

Съдържание

За автора	3
Посвещение	4
Благодарностите на автора	5
Въведение	7
За тази книга	8
Условности в книгата	8
Какво да не четете	8
Глунави предположения	8
Как е организирана тази книга	9
Част I: Усвояване на основите на флиртуването	9
Част II: Да ви забележат! Осъществяване на контакт	9
Част III: Изграждане на убийствена обратна връзка чрез езика на тялото	9
Част IV: Следващата стъпка	10
Част V: Частта на десетте	10
Иконки, използвани в тази книга	10
Накъде да тръгнете оттук	11
Част I. Усвояване на основите на флиртуването	13
Глава 1. Постигане на успешния флирт	15
Основи на флиртуването	15
Изостряне на животинските инстинкти	16
Флиртуването е игра за двама	17
Обичайните препъникамъчета на флирта	18
Запознаване с езика на тялото	18
Започнете да наблюдавате хората	19
Забелязване на ключовите сигнали у другите хора	19
Поглед към разкриващото поведение	20
Да настроите ума си за флиртове	22
Настройте мисленето си	23
Отървяване от флиртаджийския товар	23
Забелязване на възможностите в ежедневието	25
Глава 2. Откриване на стила ви на флиртуване и правенето му по-ефективен	27
Да разберете стила си на флиртуване	27
Миночистачът	27
Душата на компанията	28
Тихият и уверен човек	28
Човекът отстрани	28
Новаци или професионалисти? Проверете каква е находчивостта ви във флиртовете	28
Изчисляване на нивото ви на увереност	29
Оценяване на адаптивността ви	30
Намиране и поправяне на недостатъците в подхода ви	30
Анализ на онова, което ви задържа	31
Да разгледаме мотивацията ви	32
Прилагане на правилото 80:20, за да подобрите подхода си.	32

Съдържание

Да влияете на подсъзнанието си	33
Промяна на стила ви на флиртуване	34
Да подражавате на някого, на когото се възхищавате	34
Наваксване на изпуснатите възможности	36
Поемане на повече рискове	37
Да си поставяте предизвикателства за флиртуване	38
Разчитане на термометъра на флиртуването	39
Глава 3. Използване на различията между	
половете и други стратегии за успех при флиртуване	43
Разглеждане на различните възприятия	
на флиртуването	44
Къде започва флиртът и къде свършва	44
Какво мъжете и жените считат за привлекателно	45
Обмисляне на стратегии за успешен флирт	49
Поглед отвъд г-н или г-ца Идеални	49
Правилният подход за флирт	50
Преодоляване на страха от отхвърляне	51
Нека да забелязвате лесно флирта	51
Използване на ласкателство	52
Глава 4. Флиртуване с приятели, гаджета и колеги	55
Флиртуване с приятелите	55
Приятелски флирт	56
Флиртуване с цел – знаците	57
Преодоляването на „просто приятели“	57
Флиртуване с романтични партньори	60
Да направите намеренията си ясни	60
Тълкуване на реакции и намерения	61
Флиртуване с колеги	63
Флиртуване с безработицата – сексуален тормоз	63
Границите на флирта в работата	64
Да пренесете флирта извън работата	66
Част II. Да ви забележат! Да осъществите контакт	67
Глава 5. Повишаване на вашата самоувереност и	
преобразяването ви за флирт	69
Преобразяването за флирт – начало	70
Създаване на имиджа, който искате да имате	70
Избиране на областите, върху които да се съсредоточите	70
Да изглеждате десет години по-млади	72
Очи	73
Усмивка	74
Кожа	74
Коса	75
Мирис	77
Дрехи	77
Да изглеждате и звучите уверено	80
Преодоляване на убийците на самочувствие	81
Използване на уверен език на тялото	82
Да звучите уверено	83
Да накарате хората да слушат	84
Нека гласът ви да звучи привлекателно	85
Глава 6. Да забелязвате кой е свободен	87
Да знаете къде да намерите други единаци	87
Търсене на любов в офиса	87

Флиртуване в баровете	88
Наслаждаване на неочаквани флиртове	89
Флиртуване в Интернет	90
Да познавате кой е необвързан и кой е заинтересован	92
Оценяване и нагаждане към позициите на хората	92
Да забелязвате достъпните отдалеч	94
Да знаете дали са заинтересовани	96
Позволете на обява или агенция да ви помогнат	98
Прочистване на обявите на самотните сърца	98
Бързи срещи за незабавни резултати	100
Поглед към агенциите за запознанства	101
Глава 7. Впечатляващо появяване	103
Та-да!	103
Обръщане на глави с езика на тялото	104
Навигация по стълбите	107
Да застанете така, че да постигнете максимален ефект	108
Избиране на силните места	108
Да знаете кога да се раздвижите	110
Да направите първата крачка	110
Използване на веждите ви	110
Да знаете кога да говорите	111
Разбивачите на леда	112
Глава 8. Да водите разговор с абсолютно всекиго	115
Разбиране на условностите при разговор	115
Начални реплики	116
Да накарате хумора да работи	118
Не споменавайте бившите!	118
Отклоняване на разговора от спорни теми	119
Изграждане на двупосочна връзка	120
Овлабяване на изкуството на отворените въпроси	120
Избиране на тема, по която човекът иска да бърби	120
Как да пазите разговора от изчерпване	121
Преценявате на реакцията на слушащия ви	122
Лингвистични знаци	122
Знаци, свързани с езика на тялото	124
Глава 9. Да сте интересни и заинтересовани	129
Да показвате, че сте заинтересовани	129
Малко разследване	130
Следвайте обичаите	131
Слушайте повече, говорете по-малко	132
Изпипвайте онова, което казвате	132
Да станете по-интересни	133
Да разпознавате моделите на разговор	133
Да следвате разговора в развитието му	133
Да сте позитивни	134
Как да карате хората да се чувстват важни	136
Имитиране на техния език	136
Позволете им да властват	137
Да го впрегнете в действие	137
Да използвате комплиментите добре	142
Да направите перфектния комплимент	143
Да приемате комплиментите с грация	145



Част III. Установяване на убийствена взаимна връзка с езика на тялото	147
Глава 10. Изпращане на правилните сигнали	149
Колко е важен езикът на тялото	149
Езикът на тялото и първото впечатление	150
Въздействието на езика на тялото	151
На точното разстояние	152
Намиране на точното разстояние	152
Да запълните пролуката между вас	154
Да направите ситуацията по-интимна	155
Разбиване на лицевия код	155
Седемте изражения	156
Силата на погледа	157
4-секундният поглед	158
Какво има в усмивката?	159
Нека пръстите говорят	161
Завземане на вашето пространство и на тяхното	162
Да докоснете себе си	163
Умишлено докосване	163
Гласене пред хора	165
Провокативни	165
Космата работа – ролята на играта с коса	165
Глава 11. Нека тялото ви говори вместо вас	169
Да изпълвате пространството си уверено	170
Имитиране на жестове	172
Разполагане на тялото	173
Крайник вътре	174
Имитиране на докосвания	175
Имитиране на микрожестовите	176
Разчитане на езика на тялото	179
Правилото на четирите	179
Знаци, разкриващи какво чувства човекът към вас	179
Избягване на грешките на езика на тялото	181
Липсата на контакт с очи	181
Да се увиеш като питон	182
Накланяне настрани	183
Всичко е отпуснато	184
Въртене	185
Да използвате ръцете си	186
Палци горе	187
Полезна информация	187
Разпознаване на лъжеца	192
Разпознаване на лошите намерения чрез езика на тялото	193
Да намирате издйнически сигнали в разговора	194
Да се измъкнете от лъжеца	196
Да отказвате елегантно	196
Изкусно покажете, че не сте заинтересовани	196
Използване на бариери, за да забавите човека	197
Глава 12. Разчитане на тайните сигнали за флиртуване	199
Разчитане и реагиране на женските сигнали за флирт	199
Знаците на лицето	199
Разчитане на сигналите на близостта	200

Знаците с докосване	202
Използване на огледални сигнали	203
Забелязване на роклята и грима	204
Разчитане на мъжките сигнали за флирт	205
Сигналите на гласенето	205
Накъде сочат пръстите му	205
Проверяване на доминирането му в пространството	206
Ослушвайте се за промени	207
Част IV. Правене на следващата стъпка	209
Глава 13. Правене на следващата крачка	211
Правене на следващата крачка – предварителни изчисления	211
Падате си или не?	211
Къде да направите следващата крачка	212
Кога да направите следващата крачка	215
Оставете ги копнеещи за още	216
Каква трябва да бъде следващата ви крачка	216
Взимане на телефона	216
Напредване към целувката	217
Да отидете у някого	218
Подгответе се да съблазнявате	219
Да се разтапяте в очакване	219
Химическа връзка	220
Смелост	220
Да станете интимни	221
Правете нещата с вашето темпо	221
Предпазни мерки	222
Глава 14. Правилата на срещите и съвети за връзките	223
Започване на романс в офиса	223
Фактори, които трябва първо да обмислите	224
Етикет на романа в офиса	225
Да преминете от приятели към любовници	225
На седлото на срещите	227
Кой кого да попита?	227
Уговорки	227
Да стартирате срещата добре	229
Кога да се обадите след срещата	230
Преминаване от срещи към връзка	231
Дали искате дългосрочно обвързване	232
Как да се справяте с малките дразнения	232
Споделяйте малко любов всеки ден	233
Глава 15. Намаляване на риска от отхвърляне	235
Малко перспектива към отхвърлянето	235
Правилните избори в началото – проверката на един флирт	236
Дали човекът е свободен?	237
Дайте сигнали, че харесвате човека	237
Дали човекът отговаря?	238
Поемане на разумни рискове	238
С кого да флиртувате	239
Започване на разговор	239
Започване на същинския флирт	240
Да върнете нещата обратно в релси	241

Съдържание

Справяне с отхвърлянето	243
Когато вие отхвърляте	243
Когато вас ви отхвърлят	244
Да се справяте с отхвърлянето на работа	244
Част V. Частта на десетте	247
Глава 16. Десет (или някъде там) начални реплики за почти всякакви случаи	249
Начални реплики за мъже	250
Начални реплики за жени	250
Начални реплики за започване на романс в офиса	251
Начални реплики за напълно непознати	251
Начални реплики за срещи при командировки, семинари и т.н.	252
Начални реплики за правене на приятели	252
Начални реплики за срещи по Интернет	253
Начални реплики за скоростни срещи	253
Начални реплики за супермаркети	254
Начални реплики за романс на почивка	255
Глава 17. Десет гафа при флиртуването	257
Да кажете грешните неща на една жена	257
Да кажете грешните неща на един мъж	258
Закопаване в темите табу на първата среща	258
Да пишете неща в Интернет, за които после ще съжалявате	259
Да изберете лош момент да поканите някого на среща	259
Разправии кой да плати сметката	260
Да изберете грешното място	260
Да реагирате прекалено при инциденти	260
Да се натъкнете на бивше гадже	261
Да гледате над рамото на гаджето	261
Глава 18. (Почти) десет места, където можете да срещнете нежелани обожатели	263
На работа	264
В бар	264
На командировки и семинари	264
На улицата	265
В приятелския ви кръг	265
В Интернет	266
На фирмено парти	267
Във фитнеса	267
По телефона	268
Глава 19. Десет съвета за безопасно флиртуване	269
Не давайте лична информация	269
Уреждайте си срещи на публични места	270
Карайте бавно	270
Пийте умерено	271
Внимавайте какво казвате	271
Слушайте с корема си	271
Нека приятелите ви са наблизко	272
Приберете се сами	272
Да имате план Б за спешни случаи	272
Научете се на самозащита	273

VI