

Tartalom

ELŐSZÓ, KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	1
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ A KÖNYVHÖZ	5
Használati útmutató és jelmagyarázat a könyvhöz	7
A PÁRTALÁLÁS FOLYAMATA	9
Az elhatározástól a tartós kapcsolatig	11
I. RÉSZ: ELŐKÉSZÜLETEK	21
A párkeresés előtt: Még vagy újra egyedül. Újrakezdés a szakítás vagy válás után	21
1. A TÁRSKAPCSOLAT LEHETŐSÉG, NEM SZÜKSÉGLET	23
Gondolatok a tartós párkapcsolat és a házasság mellett	25
2. VÁLTOZOTT A VILÁG – „A SZABADSÁG PARADOXONA”	27
Miben és miért mások az emberek és a párkapcsolatok ma?	29
3. MIÉRT EGYEDÜL MÉG MINDIG (MÁR MEGINT)?	31
Mit üzen az előző kapcsolat? A tanulságok leszűrése.	33
4. AZ EGYEDÜLLÉT POZITÍV OLDALAI ÉS HÁTULÜTŐI	35
Hogyan tedd hasznossá és kellemessé az egyedül töltött időszakot?	37
5. SZAKÍTÁS, VÁLÁS – MIKOR?	39
Meddig lehet és érdemes megmenteni egy kapcsolatot?	41
6. SZAKÍTÁS, VÁLÁS – HOGYAN?	43
A „jó” szakítás, válás művészete, a kapcsolat megfelelő lezárása	45
7. PRÓBAVÁLÁS, PRÓBASZAKÍTÁS	47
Az utolsó esély a válás megelőzésére	49
8. SZAKÍTÁS, VÁLÁS – A „ KÖZÖS ÜGYEK ” ELRENDEZÉSE	51
Hogyan rendezzék el a közös ügyeiket a szakítás, válás során?	53

9.	A SZAKÍTÁS, VÁLÁS UTÁNI „GYÁSZ”	57
	A válás utáni érzelmek feldolgozása: A sikeres újrakezdés záloga	59
10.	0. SZAKASZ: AZ ELŐZŐ KAPCSOLAT LEZÁRÁSA, AZ ÚJRAKEZDÉS	61
	Szakítás,-válás után mikor érett a helyzet, hogy párkeresésbe kezdj?	63
11.	ÉRDEMES ÚJRA MEGPRÓBÁLUNK?	65
	Van-e esély arra, hogy visszatalálj elvesztett párodhoz, és hogyan?	67
II. RÉSZ: A PÁRTALÁLÁS FOLYAMATA		69
	A pártalálás folyamata, szakaszai és mikéntje:	69
	Az elhatározás és elképzeléseid, céljaid tisztázása	69
	A kapcsolat fejlődése az ismerkedéstől az elköteleződésig	69
12.	A VONZALOM ÉS A KAPCSOLAT DIMENZIÓI	71
	Milyen szinteken áll fenn a vonzalom egy jó párkapcsolatban?	73
13.	TUDATOSAN VAGY A SZÍVEDRE HALLGATVA?	75
	Lehet-e a szerelemben és a párválasztásban helye a racionalitásnak?	77
14.	1. SZAKASZ: CÉLJAI TISZTÁZÁSA	79
	Szükséged van-e társra jelenleg? Készen állsz-e rá? Milyen célra?	81
15.	2. SZAKASZ: ELKÉPZELÉSEID MEGFOGALMAZÁSA	83
	Milyen társra vágysz? Kit képzelnél el magadnak?	85
16.	3. SZAKASZ: AZ ISMERKEDÉS	87
	Az ismerkedés lehetőségeinek megteremtése: Hol és hogyan?	89
17.	ISMERKEDÉS KEZDŐKNEK	91
	A „szárnypróbálgatás”, a családalapítási életkor kitolódása	93
18.	A PÁRHUZAMOS RANDEVÚZÁS	95
	Lehet-e, elfogadható-e egyszerre több partnerjelölttel ismerkedni?	97
19.	TÁRSKERESŐ SZOLGÁLTATÁSOK, INTERNETES ISMERKEDÉS	99
	Társkereső szolgáltatások: Előítéletek, előnyök és hátrányok	101
20.	AZ ELSŐ RANDEVÚ	103
	Megfontolandó szempontok az első találkozás előtt, közben és után	105
21.	4. SZAKASZ: A VONZALOM KIALAKULÁSA	109
	Szimpátia, közeledés, vonzódás: A párkapcsolat kezdő lépései	111

22.	5. SZAKASZ: A VÁLASZTÁS	113
	Bizonytalanságérzés: Kit válassz? Folytasd-e a kapcsolatot?	116
23.	KI ILLIK HOZZÁD?	117
	Ki illik hozzád? „Kritériumok és súlycsoportok”	119
24.	AMIN NEHÉZ VÁLTOZTATNI	121
	Nehezen, vagy nem változtatható tulajdonságok, viselkedésformák	123
25.	SZERETET VAGY SZERELEM?	125
	A szeretet vagy a szerelem jön előbb? Szerelem első látásra?	127
26.	A KAPCSOLAT FEJLŐDÉSE, ADOK-KAPOK EGYENSÚLY	129
	Hogyan haladj, mit, mennyit adj és mutass magadból ismerkedéskor?	131
27.	A SZERELEM VALÓBAN MINDENT LEGYŐZ?	133
	Nagy korkülönbség, távolság, nemzetközi kapcsolatok	135
28.	HA A „JELÖLTED” HÁZAS, NEM FÜGGETLEN	139
	Ha a számodra vonzó személy együtt él, vagy jár valakivel	141
29.	MOZAIK CSALÁD	143
	Mozaik (patchwork) család: Elvált szülők újrakezdése	145
30.	6. SZAKASZ: DÖNTÉSHOZATAL ÉS EGYÜTTJÁRÁS	149
	Hogyan tovább, ha választottatok? Az együttjárás	151
31.	7. SZAKASZ: INTIMITÁS ÉS SZEK	153
	Intimitás és szex: Kivel és mikor jött el az ideje?	155
32.	BEMUTATKOZÁS A CSALÁDNAK, BARÁTOKNAK	157
	Bemutatkozás a családnak, barátoknak: Mikor, hogyan és miért?	159
33.	8. SZAKASZ: ELKÖTELEZŐDÉS VAGY VISSZALÉPÉS	161
	Az elköteleződés szakaszai, a „próbaldó”	163
34.	ELAKADÁS, VISSZALÉPÉS A PÁRKERESÉS SZAKASZAIBAN	165
	Elakadtatok, de szeretnétek a kapcsolatokat megmenteni	167
35.	FÉRFIAK A XXI. SZÁZADBAN: ELŐÍTÉLETEK ÉS IGAZSÁGOK	169
	Megszívelendő szempontok a nő számára	171
36.	NŐK A XXI. SZÁZADBAN: ELŐÍTÉLETEK ÉS IGAZSÁGOK	173
	Megszívelendő szempontok a férfi számára	175

III. RÉSZ: A TARTÓS KAPCSOLAT	179
Megtaláltad a párod, és szeretnéd is megtartani.	179
Hogyan tovább az esküvőig és azután?	179
37. 9. SZAKASZ: A TARTÓS ÉS BOLDOG KAPCSOLAT	181
Hogyan tartsatok fent tartós és boldog párkapcsolatot?	183
38. AZ „IGAZI”, A LELKI TÁRS	187
Létezik lelki társ? Honnan tudjam, hogy megtaláltam-e az „igazit”?	189
39. HÁZASSÁG VAGY ÉLETTÁRSI KAPCSOLAT?	191
Elköteleződés, felvállalás, kötelezettségek	193
40. ÖSSZEKÖLTÖZÉS, EGYÜTTÉLÉS	197
A közös élet és otthon: Mikor és hol?	199
41. GYERMEKVÁLLALÁS	201
Gyermekvállalás	203
42. MIRE VÁGYIK A NŐ?	205
Milyen dolgok fontosak a nő számára a párkapcsolatban?	207
43. MIRE VÁGYIK A FÉRFI?	209
Milyen dolgok fontosak a férfi számára a párkapcsolatban?	211
44. NÉHÁNY HASZNOS KÉSZSÉG DIÓHÉJBAN	213
Kommunikáció, empátia, szeretetnyelv, problémamegoldás, viselkedésváltozás	215
Irodalom	220