

İçindekiler

Giriş.....	5
BÖLÜM 1: Doğru Partneri Seçmek	11
BÖLÜM 2: Aşk Nedir?	41
BÖLÜM 3: Aşk Bulmanızı Ne Engelliyor?	63
BÖLÜM 4: Geleceği Olmayan İlişki	97
BÖLÜM 5: Kendinize Kasten Zarar Vermekten & İlişkilerinizi Mahvetmekten Nasıl Vazgeçebilirsiniz?	117
BÖLÜM 6: İyi Bir İlişki Sizinle Başlar.....	139
BÖLÜM 7: İlişkilerde Başarılı Olmanın Yolları (Ya da İlişkilerde Stresten Uzak Durmanın Yolları)	171
BÖLÜM 8: Erkekler Bir Kadında Ne Arar & Bir İlişkiden Ne Bekler?	201
BÖLÜM 9: Erkekleri Neler Uzaklaştırır?.....	227
BÖLÜM 10: Nasıl İletişim Kurulur?	255
Son Düşünceler	271
Hatırlatma Notu	274
Yazar Hakkında	282

İnsan kurallara sığmaz!

Giriş

Eğer siz de benim eskiden olduğum gibiyse, aşk ve ilişkiler sizin için çok da kolay olmamıştır.

Yetişkin hayatınızın büyük kısmını ideal ilişkinizin nasıl bir şey olacağını düşünerek ve hayal ederek geçirmiş ve işler ani ve beklenmedik bir şekilde geldiğinde tekrar tekrar bitkin düşmüş ve gafil avlanmış olabilirsiniz.

Ruh ikiziniz olduğunu düşündüğünüz adamın başka bir kadına âşık olduğunu bir Facebook gönderisinden öğrendiniz (evet, benim başıma geldi). İnanılmaz bir adamla flört etmeye başladınız, aranızdaki kimya âşikârdı, sohbet rahatlıkla akıyordu, değerleriniz uyumluydu... ve tam da sonunda bulduğunuzu düşündüğünüz anda, ortadan kayboldu. Hiçbir açıklama yapmadan gitti ve geri dönüşü olmayan bir yara almış gibi hissediyorsunuz. Ya da belki eski erkek arkadaşınızla yeniden birlikte olmayı ümitsizce istiyorsunuz. Birlikte harika olduğunuzu biliyorsunuz, ilişkinizin yürüyebileceğini biliyorsunuz, ilişkinizin *yürüyeceğini* biliyorsunuz ama o aynı şeyleri hissetmiyor ve bu ilişkiyi hiçbir şekilde istemiyor ve siz de boş veremiyorsunuz. Ya da belki harika bir adamla tanıştınız ve her şey harika... Ama sizi kız arkadaşı olarak nitelendirmiyor. Etiketleri sevmiyor, işi oluruna bırakmak istiyor, iş hayatı o kadar yoğun ki... Sizi istiyor ama sizin onun sizi istemesini istediğiniz şekilde değil. Belki de bütün ilişkileriniz bu şekilde sonuçlanıyor ve siz ilişkilerinizin daha başlamadan bitmesine kendinizi alıştırdığımız bir noktadasınız. Belki de size asırlar gibi gelen bir süredir yalnızsınız ve anlamıyorsunuz bir türlü. Neden aşkı bulamıyorsunuz? Neden aşkı bulmak bu kadar zor?

Belki bazı şeyleri olması gerektiği gibi yapamıyorsunuz. Belki bazen size karşı bir komplonun kurulduğunu düşünüyorsunuz. Belki de yalnız ölmekten korkuyorsunuz.

Sizi anlıyorum ve sizi duyuyorum çünkü ben de sizin *gi-biydim*.

Ve benim aşk hayatımı anlama ve ona hâkim olma arayışım başarılı bir kariyere dönüştü. Çözülmesi mümkün olmayan bir bilmece gibi gelen şey gözümde fazlasıyla berraklaştı ve hayatımın son 13 yılını bilgilerimi paylaşarak ve dünyanın dört bir tarafındaki sayısız kadının sonsuz aşkı bulmasını sağlayarak geçirdim. Ve bu kitabı bitirdiğinizde, siz de amacınıza doğru epey yol kat etmiş olacaksınız.

Bu kitap, numaralar ve aldatmacalarla dolu bir kitap değil. Bu kitap, ilişkiler ve sizin hakkınızdaki gerçeği ortaya çıkaracak. Aşkın bugüne dek sizin için neden bu kadar ele geçmez olduğunu ve ömür boyu sürecek aşkı kendinize çekmek için tam olarak ne gerektiğini öğreneceksiniz.

İlişkilerinizi yoğun stres altında çözümlemeye çalışma döngüsünden *sonunda* kurtulacaksınız. Geçmişte nelerin ters gittiğini ve her zaman olmayı istediğiniz kadın haline gelmek ve her zaman istediğiniz ilişkiye sahip olmak için bugün neler yapabileceğinizi anlayacağınız, berraklık adı verilen güzel ülkeye varacaksınız.

Ben de sizin bulunduğunuz yerde buldum, sizin istediklerinizi istedim. Yalnızca anlamak istiyordum ümitsizce. Kalıcı sevgiyi bulmak istiyordum. Kendimi sevmeyi öğrenmek istiyordum. Özgüvenli ve kendimden emin hissetmek istiyordum. Tüm o stresten ve *fazla düşünmekten* kurtulmak ve hayattan almak istediklerimi almak istiyordum sadece.

Ve aldım. Ve sizin gibi bir sürü, bir sürü insana yardım ettim ve söz veriyorum, siz de başarılı olacaksınız.

Peki, Ben Kimim & Neden Beni Dinlemelisiniz?

Uzun lafın kısası, ben sizim.

On yılı aşkın süredir, aslında genç ben için yazıyorum. Gençken bilmeyi dilediğim her şeyi yazıyorum.

Her şey bir internet sitesiyle başladı ve sonra bir e-posta listesi oluştu... ve e-kitaplar... ve sesli dersler... ve sonra bir YouTube kanalı... ve sosyal medyanın tamamı. Hangi platformda olursa olsun, dünyanın dört bir yanından milyonlarca kadın benim tavsiyelerime uyarak bilgelik, içgörü, güç ve kalıcı sevgiye ulaştı.

Her şeyin bir sebebinin olduğuna hep inanmışımdır. Bana naif iyimser diyebilirsiniz ama bu benim asla tereddüt etmediğim kanaatlerimden biri. 17 yaşındayken, kalbimin diğer erkeklerin yol açtığından daha farklı çarpmasına sebep olan bir çocukla tanıştım. Bir daha asla bulamadığım bir şey vardı onda. İlişki ciddi değildi ama *önemliydi*. Ona deli oluyordum. Ve onunla her konuştuğumda kendimi iyi hissettiğimi hatırlıyorum. *İyi* hissediyordum, her şey olması gerektiği gibiydi sanki. İlişki bitti ve o çocuk benim ilk büyük gönül yaram olup çıktı. Ben ciddi bir şeyler istiyordum, o ise üniversiteye girmek istiyordu ve hiçbir şeyi ciddiye almıyordu -hararetli bir beer pong* maçı dışında. Mahvolmuştum. İlişkiyi bir döngü halinde aylarca çözümlerim ve zihnimde canlandırdım. Muhtemelen bu benim erkekleri anlama arayışımın başlangıcıydı... Bir kariyere dönüşen bitmez tükenmez bir arayış! Ama sonu iyi biten her şey iyidir, şu an evliyiz ve üç çocuğumuz var!

Deneyim en iyi öğretmendir ve ilişki deneyimlerim bana bol miktarda paha biçilmez bilgi kazandırdı. Tüm hayatım ilişkilerle geçti. *İlişkideyim* ama zamanımın çoğunu da ilişkiler hakkında bir şeyler okuyarak, insanlarla ilişkileri hakkında

* İçi bira dolu bir bardak ve pinpon topuyla oynanan oyun-ç.n.

konuşarak, ilişkilere dair yazarak ve ilişkileri gözlemleyerek geçiriyorum. Asla sıkılmayacağım harika bir konu çünkü sürekli olarak öğrenilecek çok fazla şey var. Ve üzücü olan da bu, aslında. Çok önemli bir konu ama çok az insan başarılı, mutlu ilişkiler yaşamak için ihtiyacı olan eğitimi alıyor.

Reddedilmek yıkıcı, çok üzücü bir deneyim olabilir ama dünyada çok daha büyük acılar olmasına ve kalbi kırılan tek kız ben olmamama rağmen, o dönem yaşadıklarımı gezegende kimse asla idrak edemezmiş gibi geliyordu bana.

İlişki web sitesi olarak *A New Mode*'u oluşturduğumda, o kız kardeşlik hissini teşvik edecek bir yer, kadınların anlayış ve cevaplar bulabileceği bir yer yaratmayı amaçlıyordum. Her yaştan ve dünyanın dört bir tarafından kadınların bana tıpatıp aynı sorular, tıpatıp aynı acı ile yazması ve tek isteklerinin cevaplar ve anlayış olması beni halen afallatıyor.

Aşırı düşünüyorsunuz...

Yıllar içinde çok yazdım, *çok*. Makaleler, haber bültenleri, kitaplar, YouTube videoları ve sesli programlar halinde o kadar fazla materyal var ki elimde, hepsini ayıklamak tam olarak iki ayımı aldı. Bu kitap, en iyi çalışmalarımın bazılarının bir derlemesi. En derinden etkileyen içerikler en güçlü etkiyi yarattı ve insanları gerçekten düşündürdü ve konuşturdu.

Gerçek şu ki, hayatta istediğinizi elde etmek görüldüğü kadar uzak değil. Tırmanılması gereken masalsi bir dağ değil. Sadece doğru araçlara ve bunları doğru şekilde kullanmayı öğrenmeye ihtiyacınız var. İhtiyacınız olan her şeye sahipsiniz... Ben sadece bunları nasıl kullanacağınızı size öğretmek için buradayım.

Sorun genelde kendi zihninizde başlıyor. Kendimize anlatığımız düşünceler ve hikâyeler... İyi haber ise, zihninizi kontrol etmek tamamen sizin elinizde! Ve düşünce yapınıza hâkim olduğunuzda, sizin için her şey değişecek.

İşte pek çoğumuzun hata yaptığı yer burası.

Pek çok insan, sağlıklı bir ilişkiye götüren ve sağlıklı bir ilişkinin temellerini atan şeyleri bilmiyor. Her şey, gerçekten de, sağlıklı bir ilişkinin nasıl bir şey olduğuna dair net bir anlayışa sahip olmakla başlıyor. Pek çok insan bu anlayışa sahip değil çünkü ana akım medya, seyretmesi daha eğlenceli olduğu için, sadece bozuk ilişkileri gösteriyor bize.

Bu güçlü yere içsel olarak nasıl ulaşacağımıza gelince, bu gerçekten zihninizi kontrol altına almak, düşünce ve bakış açınızı yönetmeyi öğrenmek ve size kötü gelen düşüncelere kapınızı kapatmakla alakalı.

Pek çok insan, başlarına gelen olaylara dayanarak kendileri hakkında hikâyeler yaratırlar. Örneğin, partneriniz sizi bir başkası için terk eder ve siz “Beni terk etti çünkü ben sevilmeyen ve değersiz biriyim ve gerçekten önemsemediğim her adam daha iyi birisini bulacak” diye düşünürsünüz. Bu hikâyeye ruhunuza işliyor ve bilinçli bir düşünce olmasa dahi, gelecekteki ilişkilerinizi etkiliyor.

Acıyı bir sonraki ilişkinize taşıyorsunuz ve tüm o endişeyi beraberinizde getiriyorsunuz, bu da ilişkide var olabilmenizi ve bir bağ oluşturabilmenizi engelliyor. Sonra bu ilişki başarısızlığa uğruyor ve siz de bunu değersiz olduğunuzun bir diğer kanıtı olarak yorumluyorsunuz. Ve beyninize yerleştirdiğiniz o hatalı inanışlara nihayet meydan okuyana dek bu döngü böyle sürüyor.

Kendimize anlattığımız hikâyeleri silmeyi öğrendikten ve daha da önemlisi, düşüncelerimizi ve ilişki korkumuzu kontrol altına aldıktan sonra, istediğimiz ilişkiye sahip olabilmekle kalmıyor, hayatta istediğimiz her şeye de sahip olabiliyoruz.

Hayatınız üzerinde fark ettiğinizden çok daha fazla güce sahiptir. Bu kitapta, size bunu nasıl kullanacağımızı göstereceğim.

Son kitabım *10 Things Every Woman Needs to Know About Men* (Kadınların Erkekler Hakkında Bilmesi Gereken 10 Şey) tamamen erkekleri anlamak ve davranışlarını açıklamakla il-

gili olduğu için, size ve bir ilişkiye girip o ilişkiyi sürdürme deneyiminize daha fazla odaklanan bir kaynak oluşturmak istedim. Paylaştığım araçlar, kalıcı sevgiyi kendinize çekmenizi sağlayacak ve aynı zamanda, kendinizle daha iyi, daha sağlıklı bir ilişki geliştirmenize de yardımcı olacak. Kendini beğenme ve özsaygı duygularınızı artırmayı öğreneceksiniz.

Dış dünyada sevgiyi ancak onu içimizde hissettiğimizde bulabileceğimizi hepimiz duymuşuzdur. Bu kitapta anlatılanlar, erkek ya da kadın, bir ilişkisi olsun ya da olmasın herkes için geçerlidir. Gözlemediğim çok önemli bir şey, bir ilişkiye sahip olmanın, bir ilişkiyi sürdürmenin gerektirdiği becerilerin aynısını gerektirdiği -en azından mutlu, sevgi dolu, karşılıklı tatmin sağlayan bir ilişki için bu böyle.

Ve ilişkilerde başarılı olmak da hayatta başarılı olmanın gerektirdiği becerilerin aynısını gerektiriyor. Her şey birbiriyiyle bağlantılı.

Kitapta paylaştıklarım size hayatınızın her alanında yardımcı olabilir: kariyer, ebeveynlik, endişeyi azaltma, genel anlamda daha sağlıklı olma ve çok daha fazlası. Bu kitap, hayatta istediğinizi elde etmek ve istediğiniz kişi olmakla ilgili.

Her ne kadar bu kitap eski çalışmalarımın bir derlemesi olsa da pek çok yeni içgörüler, hikâyeler ve fikirler de var. İlişkilere içten başlayıp dışa doğru detaylı bir bakış sunmak istedim. Neden bu kadar fazla ilişkide başarısızlık yaşandığını, bunu engellemek ve her zaman istediğiniz ilişkiye ulaşmak için ne yapılması gerektiğini -ve bunu tamamen gerçek siz olarak nasıl yapabileceğinizi- incelemek istedim. Bahaneler olmadan, aldatıcı görünümler olmadan, olmadığınız bir şey olmadan.

Bu kitabı, parçalara ayırarak ve her şey anlaşılır olacak şekilde düzenledim ki hiçbir sorunuz, stresiniz, *muallakta düşünceleriniz* kalmasın.

Öyleyse, haydi hemen başlayalım ve her zaman istediğiniz sevgiye (ve hayata) sahip olmak için tam olarak neleri bilmeniz gerektiğine bakalım.