χωριστά τα οικονομικά σας.....	176
61. Η ευτυχία είναι μεγαλόπνοος στόχος.....	179
62. Να είστε οικονομικά γενναιόδωροι απέναντι στο σύντροφό σας	182
63. Η επιλογή είναι δική σας κάθε μέρα.....	185
64. Μη γίνεστε μάρτυρας.....	188
65. Δεν είναι απαραίτητο να ακολουθείτε και οι δύο τους ίδιους κανόνες	190
66. Μπείτε στη θέση του	193
67. Οι συγγενείς του συντρόφου σας είναι αναπόσπαστα δεμένοι με αυτόν	196
68. Συνεχίστε να μιλάτε	199

Κανόνες για το χωρισμό

69. Να ακούτε την εσωτερική σας φωνή.....	206
70. Παραδεχτείτε ότι φταίτε και οι δύο	208
71. Κρατήστε ψηλά το ήθος	210
72. Μην ξύνετε πληγές	212
73. Αφήστε τα παιδιά απέξω	214

Κανόνες για την οικογένεια

74. Μην κατηγορείτε τους γονείς σας	220
75. Μην επιτρέπετε στους γονείς σας να ελέγχουν τα συναισθήματά σας	223
76. Τα παιδιά προηγούνται	226

77. Δεν αξίζει να χαλάσετε τις σχέσεις σας για κανένα λόγο.....	229
78. Συμπεριφερόμαστε τους όπως κρίνετε εσείς σωστό, ανεξάρτητα από τη δική τους συμπεριφορά.....	232
79. Μην πιέζετε τους συγγενείς σας επειδή μπορείτε.....	235
80. Να έχετε πάντα χρόνο για τους αγαπημένους σας.....	238
81. Είναι αναγκαίος ένας τσακωμός, για να φύγουν τα παιδιά από το σπίτι.....	240
82. Δεν είναι αναγκαστικά αντίγραφα σας.....	243
83. Πάντα προβλήματα με αυτά τα αδέρφια μας.....	246
84. Ξεφύγετε επιτέλους από το ρόλο σας.....	249

Κανόνες για τη φιλία

85. Δεν υπάρχουν κανόνες.....	256
86. Ο καλύτερός σας φίλος ήταν κάποτε ένας ξένος.....	259
87. Στη ζωή σας να έχετε μόνο ανθρώπους που, κατά κανόνα, την κάνουν καλύτερη, όχι χειρότερη.....	261
88. Αν σκοπεύετε να είστε φίλος, ας είστε καλός φίλος.....	263
89. Μη δίνετε ποτέ συμβουλές.....	266
90. Βρείτε φίλους που αγαπούν την αλήθεια.....	269
91. Μη δανείτε ποτέ χρήματα, αν δεν είστε προετοιμασμένοι να τα ξεγράψετε.....	272
92. Αν δεν συμπαθείτε το σύντροφό του, θα πρέπει να το καταπιείτε.....	275

93. Ουδείς αναμάρτητος.....	277
94. Οι φίλιες αλλάζουν.....	279
95. Να καταλαβαίνετε πότε πρέπει να παραιτείστε	282
96. Η πικρία δεν ωφελεί κανέναν	284

Κανόνες για όλους

97. Η ενοχή είναι εγωιστικό συναίσθημα.....	290
98. Η αγάπη θέλει χρόνο.....	293
99. Όσο περισσότερα δίνετε, τόσο περισσότερα παίρνετε	296
100. Οι άνθρωποι είναι υπέροχοι.....	299