



# ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>Глава 1. Отношения</b> . . . . .	5
1.1. Введение в тему . . . . .	5
1.2. Как понять, что это любовь с первого взгляда (1 совет) . . . . .	7
1.3. Как понять, что это зависимость, а не любовь (3 совета) . . . . .	9
1.4. Как быть всегда желанной для мужчины (5 советов) . . . . .	12
1.5. Что делать, если жить без него не могу (5 советов) . . . . .	17
<b>Глава 2. Токсичные отношения</b> . . . . .	20
2.1. Введение в тему . . . . .	20
2.2. Как общаться с токсичными людьми (5 советов) . . . . .	21
2.3. Как определить, что человек токсичен (3 совета) . . . . .	24
2.4. Как избавиться от токсичных отношений (5 советов) . . . . .	27
<b>Глава 3. Здоровые отношения</b> . . . . .	32
3.1. Введение в тему . . . . .	32
3.2. Как перейти от плохих отношений к здоровым (3 совета) . . . . .	33
<b>Глава 4. Любовь</b> . . . . .	39
4.1. Введение в тему . . . . .	39
4.2. Как понять, это любовь или влюбленность (3 совета) . . . . .	40

4.3. Как понять серьезность намерений мужчины (1 совет)	43
4.4. Как понять, любит ли меня мужчина (3 совета)	44
4.5. Как разлюбить человека (1 совет)	47
4.6. Как влюбить в себя мужчину (1 совет)	49
<b>Глава 5. Ссоры</b>	51
5.1. Введение в тему	51
5.2. Как избегать ссор (3 совета)	53
5.3. Как помириться после ссоры (3 совета)	58
5.4. Что нельзя делать после ссоры (3 совета)	62
<b>Глава 6. Обиды</b>	67
6.1. Введение в тему	67
6.2. Как перестать обижаться на мужчину (3 совета)	69
6.3. Как избавиться от обиды (3 совета)	72
<b>Глава 7. Измена</b>	76
7.1. Введение в тему	76
7.2. Прощать измену или нет (1 совет)	77
7.3. Как простить измену (5 советов)	78
7.4. Как построить отношения после измены (3 совета)	85
7.5. Что делать, если узнала об измене мужа (1 совет)	91
<b>Глава 8. Ревность</b>	94
8.1. Введение в тему	94
8.2. Как перестать ревновать (5 советов)	96
8.3. Что сделать, чтобы муж перестал ревновать (3 совета)	107
<b>Глава 9. Компромиссы</b>	113
9.1. Введение в тему	113
9.2. Когда надо идти на компромиссы? (5 советов)	115

9.3. Когда не надо идти на компромиссы? (5 советов)	127
<b>Глава 10. Как понять мужчин</b>	139
10.1. Введение в тему	139
10.2. Как определить, «настоящий» ли мужчина (5 советов)	143
10.3. Как научиться понимать поведение мужчины (5 советов)	152
<b>Глава 11. Абыюзер</b>	172
11.1. Введение в тему	172
11.2. Как не стать жертвой абыюза (5 советов)	174
11.3. Как определить абыюзера (5 советов)	185
<b>Глава 12. Партнерство или доминирование</b>	198
12.1. Введение в тему	198
12.2. Что сделать, чтобы муж снова стал ценить вас (5 советов)	200
12.3. Как выстроить партнерские отношения (5 советов)	209
12.4. Как перестать доминировать над мужем (3 совета)	216
12.5. Как снова научиться уважать мужа? (3 совета)	221
<b>Глава 13. Самооценка</b>	228
13.1. Введение в тему	228
13.2. Как поднять свою самооценку (5 советов)	229
13.3. Как полюбить себя (5 советов)	237
13.4. Низкая самооценка — что делать с этим? (5 советов)	243
<b>Глава 14. Заключение</b>	251