26 versions of one extract from

“How to be LOVED: from dating to mating”

(personal development for singles)

**auto-generated by ChatGPT**

Because the following translations have been auto-generated using ChatGPT, they are not 100% accurate. But are they accurate enough for the entire book to be published in any (or all) of these languages?

**The plan is for all future eBook translations to also include the original English text.**

**As an experiment, a full version in Spanish (European) and English has been created. (For more details, see link below).**

In the Table of Contents below, simply click on your language choice(s) and you’ll be taken to each translation within the pdf. **Please share** with friends and colleagues around the world who speak any of these languages and who may be interested in the technology and/or the topic.

Submit any comments via a web form at [www.RoySheppard.co.uk/Translations](https://roysheppard.co.uk/Translations).

All comments will be read, but I can’t guarantee a response. Include the language you are commenting on – and please be respectful and constructive!

Table of Contents:

[English](#English),

[Chinese (Traditional) 中文（繁體)](#TradChinese),

[Chinese (Simplified) 简体中文](#SimplifiedChinese),

[Spanish (Spain) Español (España)](#SpanishSpain),

[Spanish (Latin America) Español](#SpanishLatinAmerica)

(América Latina), [Hindi - !ह#द%](#_Hindi),

[Arabic - VX Wعر](#_Arabic),

[Malay - Melayu](#_Malay),

[Bengali - বাঙািল](#_Bengali),

[Portuguese (Portugal)- Português](#PortuguesePortugal)

[(Portugal)](#PortuguesePortugal),

[Portuguese (Latin America) Português](#PortugueseBrazil)

[(América Latina)](#PortugueseBrazil),

[Russian - Русский](#_Russian),

[Japanese - 日本語](#_Japanese),

[Punjabi - ਪ"ਜਾਬੀ](#_Punjabi),

[German - Deutsch](#_German),

[Vietnamese - Tiếng Việt](#_Vietnamese),

[Korean - 한국어 (Hangugeo](#_Korean)),

[French (France) - Français (France)](#FrenchEuropean),

[French (Canada) - Français (Canada)](#FrenchCanadian),

[Italian - Italiano](#_Italian),

[Turkish - Türkçe](#_Turkish),

[Thai - ไทย](#_Thai),

[Gujarati - !ુજરાતી](#_Gujarati),

[Filipino - Pilipino](#_Filipino),

[Persian (Farsi) - nفار )Fārsi)](#Persian)

[Welsh - Cymraeg](#_Welsh).

Audiobooks and Professional Voice Cloning

In addition to the above, I am also working on multi-language audiobooks using a professionally cloned version of my own voice. Early results are shockingly good.

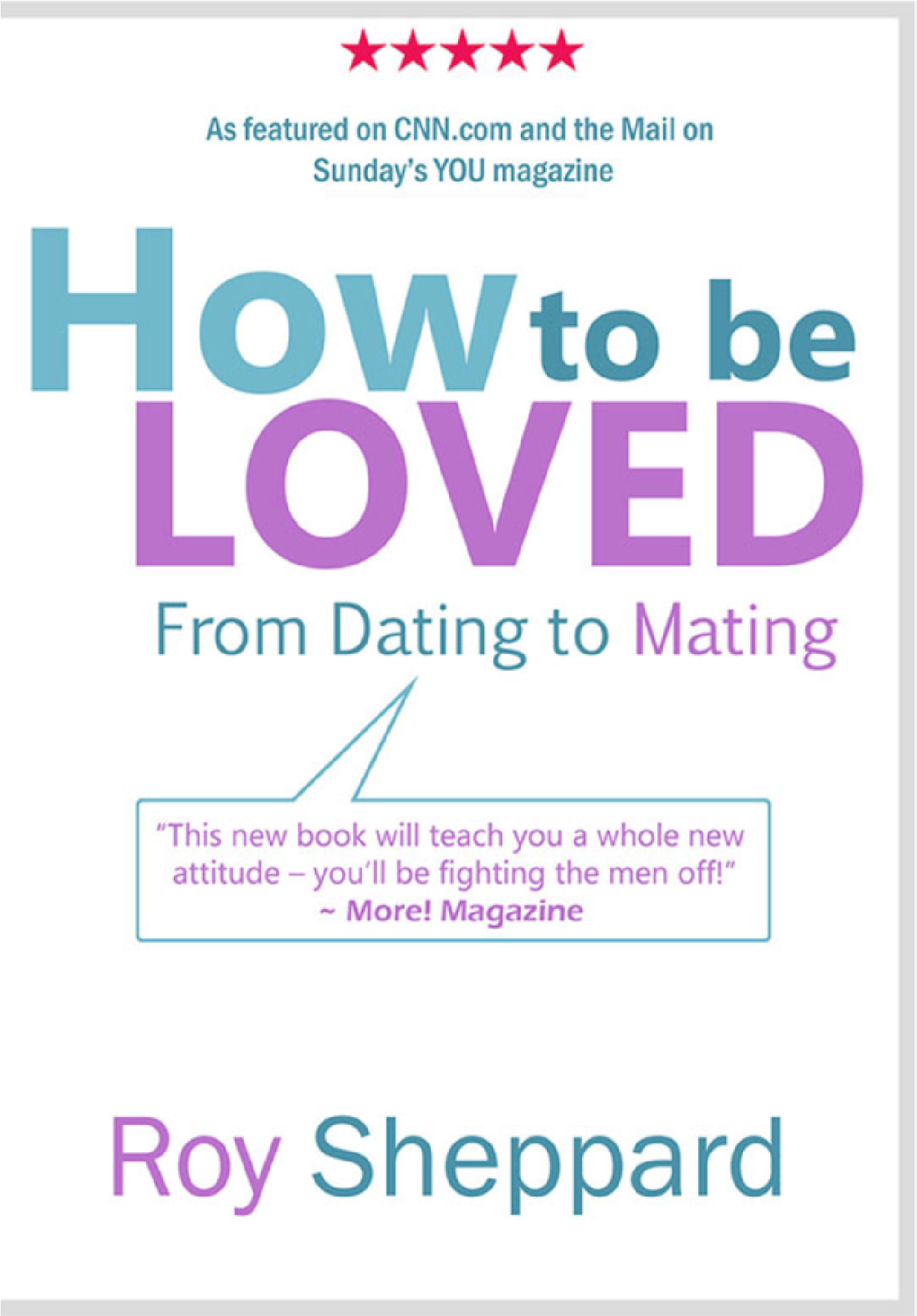
In theory, even though I only speak English (I’m a typical Brit – sorry!), my cloned voice will be able to speak many different languages. The technology is already AMAZING (and very scary at the same time).

Scroll down to the bottom of this page to listen to me speaking Spanish, French, Italian, Hindi and English.

[www.RoySheppard.co.uk/audiobooks](https://roysheppard.co.uk/audiobooks)

All the **PURPLE** boxes are my actual voice.

All the **RED** boxes are NOT me. They are my cloned voice.



English

# **Preface**

This ebook aims to improve your dating success to find (and keep) a high-calibre partner for a long-term relationship. However, it's not about 'dating'.

This is personal development for singles. It's about YOU – helping you develop your emotional literacy, self-awareness, self-esteem, and confidence while breaking free from emotional slavery.

It guides you in identifying and changing old habits and behaviours that make you less appealing and adopting new habits and behaviours that make you more agreeable to others, socially, professionally and intimately.

It's for men and women of all sexual preferences, persuasions, and religions who are looking for a long-term 'serious' relationship with another person, perhaps after years of 'fun' dating. In the context of dating (which I describe later as "auditions for intimacy"), it starts with a simple question:

Why would anyone choose to stop their search for a long-term partner once they've met YOU?

A key message throughout is a simple one, though easier said than done. If you genuinely desire a long-term, meaningful relationship with the best, you have to be prepared to invest some effort into being the best for them too – whether you've met them yet or not.

Every athlete is aware of their 'Core'. Core muscles reside deep inside the pelvis, lower back, and abdomen. Athletes know how crucially important these muscles are for their physical stability, flexibility, and strength. All top-level training programmes include a regimen to develop an athlete's 'Core'.

For the first time, this book introduces the concept of your Emotional Core. This consists of four core emotional qualities that help develop your emotional stability, flexibility, and inner strength. A strong and robust Emotional Core effectively shields your heart, and even your soul. The best relationships can be truly transformational, but we all know a bad one can be equally devastating. For many, the pain of past relationships exacts a high price. They feel unable or unwilling to surrender to the sheer joy of a relationship – just in case it doesn't work out, and they end up 'falling apart'. So, they enter all relationships (especially those they think could be significant ones) with a highly defensive attitude. However, a welldeveloped Emotional Core gives you the inner strength to know that even if you're emotionally hurt, you're more likely to cope effectively and recover more quickly. (This is precisely how athletes benefit following injury when they have a strong physical core.)

As you will discover, a stronger 'Emotional Core' has the potential to provide you with a deeper level of inner wisdom, quiet self-confidence, and the realisation that you don't need to be a slave to your emotions. This self-awareness will make you more appealing to yourself as well as to others. Being more emotionally literate will better equip you to make decisions about who you choose as a future partner.

In 2023, research by Bumble, the dating app, found that 74% of single men are now seeking a deeper understanding of their own emotions, with 38% openly discussing their emotions with male friends and 49% agreeing that "breaking gender roles in dating and relationships is beneficial for them too." Such men should find the later chapters on strengthening their 'emotional core' particularly relevant and helpful. So, if you know any men (single or otherwise) who would be open to learning more about their emotions and emotional health and wellbeing, don't keep this book a secret – tell them about it.

The original paperback version of this book was titled "How to Be The One". It sold out. Twice. When it was first published, the book received international media coverage in various magazines, including YOU, the UK's largest circulation women's supplement in the Mail on Sunday newspaper, as well as CNN in the US. This was because it presented a new approach to understanding yourself better and how that impacts your dating success, and why you may have been attracted to people who weren't good for your long-term happiness.

Too often, discussions about relationships invariably focus on the differences between the sexes. So many books, magazine articles, and radio and TV programmes tackle this subject, some of which are divisive, further driving a wedge between the sexes. Just last night, while waiting for a train, I saw a young woman reading a particular book that promised to help female readers become a 'bitch' (apparently, that's what men want). My guess is she simply wanted someone to desire her. We all do. However, being deliberately unkind to others is unlikely to bring lasting happiness to anyone.

Bookshelves are filled with books explaining how to get more dates or offering underhanded, manipulative techniques readers can use to make their 'prey' want them more, whether for casual sex or marriage. Some of these books boast millions in sales and countless marriages resulting from their rules and deceitful tactics. The authors are less forthcoming about how many of those marriages ended painfully for everyone, including innocent children.

Manipulative techniques might work in the short term, but relationships built on such behavior cannot last. "How to Be LOVED" isn't like those books. Within these pages, you'll discover numerous ways to genuinely become the kind of person that a sincere man or woman would choose and want to keep as a lifelong partner.

As we'll delve into later in more detail, looking 'hot' or 'cool' can certainly be exciting. However, being 'warm' might seem less thrilling in comparison. Yet, shared warmth in a relationship is what lends it longevity.

When relationships break down, the warmth is often lost and replaced by a cold shield designed to protect from emotional pain. The determination not to get hurt takes priority, but it doesn't always work.

Therefore, let's focus on the similarities and shared relationship aspirations of men and women of all ages and backgrounds in a gender-neutral way. This book has been created through extensive collaboration with a team of men and women, both single and married. Instead of segregating women and men into separate rooms and discussing what each sex doesn't understand or consistently gets wrong, think of this book as uniting men and women in the same room to jointly explore how each gender can better comprehend the needs, fears, and dreams of the other.

Through this approach, it's hoped that everyone can gain clarity on what men and women seek in a long-term partner and what YOU can do to become that person, whether for your current partner or someone special you're yet to meet. This journey could also make you a more appealing person to yourself. So, "How to Be LOVED" is undoubtedly for both men AND women.

If you're currently single, use this time to prepare yourself for when you meet that special person.

If you're in a relationship, read this book together and use it as a foundation for discussions on how you can emotionally draw closer.

Think of it as part of your relationship personal development programme. If your eBook device allows, make notes. Alternatively, use a separate notepad. Engage with the questions and complete the exercises. Do whatever it takes to absorb the most pertinent ideas. A small improvement today can yield substantial positive effects in the long term. And when numerous small improvements accumulate, the benefits become even greater. Just as a ship changing its course by one degree eventually reaches a completely different destination, you too can change your life for the better.

We often know what we need to do, yet fail to take even the most basic actions. Often, the reason is straightforward – we forget.

So, at the end of each Emotional Core section, you'll discover a series of daily Stop and Start Reminders to help you integrate new thoughts and behaviours into your life. You aren't obligated to follow them. If you find resonance in what you read but regard making adjustments in behaviour and attitude as a chore, you probably won't stick with it. However, if you decide to incorporate the Reminders into your life, you'll extract more benefit from the rest of the book.

Many of the ideas presented here are simple. Individually, they might appear minor and insignificant, but when combined and applied over time, they become a compelling way to become more appealing to others. Reminding yourself daily to make even slight improvements increases the likelihood that these actions will transform into beneficial habits. With repetition, your brain learns to execute them unconsciously, leading to permanent enhancements.

So, play around with any triggered ideas. Experiment with what you learn and choose to implement. Keep it with you and revisit it regularly. Once you've finished reading, consider scheduling periodic re-reads in your diary, whether weekly or a month apart. And remember, never be hard on yourself about what you read.

With that in mind, you're invited to be The One for that special person you're yet to meet or have already encountered – and who you'd like to have in your life forever. If you find the content thought-provoking and valuable, don't hesitate to share it with family, friends, and partners. Feel free to disagree and utilise it as a stepping stone toward a brighter future for yourself and those around you.

I believe that everyone holds the answers within themselves. Seriously. However, in many cases, they aren't asking the right questions. Most people experience periods of being 'stuck'. This often results from repeatedly asking themselves unhelpful questions. Instead of asking, "Will I EVER find 'The One'?" consider the more constructive alternative, "I wonder what I could do right now to increase the chances of meeting 'The One,' and them feeling the same way about me?"

That's precisely what you'll find within these pages – a multitude of empowering questions designed to provoke new thoughts leading to better choices. Sometimes, a single breakthrough question can have a miraculous and transformative effect. Imagine how valuable it would be to you if you found a lot of really great questions here. With an open mind, you just might. And you might even find yourself capable of answering them.

Conflict is a natural component of most relationships, yet the skill of resolving differences is seldom taught. In Chapter 10, you'll discover a wealth of practical ideas concerning the different aspects of 'intimacy'.

You might be wondering, "Who are you to write this book?" Well, over the past 40 years, I have earned a living 'on stage', on TV, or on the radio, asking questions. I trained as a hypnotherapist and have facilitated and moderated numerous in-depth, highly charged, and sometimes sensitive discussions. My role is to serve as an independent 'conscience of the audience', bringing together participants and audience members to achieve greater clarity of thought, a better grasp of the topics, and a shared desire to progress constructively. While some of my questions can be tough to swallow and often quite challenging, my purpose remains constant – to unite men and women.

A UK journalist once described me as a 'business Oprah Winfrey', a compliment I still find pretty cool. I've lectured and written extensively on cultivating and nurturing both business and personal relationships at leading business schools, conferences, and seminars. I've been interviewed on radio and TV countless times about all facets of relationships. Personally, I've been married and divorced twice, making me a participant rather than just an observer.

# **A First-Class You**

When I was 24, I worked for the BBC as a 'Continuity Announcer'. Alongside being a 'voice of the BBC', my role came with a great deal of responsibility, including making decisions affecting the broadcasting of TV programmes. Although my senior management position granted certain perks, like traveling first class on the train for BBC business, I never did so, mindful of wasting TV licence payers money\*. Many years later, I went through a personal crisis involving divorce (I told you I was a participant!). When you go through particularly bad times in your life, you tend to reflect on all sorts of things. What you’ve learned. What you’d do again. And what you wouldn’t. I found myself thinking about the real reason I never travelled first class when I worked at the BBC. In truth, I didn’t feel I deserved to travel first class. You see, at that point, everything about my life was ‘in economy’. I didn’t feel I ever deserved anything better than ‘cheap’. Certainly nothing first class. This hit me hard. For the next week or so, I found myself feeling very upset about this realisation.

Eventually, I understood that 'first-class' isn't a seat – it's an attitude. It's an approach to life. And, it's a choice. From that point forward, I chose to lead a first-class life. Of course, there have been times when I've momentarily forgotten this principle, But it’s not long before I remember again and carry on with life. I sincerely believe that you can also make the same choice. You can be first class. Simply by deciding to be first class. Not in a narcissistic, arrogant way, or insisting that you, or someone else, pay more than you need to for ‘toys’ that make you feel important – short term. But first class at a much deeper level. Being a first-class person for The One can only happen if you have made an investment in being a first-class person for yourself.

"How to Be LOVED" guides you on the path to becoming the best version of yourself. This doesn't mean striving for perfection, as no one is flawless – those who demand perfection often make life difficult for those around them. My hope is that this book becomes your ticket to a first-class journey.

Roy Sheppard, England, August 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Traditional Chinese

序言 本電子書旨在提升您的約會成功，以找到（並保持）一位高素質的伴侶，建立長期的關係。然而，這不僅僅關乎“約會”。 這是針對單身人士的個人發展。這是關於您 ——幫助您培養情感識字能力、自我意識、自尊和信心，同時擺脫情感奴役。 它引導您辨識並改變陳舊的習慣和行為，這些習慣和行為使您變得不那麼吸引人，並且培養新的習慣和行為，使您在社交、職業和親密方面更加合宜。無論性取向、信仰如何，男性和女性都可以從中受益，他們尋求與另一個人建立長期的“嚴肅”關係，可能是經過多年的“有趣”約會之後。在約會的背景下（我稍後將其描述為“親密面試”），它始於一個簡單的問題： 一旦有人遇見了您，為什麼他們會選擇停止尋找長期的伴侶？ 全書中一直強調一個簡單的信息，儘管言之不易。如果您真正渴望與最好的人建立長期有意義的關係，您必須準備投入一些努力，成為對方的最佳選擇——無論您是否已經遇見他們。 每位運動員都知道他們的“核心”。核心肌肉位於骨盆、下背和腹部的深處。運動員知道這些肌肉對於他們的身體穩定性、靈活性和力量是多麼重要。所有頂級的訓練計劃都包括培養運動員“核心”的規程。 這本書首次引入了您的情感核心的概念。它由四個核心情感品質組成，有助於發展您的情感穩定性、靈活性和內在力量。一個強大而堅固的情感核心能有效地保護您的心靈，甚至是您的靈魂。最好的關係可以真正產生變革，但我們都知道一段糟糕的關係同樣可能具有毀滅性。對許多人來說，過去關係的痛苦代價高昂。他們感到無法或不願屈服於關係的純粹喜悅——只是為了防止事情不成功，他們會“崩潰”。因此，他們進入所有關係（尤其是他們認為可能具有重要意義的關係）都持高度防禦的態度。然而，良好發展的情感核心能夠給予您內在的力量，讓您知道即使您情感受傷，您更有可能有效應對並更快地康復。 （這正是運動員在受傷後擁有強大的體能核心時受益的方式。） 正如您將會發現的，更強大的 “情感核心”有可能為您提供更深層次的內在智慧、靜謐的自信，以及您不必成為情感的奴隸的覺察。這種自我意識會讓您對自己以及他人更有吸引力。更具情感識字能力將更好地裝備您為將來的伴侶做出決定。 2023年，約會應用程式Bumble的研究發現，

74%的單身男性現在正在尋求對自己的情感有更深入的理解，有38%的人公開與男性朋友討論他們的情感，49%的人同意“在約會和關係中打破性別角色對他們也是有益的。” 這樣的男性應該會發現關於加強他們的“情感核心”的後幾章特別相關且有幫助。因此，如果您認識任何願意更多了解他們的情感和情感健康的男性（單身或其他情況），不要保守這本書——告訴他們它的存在。 本書的平裝本最初的名稱是《如何成為唯一》。兩次售罄。在首次出版時，該書在各種雜誌上獲得了國際媒體的報導，包括英國周日郵報的最大發行量女性增刊《YOU》以及美國的CNN。這是因為它提出了一種理解自己的新方法，以及這如何影響您的約會成功，以及為什麼您可能會被吸引到對您的長期幸福不利的人身上。 關於關係的討論經常集中在兩性之間的差異上。有這麼多的書籍、雜誌文章以及廣播和電視節目探討這個主題，其中一些具有分裂性，進一步深化了兩性之間的隔閡。就在昨晚，當我等待火車時，我看到一名年輕女子正在閱讀一本特定的書，承諾幫助女性變成“泼婆”（顯然，這是男人想要的）。我猜她只是想要有人渴望她。我們都希望如此。然而，故意對待他人不可能為任何人帶來持久的幸福。 書架上堆滿了解釋如何增加約會次數的書籍，或者提供讀者可以使用的卑鄙、操縱性技巧，讓他們的“獵物”對他們產生更多的渴望，無論是為了隨意的性行為還是婚姻。其中一些書籍以數百萬的銷量和無數因其規則和詭詐策略而結婚的婚姻為傲。作者們對有多少個婚姻對每個人，包括無辜的孩子，都帶來痛苦，這方面的信息就不那麼坦率了。 詭詐的技巧在短期內可能奏效，但建立在這種行為基礎上的關係無法持久。《如何被愛》不像那些書籍。在這些頁面中，您將發現許多方法，真正成為一個真誠的男人或女人會選擇並希望成為終身伴侶的人。 正如我們稍後將在更詳細地探討的那樣，看起來“性感”或“酷炫”可能會令人興奮。然而，相比之下，變得“溫暖”可能會顯得不那麼令人激動。然而，關係中的共享溫暖是使其具有持久性的關鍵所在。 當關係破裂時，溫暖通常會消失，被一種冷漠的屏障所取代，這種屏障旨在保護免受情感痛苦的侵害。不受傷害的決心優先，但並不總是奏效。 因此，讓我們關注男性和女性在性別中性的方式下的相似之處和共同的關係渴望。本書是通過與一支由單身和已婚的男性和女性組成的團隊的廣泛合作而創建的。與其將女性和男性分開並討論每個性別不理解或經常做錯的事情，不如將本書視為將男性和女性統一到同一個房間，共同探索每個性別如何更好地理解對方的需求、恐懼和夢想。 通過這種方法，希望每個人都能清楚地了解男性和女性在長期伴侶中尋求什麼，以及您可以為您目前的伴侶或尚未遇見的特別人物做些什麼。這段旅程還可能使您對自己更有吸引力。因此，《如何被愛》無疑適用於男性和女性。 如果您目前單身，請利用這段時間為與特別的人相遇做好準備。 如果您已經有伴侶，請一起閱讀這本書，並將其作為對話的基礎，討論如何在情感上更加親近。 將其視為您的情感發展計劃的一部分。如果您的電子書設備允許，請做筆記。或者，使用一個單獨的筆記本。參與問題並完成練習。無論採取何種方式吸收最相關的想法。今天的小幅改進可能在長期內產生實質的積極影響。當許多小的改進累積起來時，效益變得更大。就像一艘改變方向一度的船最終會到達完全不同的目的地一樣，您也可以改變您的生活以獲得更好的結果。 我們通常知道我們需要做什麼，但往往無法採取最基本的行動。原因往往很簡單——我們忘記了。 因此，在每個情感核心部分的結尾，您將找到一系列每日的停止和開始提醒，以幫助您將新的思想和行為融入到您的生活中。您並不被強制遵循它們。如果您在閱讀中感到共鳴，但將行為和態度的調整視為一種繁瑣的事情，您可能不會堅持下去。然而，如果您決定將提醒融入您的生活中，您將從本書的其餘部分中獲得更多的好處。 這裡提出的許多想法都很簡單。就個別而言，它們可能顯得微不足道，但當結合並在一段時間內應用時，它們變成了使您對他人更有吸引力的引人注目的方法。每天提醒自己進行輕微改進，增加了這些行動轉化為有益習慣的可能性。通過重複，您的大腦學會無意識地執行它們，從而實現永久的改進。 因此，嘗試任何觸發的想法。嘗試學到的東西並選擇實施。將它隨身攜帶，並定期回顧。讀完之後，考慮在您的日記中安排定期的重新閱讀，無論是每周還是每個月。請記住，永遠不要對自己讀到的東西感到自責。 在這種情況下，您被邀請成為尚未遇見或已經遇見的那個特別人的唯一。如果您覺得內容發人深思且有價值，請毫不猶豫地與家人、朋友和伴侶分享。隨時可以提出異議，並將其用作自己和周圍人更光明未來的跳板。我相信每個人心中都擁有答案。認真地。然而，在很多情況下，他們並沒有問對問題。大多數人都經歷過“停滯”時期。這通常是由於反復問自己無益的問題。不要問：“我會永遠找到‘唯一’嗎？”考慮到更具建設性的選擇：“我想知道我現在能做些什麼來增加遇到‘唯一’的機會，以及他們是否也同樣對我有這種感覺？” 這正是您將在這些頁面中找到的內容——大量的賦予力量的問題，旨在引發新的思考，從而帶來更好的選擇。有時，一個突破性的問題可以產生奇跡般的轉變效果。想像一下，如果您在這裡找到了很多真正好的問題，對您來說會有多麼有價值。保持開放的心態，您可能會找到。您甚至可能會發現自己有能力回答這些問題。 衝突是大多數關係中的自然組成部分，然而解決分歧的能力很少受到教導。在第10章中，您將發現有關“親密”不同方面的大量實用想法。 您可能會想知道：“您有什麼資格寫這本書？”嗯，在過去的40年裡，我在舞台上、電視上或廣播中以問題為主。我接受了催眠治療師的培訓，並主持和調解了許多深入、高度激烈且有時敏感的討論。我的角色是作為觀眾的獨立“良心”，將參與者和觀眾成員聚集在一起，以實現更清晰的思想、更好的理解主題以及共同的進步欲望。儘管我的一些問題可能很難以承受，而且常常非常具有挑戰性，但我的目的始終保持不變——團結男性和女性。 一位英國記者曾經將我描述為“心理學家和好奇心的滅火器”。通過解析問題，揭示真相，激起同情心，我嘗試引發更有建設性的對話。在這本書中，我繼續了這個傳統。我將引導您探索自己和他人，並建議一些不同於我們習慣的思考方式。 最後，我鼓勵您保持好奇心，對待這本書中的想法並不是一種“事實”，而是一種可能性。您不需要將每個想法都視為您的現實，但如果您能夠找到一兩個可能幫助您的想法，這本書就已經成功了。如果您能夠在生活中做出一些小改變，以更好地適應自己和他人，這本書就已經達到了目的。 現在，讓我們開始這個關於成為一個更有吸引力、更善良、更有意義的伴侶的旅程。準備好嗎？就讓我們開始吧！

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Simplified Chinese

前言 本电子书旨在提升您的约会成功率，找到（并保持）一个高素质的伴侣，以建立长期的关系。然而，它不只是关于“约会”。 这是为单身者的个人发展。它是关于您自己——帮助您培养情感素养、自我意识、自尊和信心，同时摆脱情感束缚。 它引导您识别和改变陈旧的习惯和行为，这些习惯和行为使您不那么具有吸引力，并养成新的习惯和行为，使您在社交、职业和亲密关系方面更加易相处。 它适用于所有性取向、信仰的男性和女性，他们寻找与另一个人之间的长期“认真”关系，也许在经过多年的“ 有趣”约会之后。在约会的背景下（我稍后会描述为“亲密试镜”），它从一个简单的问题开始： 为什么有人会选择在遇到您后停止寻找长期伴侣呢？ 始终贯穿始终如一的一个关键信息是简单的，尽管说起来比做起来要容易。如果您真正渴望与最好的人建立长期、有意义的关系，您必须准备好为他们做最好的努力——无论您是否已经与他们相遇。 每个运动员都知道他们的“核心”。核心肌肉位于盆骨、下背和腹部深处。运动员知道这些肌肉对于他们的身体稳定性、灵活性和力量至关重要。所有高水平的训练计划都包括培养运动员“核心”的方法。 这本书首次引入了“情感核心”的概念。它包括四个核心情感品质，有助于培养您的情感稳定性、灵活性和内在力量。强大而坚韧的情感核心能够有效地保护您的心脏，甚至是您的灵魂。最好的关系可以是真正变革性的，但我们都知道不良的关系同样具有毁灭性。对于许多人来说，过去关系的痛苦代价很高。他们感觉无法或不愿陷入关系的纯粹喜悦之中——只是以防万一它不奏效，他们最终“崩溃”了。因此，他们进入所有关系（尤其是他们认为可能是重要关系的关系）都持有高度的防御态度。然而，一个良好发展的情感核心可以赋予您内在的力量，使您知道即使您情感受伤，您更有可能有效地应对并更快地恢复。 （这正是运动员在受伤后拥有强大的身体核心时受益的方式。） 正如您将会发现的那样，更强大的“ 情感核心”有可能为您提供更深层次的内在智慧、宁静的自信以及认识到您不必成为情感的奴隶。这种自我意识将使您对自己以及他人更有吸引力。更具情感素养将更好地装备您决定选择谁作为未来伴侣。 在2023年，约会应用程序Bumble的研究发现，74% 的单身男性现在正在寻求更深刻的了解自己的情感，38%的男性会与男性朋友公开讨论情感，49%的男性同意“打破约会和关系中的性别角色对他们也有益”。这些男性应该会发现有关加强他们的“情感核心”的后面章节特别相关且有帮助。因此，如果您认识任何愿意更多地了解他们的情感和情感健康的男性（无论是单身还是其他状态），请不要保守这本书的秘密——告诉他们。 这本书的原始平装版本标题为“如何成为那个人”。它卖光了。两次。当它首次出版时，该书在各种杂志上获得了国际媒体的报道，包括英国周日邮报的最大发行量女性增刊“YOU”，以及美国的CNN。这是因为它提出了一种理解自己的新方法，以及这如何影响您的约会成功，以及为什么您可能会被吸引到对您的长期幸福不利的人身上。 关于关系的讨论往往集中在两性之间的差异上。有这么多的书籍、杂志文章以及广播和电视节目探讨这个主题，其中一些具有分裂性，进一步深化了两性之间的隔阂。就在昨晚，当我等待火车时，我看到一名年轻女子正在阅读一本特定的书，承诺帮助女性变成“泼妇”（显然，这是男人想要的）。我猜她只是想要有人渴望她。我们都是如此。然而，故意对别人不友好不太可能为任何人带来持久的幸福。 书架上摆满了解释如何多约会或提供卑鄙、操纵性技巧的书籍，读者可以利用这些技巧使他们的“猎物”更想要他们，无论是为了偶发性关系还是婚姻

。其中一些书籍以数百万的销量为荣，无数的婚姻从它们的规则和欺骗性策略中产生。这些作者很少透露有多少婚姻对每个人都痛苦不堪，包括无辜的孩子。 欺骗性的技巧可能在短期内起作用，但建立在这种行为基础上的关系无法持久。《如何被爱》不像那些书。在这些页面中，您将发现许多真正成为真诚的男人或女人会选择并希望长期保持的那种人的方法。 正如我们稍后将详细介绍的那样，看起来“性感”或“酷”肯定是令人兴奋的。然而，在比较中，“温暖”可能显得不那么令人兴奋。然而，在关系中分享温暖是赋予其持久性的要素。 当关系破裂时，温暖通常会丧失，被一种冷漠的屏障所取代，旨在保护免受情感伤害。不受伤害的决心成为优先考虑，但它并不总是奏效。 因此，让我们关注男性和女性的相似之处和共同的关系愿望，以性别中立的方式。这本书是通过与一组男性和女性（单身或已婚）的广泛合作而创作的。与其将女性和男性分开讨论，讨论每个性别不理解或经常做错的问题，不如将这本书视为将男性和女性团结在同一个房间，共同探讨每个性别如何更好地理解对方的需求、恐惧和梦想。 通过这种方法，希望每个人都能对男性和女性在长期伴侣中寻求什么，以及您可以做些什么来成为那个人（无论是您当前的伴侣还是尚未遇见的特别的人）有更清晰的认识。这个旅程还可以让您成为一个更有吸引力的人。所以，《如何被爱》无疑适用于男性和女性。 如果您目前是单身，请利用这段时间为与特别的人相遇做好准备。如果您处于一段关系中，请一起阅读这本书，并将其作为讨论如何更加情感亲近的基础。将其视为您的关系个人发展计划的一部分。如果您的电子书设备允许，进行记录。或者使用一个单独的记事本。参与其中的问题并完成练习。采取任何必要的措施来吸收最相关的想法。今天的小改进可能会在长期内产生重大的积极影响。当许多小的改进累积起来时，效益变得更大。就像一艘改变了一度方向的船最终会到达完全不同的目的地一样，您也可以改变您的生活以变得更好。 我们经常知道我们需要做什么，但往往无法采取甚至是最基本的行动。往往，原因很简单——我们忘记了。 因此，在每个情感核心部分的结尾，您将发现一系列每日的停止和开始提醒，以帮助您将新的思想和行为融入到您的生活中。您并不受此束缚。如果您发现您读到的内容共鸣，但将行为和态度的调整视为一种繁琐的事情，您可能不会坚持下去。然而，如果您决定将提醒纳入您的生活中，您将从本书的其余部分中获得更多的好处。 这里提出的许多想法都很简单。就个别而言，它们可能看似微不足道，但当结合并在一段时间内应用时，它们变成了使您更有吸引力的人的引人注目的方式。每天提醒自己做一些轻微的改进，会增加这些行动转化为有益习惯的可能性。通过重复，您的大脑学会无意识地执行它们，从而实现永久性的增强。 因此，尝试任何触发的想法。尝试您学到的和选择要实施的事物。将它随身携带，并定期回顾。在您阅读完之后，考虑在您的日记中安排定期的重读，无论是每周还是每个月。记住，永远不要对自己读到的内容感到自责。 怀着这些想法，您被邀请成为那个特别的人，您尚未遇见或已经遇见，您希望永远在您的生活中。如果您发现内容发人深省且有价值，毫不犹豫地与家人、朋友和伴侣分享。随意提出异议，并将其用作通向自己和周围人更美好未来的垫脚石。我相信每个人内心都掌握着答案。认真地说。然而，在许多情况下，他们并没有提出正确的问题。大多数人会经历“卡住”的时期。这往往是因为他们一遍又一遍地问自己一些无益的问题。与其问“我会找到‘那个人’吗？”不如考虑更有建设性的替代方案：“我想知道我现在可以做些什么，以增加与‘那个人’相遇的机会，以及他们是否会对我有同样的感觉？” 这正是您将在这些页面中找到的——大量激发新思维以引导更好选择的赋能性问题。有时，一个突破性的问题可以产生奇迹般的变革效果。想象一下，如果您在这里找到了许多非常好的问题，那对您来说会有多有价值。怀着开放的心态，您或许会找到。您甚至可能会发现自己能够回答这些问题。 冲突是大多数关系中的自然组成部分，然而解决分歧的能力很少被教授。在第十章中，您将发现有关“亲密关系”的不同方面的实用想法。 您可能会想：“你是谁写这本书？”好吧，在过去的40年里，我一直在“舞台上”、在电视上或在广播中担任提问者的角色。我接受了催眠治疗师的培训，并组织和主持了许多深入、高度争议且有时敏感的讨论。我的角色是作为独立的“ 听众良心”，将参与者和观众成员聚集在一起，以实现思想更加清晰、更好地掌握主题和共同进步的愿望。虽然我的一些问题可能很难以接受，通常是相当具有挑战性的，但我的目的始终如一——团结男性和女性。 英国一名记者曾将我描述为“商业版的奥普拉·温弗瑞”，我仍然认为这是一种很酷的称赞。我在主要商学院、会议和研讨会上广泛讲授和撰写了有关培养和培育商业和个人关系的内容。我曾多次接受广播和电视采访，讨论关系的各个方面。就我个人而言，我已经结过两次婚离了两次，使我成为参与者而不仅仅是观察员。 一流的自己 我24岁的时候，在BBC担任“连续播音员”。除了作为“BBC之声”的声音外，我的角色还涉及做出影响电视节目播出的决策。尽管我的高级管理职位赋予了某些特权，比如在BBC业务上坐头等车旅行，但我从未这样做过，以免浪费电视许可费纳税人的钱。多年后，我经历了一次涉及离婚的个人危机（我告诉过您我是参与者！）。当您在生活中经历特别糟糕的时期时，您倾向于反思各种事情。您学到了什么。您会再做什么。您不会再做什么。我发现自己思考着我在 BBC工作时为什么从未坐过头等车的真正原因。事实上，我觉得我不配坐头等车。您知道，那时我生活的一切都“在经济舱”。我觉得我从未配得上比“廉价”更好的东西。当然没有头等舱。这让我很受打击。在接下来的一周左右，我发现自己对这个认识感到非常沮丧。 最终，我明白“头等舱”不仅仅是一个座位——它是一种态度。这是一种对待生活的方式。这是一个选择。从那时起，我选择过上一种头等的生活。当然，有时候我会暂时忘记这个原则，但不久我就会记起来，继续生活。我真诚地相信您也可以做出同样的选择。您可以是头等。只需决定成为头等。不是以自恋、傲慢的方式，也不是坚持您或别人支付比您需要更多的费用来购买那些让您感到重要的“玩具”—短期内。而是在更深层次上成为一流的人。成为“那个人”的第一流条件只有在您为自己成为第一流人付出努力后才能实现。 《如何被爱》的这本电子书是我几十年经验的结晶，它汇集了我与男性和女性、专家和普通人在关系和个人发展方面的交流。无论您目前处于何种情况，都希望这本书能为您带来启发和实际行动的动力，以便您可以成为那个人——那个拥有丰富、有趣、深层次、持久且有意义关系的人。因为您值得拥有这样的关系，而且可以通过培养您的情感核心以及采取积极的行动来实现。现在，让我们开始这个令人兴奋的旅程，探索如何成为一个更有吸引力、更令人愉快、更有成效、更有价值的人，以及如何在更深层次上与他人建立更有意义的联系。

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Spanish (Spain)

Prefacio

Este libro electrónico tiene como objetivo mejorar tu éxito en las citas para encontrar (y mantener) a una pareja de alta calidad para una relación a largo plazo. Sin embargo, no se trata de "citas". Esto es desarrollo personal para solteros. Se trata de TI: ayudarte a desarrollar tu alfabetización emocional, autoconciencia, autoestima y confianza, al tiempo que te liberas de la esclavitud emocional. Te guía para identificar y cambiar viejos hábitos y comportamientos que te hacen menos atractivo y adoptar nuevos hábitos y comportamientos que te hacen más agradable para los demás, social, profesional e íntimamente. Es para hombres y mujeres de todas las preferencias sexuales, inclinaciones y religiones que buscan una relación "seria" a largo plazo con otra persona, tal vez después de años de "divertidas" citas. En el contexto de las citas (que describo más adelante como "audiciones para la intimidad"), comienza con una pregunta sencilla: ¿Por qué alguien elegiría detener su búsqueda de una pareja a largo plazo una vez que te han conocido a TI? Un mensaje clave a

lo largo de todo esto es simple, aunque más fácil de decir que de hacer. Si realmente deseas una relación a largo plazo y significativa con lo mejor, debes estar dispuesto a invertir esfuerzo en ser lo mejor para ellos también, ya sea que los hayas conocido o no. Cada atleta es consciente de su 'núcleo'. Los músculos centrales residen en lo profundo de la pelvis, la parte baja de la espalda y el abdomen. Los atletas saben lo crucialmente importantes que son estos músculos para su estabilidad física, flexibilidad y fuerza. Todos los programas de entrenamiento de alto nivel incluyen un régimen para desarrollar el 'núcleo' de un atleta. Por primera vez, este libro presenta el concepto de tu Núcleo Emocional. Este consta de cuatro cualidades emocionales centrales que ayudan a desarrollar tu estabilidad emocional, flexibilidad y fuerza interna. Un Núcleo Emocional fuerte y robusto protege eficazmente tu corazón, e incluso tu alma. Las mejores relaciones pueden ser realmente transformadoras, pero todos sabemos que una mala relación también puede ser igualmente devastadora. Para muchos, el dolor de relaciones pasadas cobra un alto precio. Se sienten incapaces o no están dispuestos a entregarse a la pura alegría de una relación, por si acaso no funciona y terminan "hechos pedazos". Por lo tanto, entran en todas las relaciones (especialmente aquellas que creen que podrían ser significativas) con una actitud altamente defensiva. Sin embargo, un Núcleo Emocional bien desarrollado te brinda la fuerza interna para saber que incluso si estás emocionalmente herido, es más probable que enfrentes la situación de manera efectiva y te recuperes más rápidamente. (Así es precisamente como los atletas se benefician después de una lesión cuando tienen un núcleo físico fuerte). Como descubrirás, un 'Núcleo Emocional' más fuerte tiene el potencial de brindarte un nivel más profundo de sabiduría interna, confianza tranquila y la realización de que no necesitas ser esclavo de tus emociones. Esta autoconciencia te hará más atractivo tanto para ti mismo como para los demás. Ser más emocionalmente literato te equipará mejor para tomar decisiones sobre a quién eliges como futuro compañero. En 2023, una investigación de Bumble, la aplicación de citas, encontró que el 74% de los hombres solteros ahora buscan una comprensión más profunda de sus propias emociones, con un 38% discutiendo abiertamente sus emociones con amigos varones y un 49% aceptando que "romper los roles de género en las citas y las relaciones también es beneficioso para ellos". Tales hombres deberían encontrar especialmente relevantes y útiles los capítulos posteriores sobre el fortalecimiento de su "núcleo emocional". Entonces, si conoces a hombres (solteros o no) que estarían dispuestos a aprender más sobre sus emociones y su salud emocional, no guardes este libro en secreto, cuéntales sobre él. La versión en tapa blanda original de este libro se titulaba "Cómo Ser El Elegido". Se agotó. Dos veces. Cuando se publicó por primera vez, el libro recibió cobertura mediática internacional en varias revistas, incluida YOU, el suplemento femenino de mayor circulación del Reino Unido en el periódico Mail on Sunday, así como CNN en los Estados Unidos. Esto se debió a que presentó un nuevo enfoque para comprenderse mejor a uno mismo y cómo eso afecta a tu éxito en las citas, y por qué podrías haberse sentido atraído por personas que no eran buenas para tu felicidad a largo plazo. Demasiado a menudo, las discusiones sobre relaciones inevitablemente se centran en las diferencias entre los sexos. Tantos libros, artículos de revistas y programas de radio y televisión abordan este tema, algunos de los cuales son divisorios, aumentando aún más la brecha entre los sexos. Justo anoche, mientras esperaba un tren, vi a una joven leyendo un libro en particular que prometía ayudar a las lectoras a convertirse en una "bruja" (aparentemente, eso es lo que los hombres quieren). Supongo que simplemente quería que alguien la deseara. Todos lo hacemos. Sin embargo, tratar deliberadamente mal a los demás probablemente no traerá felicidad duradera a nadie. Las estanterías están llenas de libros que explican cómo conseguir más citas o que ofrecen técnicas subrepticias y manipuladoras que los lectores pueden usar para hacer que su "presa" los desee más, ya sea para sexo casual o matrimonio. Algunos de estos libros presumen de millones de ventas y de innumerables matrimonios resultantes de sus reglas y tácticas engañosas. Los autores no son tan directos sobre cuántos de esos matrimonios terminaron dolorosamente para todos, incluidos los niños inocentes. Las técnicas manipuladoras pueden funcionar a corto plazo, pero las relaciones construidas sobre tal comportamiento no pueden perdurar. "Cómo Ser Amado" no es como esos libros. En estas páginas, descubrirás numerosas formas de convertirte genuinamente en el tipo de persona que un hombre o una mujer sinceros elegirían y querrían mantener como compañero de por vida. Como veremos más adelante con más detalle, lucir "atractivo" o "cool" ciertamente puede ser emocionante. Sin embargo, ser "cálido" podría parecer menos emocionante en comparación. Sin embargo, la calidez compartida en una relación es lo que le otorga longevidad. Cuando las relaciones se rompen, a menudo se pierde la calidez y se reemplaza por un escudo frío diseñado para protegerse del dolor emocional. La determinación de no resultar herido tiene prioridad, pero no siempre funciona. Por lo tanto, centrémonos en las similitudes y aspiraciones compartidas en las relaciones de hombres y mujeres de todas las edades y orígenes de una manera de género neutral. Este libro ha sido creado a través de una amplia colaboración con un equipo de hombres y mujeres, tanto solteros como casados. En lugar de segregar a las mujeres y los hombres en habitaciones separadas y discutir lo que cada género no entiende o lo que hacen mal de manera consistente, considere este libro como una forma de unir a hombres y mujeres en la misma habitación para explorar conjuntamente cómo cada género puede comprender mejor las necesidades, los temores y los sueños del otro. A través de este enfoque, se espera que todos puedan obtener claridad sobre lo que los hombres y las mujeres buscan en una pareja a largo plazo y lo que PUEDES hacer para convertirte en esa persona, ya sea para tu pareja actual o alguien especial que aún no has conocido. Este viaje también podría hacer de ti una persona más atractiva para ti mismo. Entonces, "Cómo Ser Amado" es, sin lugar a dudas, tanto para hombres COMO para mujeres. Si estás soltero en este momento, usa este tiempo para prepararte para cuando conozcas a esa persona especial. Si estás en una relación, lee este libro juntos y úsalo como base para discutir cómo pueden acercarse emocionalmente. Considéralo parte de tu programa de desarrollo personal en relación. Si tu dispositivo de lectura de libros electrónicos lo permite, toma notas. Alternativamente, usa un bloc de notas aparte. Involúcrate en las preguntas y completa los ejercicios. Haz lo que sea necesario para absorber las ideas más pertinentes. Una pequeña mejora hoy puede generar efectos positivos sustanciales a largo plazo. Y cuando numerosas pequeñas mejoras se acumulan, los beneficios son aún mayores. Así como un barco que cambia su rumbo en un grado eventualmente llega a un destino completamente diferente, tú también puedes cambiar tu vida para mejor. A menudo sabemos lo que necesitamos hacer, pero no tomamos ni siquiera las acciones más básicas. A menudo, la razón es sencilla: nos olvidamos. Así que, al final de cada sección del Núcleo Emocional, descubrirás una serie de Recordatorios Diarios de Detener y Comenzar para ayudarte a integrar nuevos pensamientos y comportamientos en tu vida. No estás obligado a seguirlos. Si encuentras resonancia en lo que lees pero consideras que hacer ajustes en el comportamiento y la actitud es una tarea, probablemente no te comprometerás. Sin embargo, si decides incorporar los Recordatorios en tu vida, obtendrás más beneficios del resto del libro. Muchas de las ideas presentadas aquí son simples. Individualmente, podrían parecer menores e insignificantes, pero cuando se combinan y aplican a lo largo del tiempo, se convierten en una forma convincente de ser más atractivo para los demás. Recordarte a ti mismo a diario que hagas incluso pequeñas mejoras aumenta la probabilidad de que estas acciones se conviertan en hábitos beneficiosos. Con la repetición, tu cerebro aprende a ejecutarlas de manera inconsciente, lo que lleva a mejoras permanentes. Así que, juega con las ideas que se despierten. Experimenta con lo que aprendas y elige implementar. Llévalo contigo y revísalo regularmente. Una vez que hayas terminado de leer, considera programar relecturas periódicas en tu agenda, ya sea semanalmente o con un mes de diferencia. Y recuerda, nunca seas duro contigo mismo por lo que lees. Con eso en mente, estás invitado a ser La Persona para esa persona especial que aún no has conocido o ya has encontrado, y a quien te gustaría tener en tu vida para siempre. Si encuentras que el contenido es provocador y valioso, no dudes en compartirlo con tu familia, amigos y parejas. Siéntete libre de estar en desacuerdo y utilízalo como un trampolín hacia un futuro más brillante para ti y para quienes te rodean. Creo que todos tienen las respuestas dentro de sí mismos. En serio. Sin embargo, en muchos casos, no están formulando las preguntas correctas. La mayoría de las personas experimenta períodos de "atascamiento". Esto a menudo resulta de hacerse repetidamente preguntas no útiles. En lugar de preguntar: "¿Encontraré ALGUNA VEZ a 'La Persona'?", considera la alternativa más constructiva: "Me pregunto qué podría hacer en este momento para aumentar las posibilidades de conocer a 'La Persona' y que sienta lo mismo por mí". Eso es precisamente lo que encontrarás en estas páginas: una multitud de preguntas poderosas diseñadas para provocar nuevos pensamientos que conducen a mejores elecciones. A veces, una sola pregunta reveladora puede tener un efecto milagroso y transformador. Imagina cuán valioso sería para ti si encuentras aquí muchas preguntas realmente geniales. Con una mente abierta, es posible que lo hagas. Y es posible que incluso te encuentres capaz de responder a ellas. El conflicto es un componente natural en la mayoría de las relaciones, sin embargo, la habilidad de resolver diferencias rara vez se enseña. En el Capítulo 10, descubrirás una gran cantidad de ideas prácticas sobre los diferentes aspectos de la "intimidad". Puede que te preguntes: "¿Quién eres tú para escribir este libro?" Bueno, en los últimos 40 años, he ganado mi vida "en el escenario", en la televisión o en la radio, haciendo preguntas. Me entrené como hipnoterapeuta y he facilitado y moderado numerosas discusiones profundas, intensas y a veces sensibles. Mi papel es servir como "conciencia independiente de la audiencia", reuniendo a los participantes y miembros de la audiencia para lograr una mayor claridad de pensamiento, una mejor comprensión de los temas y un deseo compartido de progresar constructivamente. Aunque algunas de mis preguntas pueden ser difíciles de aceptar y a menudo bastante desafiantes, mi propósito permanece constante: unir a hombres y mujeres. Un periodista del Reino Unido me describió una vez como una "Oprah Winfrey empresarial", un cumplido que todavía encuentro bastante genial. He dictado conferencias y escrito extensamente sobre el cultivo y el fomento de las relaciones empresariales y personales en las principales escuelas de negocios, conferencias y seminarios. Me han entrevistado en la radio y la televisión incontables veces sobre todos los aspectos de las relaciones. Personalmente, he estado casado y divorciado dos veces, lo que me convierte en un participante en lugar de solo un observador. Un Tú de Primera Clase Cuando tenía 24 años, trabajaba para la BBC como "Anunciador de Continuidad". Además de ser una "voz de la BBC", mi rol conllevaba mucha responsabilidad, incluida la toma de decisiones que afectaban la transmisión de programas de televisión. Aunque mi puesto de alta dirección me otorgaba ciertos privilegios, como viajar en tren en primera clase para asuntos de la BBC, nunca lo hice, consciente de no desperdiciar el dinero de los contribuyentes al impuesto televisivo\*. Muchos años después, atravesé una crisis personal que involucraba el divorcio (¡te dije que era un participante!). Cuando pasas por momentos especialmente difíciles en tu vida, tiendes a reflexionar sobre todo tipo de cosas. Lo que has aprendido. Lo que harías de nuevo. Y lo que no. Me encontré pensando en la verdadera razón por la que nunca viajaba en primera clase cuando trabajaba en la BBC. En realidad, no sentía que mereciera viajar en primera clase. Verás, en ese momento, todo en mi vida estaba "en economía". No sentía que mereciera algo mejor que "barato". Ciertamente nada de primera clase. Esto me afectó profundamente. Durante la próxima semana aproximadamente, me encontré muy molesto por esta realización. Finalmente, entendí que "de primera clase" no es un asiento, es una actitud. Es un enfoque de vida. Y es una elección. A partir de ese momento, elegí llevar una vida de primera clase. Por supuesto, ha habido momentos en los que he olvidado momentáneamente este principio, pero no pasa mucho tiempo antes de que

lo recuerde y siga adelante con la vida. Sinceramente creo que tú también puedes tomar la misma decisión. Puedes ser de primera clase. Simplemente decidiendo ser de primera clase. No de manera narcisista ni arrogante, ni insistiendo en que tú o alguien más paguen más de lo necesario por "juguetes" que te hagan sentir importante a corto plazo. Sino de primera clase a un nivel mucho más profundo. Ser una persona de primera clase para La Persona solo puede ocurrir si has invertido en ser una persona de primera clase para ti mismo. "Cómo Ser Amado" te guía en el camino para convertirte en la mejor versión de ti mismo. Esto no significa esforzarse por la perfección, ya que nadie es impecable; quienes exigen la perfección a menudo complican la vida para quienes los rodean. Mi esperanza es que este libro se convierta en tu boleto para un viaje de primera clase.

Roy Sheppard, Inglaterra, agosto de 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Spanish (Latin America)

Prefacio Este libro electrónico tiene como objetivo mejorar tu éxito en las citas para encontrar (y mantener) a una pareja de alta calidad para una relación a largo plazo. Sin embargo, no se trata de "salir en citas". Esto es desarrollo personal para solteros. Se trata de TI: ayudarte a desarrollar tu alfabetización emocional, autoconciencia, autoestima y confianza, al mismo tiempo que te liberas de la esclavitud emocional. Te guía para identificar y cambiar viejos hábitos y comportamientos que te hacen menos atractivo y adoptar nuevos hábitos y comportamientos que te vuelven más agradable a los demás, social, profesional e íntimamente. Es para hombres y mujeres de todas las preferencias sexuales, inclinaciones y religiones que buscan una relación "seria" a largo plazo con otra persona, quizás después de años de citas "divertidas". En el contexto de las citas (que describo más adelante como "audiciones para la intimidad"), empieza con una pregunta sencilla: ¿Por qué alguien elegiría detener su búsqueda de una pareja a largo plazo una vez que te han conocido a TI? Un mensaje clave a lo largo de todo esto es simple, aunque más fácil de decir que de hacer. Si en realidad deseas una relación a largo plazo y significativa con lo mejor, debes estar dispuesto a invertir esfuerzo en ser lo mejor para ellos también, ya sea que los hayas conocido o no. Cada atleta es consciente de su 'núcleo'. Los músculos centrales residen en lo profundo de la pelvis, la parte baja de la espalda y el abdomen. Los atletas saben lo crucialmente importantes que son estos músculos para su estabilidad física, flexibilidad y fuerza. Todos los programas de entrenamiento de alto nivel incluyen un régimen para desarrollar el 'núcleo' de un atleta. Por primera vez, este libro introduce el concepto de tu Núcleo Emocional. Este consta de cuatro cualidades emocionales centrales que ayudan a desarrollar tu estabilidad emocional, flexibilidad y fortaleza interna. Un Núcleo Emocional fuerte y robusto protege de manera efectiva tu corazón, e incluso tu alma. Las mejores relaciones pueden ser verdaderamente transformadoras, pero todos sabemos que una mala relación también puede ser igualmente devastadora. Para muchos, el dolor de relaciones pasadas tiene un alto costo. Se sienten incapaces o no están dispuestos a entregarse a la pura alegría de una relación, por si acaso no funciona y terminan "hechos pedazos". Por lo tanto, entran en todas las relaciones (especialmente aquellas que creen que podrían ser significativas) con una actitud altamente defensiva. Sin embargo, un Núcleo Emocional bien desarrollado te brinda la fortaleza interna para saber que incluso si estás emocionalmente herido, es más probable que enfrentes la situación de manera efectiva y te recuperes más rápidamente. (Así es precisamente como los atletas se benefician después de una lesión cuando tienen un núcleo físico fuerte). Como descubrirás, un 'Núcleo Emocional' más fuerte tiene el potencial de brindarte un nivel más profundo de sabiduría interna, confianza tranquila y la realización de que no necesitas ser esclavo de tus emociones. Esta autoconciencia te hace más atractivo tanto para ti mismo como para los demás. Ser más emocionalmente alfabetizado te equipará mejor para tomar decisiones sobre quién eliges como futuro compañero. En 2023, una investigación de Bumble, la aplicación de citas, encontró que el 74% de los hombres solteros ahora buscan una comprensión más profunda de sus propias emociones, con un 38% discutiendo abiertamente sus emociones con amigos varones y un 49% aceptando que "romper los roles de género en las citas y las relaciones también es beneficioso para ellos". Tales hombres deberían encontrar particularmente relevantes y útiles los capítulos posteriores sobre el fortalecimiento de su "núcleo emocional". Así que, si conoces a hombres (solteros o no) que estarían abiertos a aprender más sobre sus emociones y su salud emocional, no guardes este libro en secreto, cuéntales sobre él. La versión en tapa blanda original de este libro se titulaba "Cómo Ser El Elegido". Se agotó. Dos veces. Cuando se publicó por primera vez, el libro recibió cobertura mediática internacional en varias revistas, incluida YOU, el suplemento femenino de mayor circulación del Reino Unido en el periódico Mail on Sunday, así como CNN en los Estados Unidos. Esto se debió a que presentó un nuevo enfoque para entenderse mejor a uno mismo y cómo eso impacta en el éxito en las citas, y por qué es posible que te hayas sentido atraído por personas que no eran buenas para tu felicidad a largo plazo. Con demasiada frecuencia, las discusiones sobre las relaciones se centran inevitablemente en las diferencias entre los sexos. Tantos libros, artículos de revistas y programas de radio y televisión abordan este tema, algunos de los cuales son divisivos, exacerbando aún más la separación entre los sexos. Justo anoche, mientras esperaba un tren, vi a una joven leyendo un libro en particular que prometía ayudar a las lectoras a convertirse en una "perra" (aparentemente, eso es lo que los hombres quieren). Supongo que simplemente quería que alguien la deseara. Todos lo hacemos. Sin embargo, ser deliberadamente desagradable con los demás es poco probable que traiga felicidad duradera a nadie. Las estanterías de libros están llenas de libros que explican cómo conseguir más citas u ofrecen técnicas subrepticias y manipuladoras que los lectores pueden usar para hacer que su "presa" los desee más, ya sea para sexo casual o matrimonio. Algunos de estos libros presumen de millones en ventas y numerosos matrimonios resultantes de sus reglas y tácticas engañosas. Los autores son menos sinceros sobre cuántos de esos matrimonios terminaron dolorosamente para todos, incluyendo a niños inocentes. Las técnicas manipuladoras pueden funcionar a corto plazo, pero las relaciones construidas sobre ese comportamiento no pueden perdurar. "Cómo Ser AMADO" no es como esos libros. En estas páginas, descubrirás numerosas formas de convertirte genuinamente en el tipo de persona que un hombre o una mujer sinceros elegirían y querrían mantener como compañero de por vida. Como exploraremos más adelante con más detalle, lucir "atractivo" o "cool" ciertamente puede ser emocionante. Sin embargo, ser "cálido" podría parecer menos emocionante en comparación. Sin embargo, la calidez compartida en una relación es lo que le otorga longevidad. Cuando las relaciones se rompen, a menudo se pierde la calidez y se reemplaza por un escudo frío diseñado para protegerse del dolor emocional. La determinación de no resultar herido tiene prioridad, pero no siempre funciona. Por lo tanto, centrémonos en las similitudes y aspiraciones compartidas en las relaciones de hombres y mujeres de todas las edades y orígenes de una manera de género neutral. Este libro ha sido creado a través de una amplia colaboración con un equipo de hombres y mujeres, tanto solteros como casados. En lugar de segregar a las mujeres y los hombres en habitaciones separadas y discutir lo que cada género no entiende o lo que hace mal de manera constante, considera este libro como una forma de unir a hombres y mujeres en la misma habitación para explorar conjuntamente cómo cada género puede comprender mejor las necesidades, los temores y los sueños del otro. A través de este enfoque, se espera que todos puedan obtener claridad sobre lo que los hombres y las mujeres buscan en una pareja a largo plazo y lo que PUEDES hacer para convertirte en esa persona, ya sea para tu pareja actual o alguien especial que aún no has conocido. Este viaje también podría hacerte una persona más atractiva para ti mismo. Así que, "Cómo Ser AMADO" es, sin duda, para hombres Y mujeres. Si en este momento estás soltero, aprovecha este tiempo para prepararte para cuando conozcas a esa persona especial. Si estás en una relación, lean este libro juntos y úsenlo como base para discutir cómo pueden acercarse emocionalmente. Considérenlo parte de su programa de desarrollo personal en relación. Si tu dispositivo de libros electrónicos lo permite, toma notas. En su lugar, usa un bloc de notas aparte. Involúcrate en las preguntas y completa los ejercicios. Haz lo que sea necesario para absorber las ideas más pertinentes. Una pequeña mejora hoy puede generar efectos positivos sustanciales a largo plazo. Y cuando numerosas pequeñas mejoras se acumulan, los beneficios son aún mayores. Así como un barco que cambia su rumbo en un grado eventualmente llega a un destino completamente diferente, tú también puedes cambiar tu vida para mejor. A menudo sabemos lo que necesitamos hacer, pero no tomamos ni siquiera las acciones más básicas. A menudo, la razón es sencilla: nos olvidamos. Por lo tanto, al final de cada sección del Núcleo Emocional, descubrirás una serie de Recordatorios Diarios de Detener y Comenzar para ayudarte a integrar nuevos pensamientos y comportamientos en tu vida. No estás obligado a seguirlos. Si encuentras resonancia en lo que lees pero consideras que hacer ajustes en el comportamiento y la actitud es una tarea, probablemente no lo seguirás. Sin embargo, si decides incorporar los Recordatorios en tu vida, obtendrás más beneficios del resto del libro. Muchas de las ideas presentadas aquí son simples. Individualmente, podrían parecer menores e insignificantes, pero cuando se combinan y aplican a lo largo del tiempo, se convierten en una forma convincente de ser más atractivo para los demás. Recordarte a ti mismo a diario que hagas incluso pequeñas mejoras aumenta la probabilidad de que estas acciones se conviertan en hábitos beneficiosos. Con la repetición, tu cerebro aprende a ejecutarlas de manera inconsciente, lo que lleva a mejoras permanentes. Por lo tanto, juega con las ideas que se despierten. Experimenta con lo que aprendas y elige implementar. Llévalo contigo y revísalo regularmente. Una vez que hayas terminado de leer, considera programar relecturas periódicas en tu agenda, ya sea semanalmente o con un mes de diferencia. Y recuerda, nunca seas duro contigo mismo por lo que lees. Con eso en mente, estás invitado a ser La Persona para esa persona especial que aún no has conocido o ya has encontrado, y a quien te gustaría tener en tu vida para siempre. Si encuentras que el contenido es provocador y valioso, no dudes en compartirlo con tu familia, amigos y parejas. Siéntete libre de estar en desacuerdo y utilízalo como un trampolín hacia un futuro más brillante para ti y para quienes te rodean. Creo que todos tienen las respuestas dentro de sí mismos. En serio. Sin embargo, en muchos casos, no están haciendo las preguntas correctas. La mayoría de las personas experimenta períodos de "estar estancado". Esto a menudo resulta de hacerse repetidamente preguntas inútiles. En lugar de preguntar, "¿Alguna vez encontraré 'La Persona'?" considera la alternativa más constructiva, "Me pregunto qué podría hacer en este momento para aumentar las posibilidades de conocer a 'La Persona' y que sienta lo mismo por mí". Eso es precisamente lo que encontrarás en estas páginas: una multitud de preguntas empoderadoras diseñadas para provocar nuevos pensamientos que conduzcan a mejores elecciones. A veces, una sola pregunta reveladora puede tener un efecto milagroso y transformador. Imagina lo valioso que sería para ti si encuentras aquí muchas preguntas realmente geniales. Con una mente abierta, es posible que lo hagas. E incluso podrías descubrir que eres capaz de responderlas. El conflicto es un componente natural de la mayoría de las relaciones, sin embargo, rara vez se enseña la habilidad de resolver diferencias. En el Capítulo 10, descubrirás una gran cantidad de ideas prácticas sobre los diferentes aspectos de la "intimidad". Puede que te preguntes, "¿Quién eres tú para escribir este libro?" Bueno, en los últimos 40 años, he ganado la vida "en el escenario", en la televisión o en la radio, haciendo preguntas. Me formé como hipnoterapeuta y he facilitado y moderado numerosas discusiones profundas, altamente emotivas y a veces sensibles. Mi papel es servir como "conciencia independiente de la audiencia", reuniendo a participantes y miembros de la audiencia para lograr una mayor claridad de pensamiento, una mejor comprensión de los temas y un deseo compartido de progresar constructivamente. Aunque algunas de mis preguntas pueden ser difíciles de aceptar y a menudo bastante desafiantes, mi propósito permanece constante: unir a hombres y mujeres. Un periodista del Reino Unido me describió una vez como una "Oprah Winfrey empresarial", un cumplido que todavía encuentro bastante genial. He dictado conferencias y escrito extensamente sobre el cultivo y el fomento de las relaciones empresariales y personales en las principales escuelas de negocios, conferencias y seminarios. Me han entrevistado en la radio y la televisión incontables veces sobre todos los aspectos de las relaciones. Personalmente, he estado casado y divorciado dos veces, lo que me convierte en un participante en lugar de solo un observador. Un Tú de Primera Clase Cuando tenía 24 años, trabajaba para la BBC como "Anunciador de Continuidad". Además de ser una "voz de la BBC", mi rol conllevaba mucha responsabilidad, incluida la toma de decisiones que afectaban la transmisión de programas de televisión. Aunque mi puesto de alta dirección me otorgaba ciertos privilegios, como viajar en tren en primera clase para asuntos de la BBC, nunca lo hice, consciente de no desperdiciar el dinero de los contribuyentes al impuesto televisivo\*. Muchos años después, atravesé una crisis personal que involucraba el divorcio (¡te dije que era un participante!). Cuando pasas por momentos especialmente difíciles en tu vida, tiendes a reflexionar sobre todo tipo de cosas. Lo que has aprendido. Lo que harías de nuevo. Y lo que no. Me encontré pensando en la verdadera razón por la que nunca viajaba en primera clase cuando trabajaba en la BBC. En realidad, no sentía que mereciera viajar en primera clase. Verás, en ese momento, todo en mi vida estaba "en economía". No sentía que mereciera algo mejor que "barato". Ciertamente nada de primera clase. Esto me afectó profundamente. Durante la próxima semana aproximadamente, me encontré muy molesto por esta realización. Finalmente, entendí que "de primera clase" no es un asiento, es una actitud. Es un enfoque de vida. Y es una elección. A partir de ese momento, elegí llevar una vida de primera clase. Por supuesto, ha habido momentos en los que he olvidado momentáneamente este principio, pero no pasa mucho tiempo antes de que lo recuerde y siga adelante con la vida. Sinceramente creo que tú también puedes tomar la misma decisión. Puedes ser de primera clase. Simplemente decidiendo ser de primera clase. No de manera narcisista ni arrogante, ni insistiendo en que tú o alguien más paguen más de lo necesario por "juguetes" que te hagan sentir importante a corto plazo. Sino de primera clase a un nivel mucho más profundo. Ser una persona de primera clase para La Persona solo puede ocurrir si has invertido en ser una persona de primera clase para ti mismo. "Cómo Ser AMADO" te guía en el camino para convertirte en la mejor versión de ti mismo. Esto no significa esforzarse por la perfección, ya que nadie es impecable; quienes exigen la perfección a menudo complican la vida para quienes los rodean. Mi esperanza es que este libro se convierta en tu boleto para un viaje de primera clase.

Roy Sheppard, Inglaterra, agosto de 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Hindi

&’तावना यह ई-बकु आपके ड!े टगं सफलता को सधु ारने का उ?दे@य रखती है ताDक आप एक (और बनाए रखG) उHच-कै Jलबर जीवनसाथी को एक द%घकN ाJलक संबंध के Jलए पाएं। हालांDक, यह के वल

'ड!े टगं' के बारे मG नह%ं है। यह एकल Qवकास के Jलए है। यह आपके बारे मG है - आपकR भावनाTमक साUरता, ’वHछता, आTमसWमान और आTम-Qव@वास को QवकJसत करने मG मदद करना, और भावनाTमक गलु ामी से मXतु होना। यह आपको पर ुानी आदतY और ZयवहारY कR पहचान और बदलाव करने मG मागदN शनN करती है जो आपको कम आकषकN बनाते ह] और नए आदतY और ZयवहारY को अपनाने मG मदद करते ह] जो आपको दसू रY के Jलए सामािजक, पेशवे र और आतं aरक bप से अcधक सहमत बनाते ह]। यह सभी Jलगं ी पसंदY, &वQृ eयY और धमf के पgु षY और म!हलाओं के Jलए है जो दसू रे ZयिXत के साथ एक द%घकN ाJलक 'गंभीर' संबंध कR तलाश मG ह], शायद 'मजाक' वाल% ड!े टगं के सालY के बाद। ड!े टगं के संदभN मG (िजसे म ] बाद मG "आTमीयता कR पर%UणY के Jलए पर%Uण" के bप मG वjणतN करता हूँ), यह एक सरल सवाल से शbु होता है: आप XयY Dकसी द%घकN ाJलक साथी कR खोज को रोकने का lनणयN लGगे जब आपने मझसु े Jमल Jलया हो? इसके दौरान एक महTवपणू N संदेश एक साधारण है, जो कहने मG आसान होता है, लेDकन करने मG क!ठन। अगर आप वा’तव मG उTकृqट के साथ एक द%घकN ाJलक, साथकN संबंध चाहते ह], तो आपको उनके Jलए भी उTकृqट बनने मG कु छ &यास करने के Jलए तयै ार होना होगा - चाहे उ#हYने उ#हG अभी तक Jमला हो या नह%ं। &Tयेक jखलाड़ी अपने 'मलू ' के बारे मG जागbक है। मलू मांसपेJशयाँ पेिsवस, पीठ कR lनचल% पीठ और पेट के अदं र ि’थत होती ह]। jखलाtड़याँ जानती ह] Dक ये मांसपेJशयाँ उनके शार%aरक ि’थरता, लचकता और शिXत के Jलए Dकतना महTवपणू N ह]। सभी शीषN-’तर%य &JशUण कायuN म एक jखलाड़ी के 'मलू ' को QवकJसत करने के Jलए एक &JशUण !दशाlनदvश शाJमल करते ह]। पहल% बार, यह प’ु तक आपके भावनाTमक मलू कR अवधारणा पेश करती है। इसमG चार मलू भावनाTमक गणु होते ह], जो आपकR भावनाTमक ि’थरता, लचकता और आतं aरक शिXत को QवकJसत करने मG मदद करते ह]। मजबतू और मजबतू भावनाTमक मलू आपके !दल, और आपकR आTमा को भी सटेल बनाते ह]। सबसे अHछे संबंध वा’तव मG पaरवतनN कार% हो सकते ह], लेDकन हम सबको एक खराब संबंध भी बराबर ह% नकु सानदायक हो सकते ह]। बहुतY के Jलए, Qपछले संबंधY के ददN उHच मsू य बरतते ह]। वे आTमसमपणN नह%ं कर पाते या इHछु क नह%ं होते ह] Dक वे संबंध कR खशु ी का सीधे इनाम ले - बस इस बात का डर Dक यह काम नह%ं कर सकता, और वे 'jखसक जाएंगे'। इसJलए, वे सभी संबंधY मG (खासकर उन संबंधY मG िज#हG वे महTवपणू N मानते ह]) के साथ एक उHचरUीण wिqटकोण के साथ &वेश करते ह]। हालांDक, एक अHछे से QवकJसत भावनाTमक मलू आपको आTमि’थlत &दान करता है Dक य!द आप भावनाTमक bप से चोट खाएं, तो आपका सहन करने का संभावना है, और आप जsद% से बहाल हो सकते ह]। (यह Qवशषे bप से उस समय कR बात है जब jखलाड़ी चोट के बाद जब वे मजबतू शार%aरक मलू रखते ह], तो वे कै से फायदा पाते ह]।) जसै ा Dक आप खोजGगे, एक मजबतू 'भावनाTमक मलू ' आपको आतं aरक xान, शांत ’वआTमQव@वास और उस तyय के साथ &दान करने का पवू ाNzयास है Dक आपको अपने भावनाओं के

गलु ाम नह%ं बनने कR आव@यकता नह%ं है। यह आTम-जागbकता आपको आपके अलावा दसू रY के &lत भी आकषकN बनाएगी। भावनाTमक साUरता आपको आपके भQवqय के साथी के bप मG Dकसे चनु ने के बारे मG lनणयN लेने के Jलए बेहतर तयै ार करेगी। 2023 मG, ड!े टगं एि{लके शन Bumble कR एक अनसु ंधान मG पाया गया Dक 74% एकल पgु ष अब अपनी भावनाओं कR गहर% समझ कR खोज कर रहे ह], 38% खलु ेआम अपने पgु ष Jम|Y के साथ अपनी भावनाओं कR चचाN कर रहे ह] और 49% मानते ह] Dक "ड!े टगं और संबंधY मG जGडर भJू मकाओ ं को तोड़ना उनके Jलए भी फायदेमंद है।" ऐसे पgु षY के Jलए बाद मG आने वाले अ~याय जो अपने 'भावनाTमक मलू ' को मजबतू करने मG Qवशषे bप से संबंcधत और सहायक हो सकते ह]। तो, अगर आपके पास Dकसी पgु ष (एकल या अ#यथा) का पता है जो अपनी भावनाओं और भावनाTमक ’वा’yय के बारे मG और xान हाJसल करने के Jलए खलु े ह], तो इस प’ु तक को एक रह’य नह%ं रखG - उ#हG इसके बारे मG बताएं। इस प’ु तक के मलू पपै रबकै सं’करण का शीषकN

"कै से बनG एक" था। यह दो बार समा{त हो गया। जब यह पहल% बार &काJशत हुआ था, तो यह QवJभ#न प |काओं मG अतं राNq %य मीtडया कवरेज &ा{त Dकया, िजनमG आप, यकू े के सबसे बड़े पaर&े य म!हला स{ल%मGट य ू और संडे मेल के अखबार मG, साथ ह% सीएनएन मG भी शाJमल ह]। यह इसJलए XयYDक यह आपके ड!े टगं सफलता पर आपके खदु के बेहतर समझने और उसके &भाव को समझने के Jलए एक नए wिqटकोण &’ततु करती है, और XयY आप उन लोगY के &lत आकQषतN हो सकते ह] जो आपके Jलए द%घकN ाJलक सखु के Jलए अHछे नह%ं थे। बहुत बार, संबंधY के बारे मG चचाNएँ अपaरहायN bप से Jलगं Y के बीच कR अतं रY पर ~यान कG ! त करती ह]। इस Qवषय पर कई प’ु तकG , प |का आलेख और रेtडयो और ट%वी कायuN म ह], िजनमG से कु छ Qवभाजक ह], जो Jलगं Y के बीच एक Qवभाजन कR ओर बढ़ते ह]। कल रात ह%, ेन कR &तीUा करते समय, मन] े देखा Dक एक यवु ा म!हला एक ऐसी खास Dकताब पढ़ रह% थी िजसने म!हला पाठकY को 'बच' बनने मG मदद करने कR वादा कR थी (जसै ा Dक यह Xया मदN चाहते ह] वसै ा है)। मेरा अनमु ान है Dक उसने बस Dकसी को अपनी इHछा कR आव@यकता थी। हम सब करते ह]। हालांDक, दसू रY के &lत जानबझकू र नादानी करने से Dकसी को ’थाlयक सखु नह%ं Jमल सकता। DकताबY मG डटे Y को बढ़ाने के तर%कY का वणनN Dकया गया है या पढ़ने वालY को उनके 'Jशकार' को उनकR ओर आकQषतN करने के Jलए उप वपणू , N दgु पयोगपणू N तकनीकG &दान कR जाती ह], चाहे यह अनlै तक संबंध हो या Qववाह के Jलए। इन प’ु तकY मG से कु छ करोड़Y बकती ह] और इनके lनयमY और छलकल% तकनीकY का उपयोग करके अनcगनत शा!दयY कR सं या बढ़ती है और lनद ष बHचY स!हत सभी के Jलए उन शा!दयY कR Dकतनी आjखरकार पीड़ादायक थी। माlनपलु े!टव तकनीकG शॉटN टमN मG काम कर सकती ह], लेDकन उन पर आधाaरत संबंध नह%ं चल सकते ह]। "कै से पसंद Dकए जाएं" उन प’ु तकY कR तरह नह%ं है। इन प’ु तकY का उ?दे@य ’थाlयता और सखु के संबंधY कR ओर एक नयी, गहर% !दशा का संके त देना है, िजसे Dक जोड़ने कR कला को समझने मG हम सभी कR मदद कर सकता है, समझG Dक हम अपनी पारंपaरक मा#यताओं और अपनी शार%aरक आकृlत के बावजदू कै से अपने संबंधY को बेहतर बना सकते ह]।

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Arabic

مقدمة ھذا الكتاب الإلكتروني یھدف إلى تحسین نجاحك في مواعیدك للعثور على شریك ذو جودة عالیة (والحفاظ علیھ)

- ةقلاعل ةلیوط دملأا .عمو كلذ ،لا یتعلق الأمر بـ "المواعدة". ھذا تطویر شخصي للأفراد الأعزباء. إنھ یتعلق بك كتدعاسم يف ریوطت يعولا يفطاعلا يعولاو يتاذلا ریدقتو تاذلا ةقثلاو سفنلاب ،امنیب ررحتت نم ةیدوبعلا ةیفطاعلا .ھنإ یوجھك نحو التعرف على العادات والسلوكیات القدیمة وتغییرھا، واعتماد عادات وسلوكیات جدیدة تجعلك أكثر قبولًا للآخرین اجتماعیاً ومھنیاً وعاطفیاً. إنھ للرجال والنساء من جمیع التوجھات الجنسیة والدیانات الذین یبحثون عن علاقة جادة" طویلة الأمد مع شخص آخر، ربما بعد سنوات من المواعدة "الممتعة". في سیاق المواعید (الذي سأصفھ لاحقاً" بأنھ "تجارب للحمیمیة")، یبدأ بسؤال بسیط: لماذا سیختار أي شخص التوقف عن البحث عن شریك طویل الأمد بمجرد أن یلتقي بك؟ الرسالة الأساسیة عبر الكتاب ھي رسالة بسیطة، على الرغم من أنھا أسھل قولًا من فعلھا. إذا كنت ترغب حقاً في علاقة طویلة الأمد ومعنویة مع الأفضل، یجب أن تكون مستعداً للاستثمار بعض الجھد في أن تكون الأفضل بالنسبة لھم أیضًا - ءاوس تنك دق تیقتلا مھب دعب مأ لا .لك يضایر كردی" ةاونلا "ةصاخلا ھب .لاضعلات ةیساسلأا دجاوتت يف قامعأ الحوض وأسفل الظھر والبطن. یعرف الریاضیون مدى أھمیة ھذه العضلات بالنسبة لاستقرارھم الجسدي ومرونتھم وقوتھم. تتضمن جمیع برامج التدریب على مستوى القمة نظامًا لتطویر "نواة" الریاضي. لأول مرة، تقدم ھذه الكتاب مفھوم "نواة العاطفة" الخاصة بك. تتكون ھذه النواة من أربعة صفات عاطفیة أساسیة تساعد في تطویر استقرارك العاطفي ومرونتك وقوتك الداخلیة. نواة عاطفیة قویة وقویة تحمي قلبك بشكل فعال، وحتى روحك. یمكن أن تكون العلاقات الأفضل تحولیة حقاً، ولكننا جمیعاً نعرف أن العلاقة السیئة یمكن أن تكون مدمرة بالمثل. بالنسبة للكثیرین، یفرض ألم العلاقات

،السابقة ثمناً باھظًا. یشعرون بعدم القدرة أو عدم الرغبة في التخلي عن فرحة العلاقة - فقط إذا لم تنجح، وقد ینھاروا. لذلك یدخلون جمیع العلاقات (خاصة تلك التي یعتقدون أنھا قد تكون ذات أھمیة) بموقف دفاعي للغایة. ومع ذلك، تمنحك نواة عاطفیة متطورة القوة الداخلیة لمعرفة أنھ حتى إذا أصیبت عاطفیاً، فمن المرجح أن تتمكن من التكیف بفعالیة والتعافي بسرعة أكبر. (ھذا ھو بالضبط كیف یستفید الریاضیون من تمارین تقویة الجسم بعد الإصابة عندما یكون لدیھم نواة جسدیة قویة.) كما ستكتشف، فإن "نواة عاطفیة" أقوى لھا القدرة على تزویدك بمستوى أعمق من الحكمة الداخلیة والثقة بالنفس .الھادئة، والإدراك أنھ لیس علیك أن تكون عبداً لعواطفك. ھذا الوعي بالذات سیجعلك أكثر جاذبیة لنفسك وكلذك نیرخلآل

،أن تكون أكثر قراءة عاطفیة ستزودك بأدوات أفضل لاتخاذ قرارات حول من تختاره كشریك مستقبلي. في عام 2023 أجرى تطبیق المواعدة بامبل بحثاً وجد أن 74٪ من الرجال الأعزب یبحثون الآن عن فھم أعمق لعواطفھم الخاصة، مع یناقشون علناً عواطفھم مع أصدقائھم الذكور و49٪ یوافقون على أن "كسر أدوار الجنس في المواعدة والعلاقات مفید ٪38 بالنسبة لھم أیضًا". یجب أن یجد ھؤلاء الرجال الفصول اللاحقة عن تقویة "نواة العواطف" ذات الصلة والمفیدة. لذا، إذا كنت تعرف أي رجال (أعزب أو غیر ذلك) قد یكونون مستعدین للتعرف على مزید من مشاعرھم وصحتھم العاطفیة والنفسیة، لا تبقى ھذا الكتاب سراً - قم بإخبارھم عنھ. الإصدار الورقي الأصلي لھذا الكتاب كان بعنوان "كیف تكون ،الواحد". وقد نفدت النسخ منھ. مرتین. عندما نشر لأول مرة، حصل الكتاب على تغطیة إعلامیة دولیة في مجلات مختلفةMail on Sunday"، " الإضافة النسائیة ذات التوزیع الأكبر في المملكة المتحدة في صحیفةYOU"، " امب يف كلذ ةلجم في الولایات المتحدة. وذلك لأنھ قدم نھجًا جدیداً لفھم نفسك بشكل أفضل وكیفیة تأثیر ذلك علىCNN" " كلذكو ةكبش نجاح مواعیدك، ولماذا قد تكون مجذوباً لأشخاص لم یكونوا جیدین لسعادتك طویلة الأجل. كثیرًا ما تتركز المناقشات حول العلاقات بالتأكید على الاختلافات بین الجنسین. ھناك العدید من الكتب والمقالات في المجلات والبرامج الإذاعیة والتلفزیونیة التي تتناول ھذا الموضوع، وبعضھا مشعب، مما یزید من الفجوة بین الجنسین. لیلة البارحة، أثناء انتظاري

.للقطار، شاھدت امرأة شابة تقرأ كتاباً معیناً یوعد قرائھ الإناث بأن یصبحن "بفظاً" (على ما یبدو، ھاذ ام هدیری لاجرلا) یمكنني أن أتخیل أنھا كانت ترغب ببساطة في أن یرغب شخص ما فیھا. نحن جمیعاً كذلك. ومع ذلك، الاستخفاف عمداً بالآخرین غیر مرجح أن یجلب سعادة دائمة لأي شخص. تمتلئ الرفوف بالكتب التي تشرح كیفیة الحصول على المزید من المواعید أو تقدیم تقنیات مكررة وخبیثة یمكن للقراء استخدامھا لجعل "فریستھم" یرغبون فیھم أكثر، سواء كان الأمر یتعلق بالجنس العرضي أو الزواج. بعض ھذه الكتب تفتخر بملایین المبیعات والعدید من الزیجات الناتجة عن قواعدھا وتكتیكاتھا المضللة. وغالباً ما تكون الكتاّب أقل إفصاحًا عن عدد الزیجات التي انتھت بألم للجمیع، بما في ذلك الأطفال .الأبریاء. قد تعمل التقنیات التلاعبیة في المدى القصیر، ولكن العلاقات التي تبُنى على مثل ھذا السلوك لا یمكن أن تستمر كیف تحب أن تصبح" لیست مثل تلك الكتب. في ھذه الصفحات، ستكتشف العدید من الطرق لتصبح بصدق نوع الشخص" الذي سیختاره رجل أو امرأة صادقة ویرغب في الاحتفاظ بھ كشریك مدى الحیاة. كما سنناقش في وقت لاحق بمزید من التفصیل، یمكن أن یكون أن تبدو "ساخناً" أو "رائعاً" مثیرًا بالتأكید. ومع ذلك، قد یبدو أن أن تبدو "دافئاً" أقل إثارة في المقارنة. ومع ذلك، الدفء المشترك في العلاقة ھو ما یمنحھا طول العمر. عندما تتعطل العلاقات، یفقد الدفء في كثیر من الأحیان ویحل محلھ درع بارد مصمم لحمایة من الألم العاطفي. یأتي تحقیق عدم الإصابة بالألم في المقدمة، ولكنھ لا یعمل دائمًا. لذا، دعونا نركز على التشابھات وتطلعات العلاقات المشتركة للرجال والنساء من جمیع الأعمار والخلفیات بطریقة لا تمییز بین الجنسین. تم إنشاء ھذا الكتاب من خلال تعاون شامل مع فریق من الرجال والنساء، سواء كانوا أعزباً أم ،متزوجین. بدلاً من تجزيء النساء والرجال إلى غرف منفصلة ومناقشة ما لا یفھمھ كل جنس أو ما یخطئ فیھ باستمرار اعتبر ھذا الكتاب وحدة الرجال والنساء في نفس الغرفة لاستكشاف كیفیة فھم كل جنس الاحتیاجات والمخاوف والأحلام للآخر. من خلال ھذا النھج، یأُمل أن یتمكن الجمیع من الحصول على وضوح حول ما یبحثھ الرجال والنساء في شریك .طویل الأمد وما یمكنك فعلھ لتصبح تلك الشخصیة، سواء كان ذلك لشریكك الحالي أو شخص خاص آخر لم تلتق بھ بعد یمكن أن تجعل ھذه الرحلة منك شخصًا أكثر جاذبیة لنفسك أیضًا. لذا، بالتأكید، "كیف تصبح محبوباً" لكل من الرجال والنساء. إذا كنت حالیاً أعزباً، استخدم ھذا الوقت لتجھیز نفسك عند لقائك بتلك الشخص الخاص. إذا كنت في علاقة، اقرأ ھذا الكتاب معاً واستخدمھ كأساس للمناقشات حول كیفیة الاقتراب عاطفیاً من بعضكما البعض. فكر فیھ كجزء من برنامج تطویرك الشخصي في العلاقة. إذا سمح جھاز الكتاب الإلكتروني بكتابة الملاحظات، فاستخدمھا. أو استخدم دفتر تاظحلام لصفنم .لعافت عم ةلئسلأا لمكأو نیرامتلا .لعفا ام مزلی باعیتسلا راكفلأا رثكلأا ةرارق .نكمی نأ نوكی

التحسین الصغیر الیوم مفیداً بشكل كبیر على المدى الطویل. وعندما تتراكم التحسینات الصغیرة العدیدة، تصبح الفوائد أكبر حتمًا. تمامًا كما یمكن للسفینة أن تغیر اتجاھھا بدرجة واحدة لتصل في النھایة إلى وجھة مختلفة تمامًا، یمكنك أنت .أیضًا أن تغیر حیاتك إلى الأفضل. كثیرًا ما نعرف ما یجب علینا القیام بھ، ولكننا نفشل في اتخاذ حتى الإجراءات الأبسط غالباً ما یكون السبب بسیطًا - ننسى. لذا، في نھایة كل قسم من أقسام نواة العاطفة، ستجد سلسلة من تذكیرات یومیة للتوقف والبدء لمساعدتك في دمج أفكار جدیدة وسلوكیات في حیاتك. لیس علیك أن تلتزم بھا. إذا وجدت تناغمًا فیما تقرأه ولكنك تعتبر أن جعل التعدیلات في السلوك والمواقف مھمة مملة، فمن المحتمل أنك لن تستمر في ذلك. ومع ذلك، إذا قررت دمج هذھ تاریكذتلا يف كتایح ،جرختستس دیزملا نم ةدئافلا نم ةیقب باتكلا .ریثك نم راكفلأا ةمدقملا انھ ةطیسب .ةدرفنم ،دق تبدو تافھة وغیر مھمة، ولكن عندما تتم دمجھا وتطبیقھا على مدى الوقت، ستجد أنھا تخلق فرقاً كبیرًا في نوعیة العلاقات ،التي تبنیھا. افعل ھذا بسیطًا واحداً تلو الآخر، وسوف ترى النتائج. إذا قررت أن تجعل من نفسك أفضل نسخة ممكنة ستكون أكثر تأثیرًا في العالم من حولك، وستشعر برضا أعمق وسعادة أكبر. إذا استفدت حقاً من ھذا الكتاب، فلا تبخل على الآخرین بمشاركتھ. اترك نسخة على الرفوف أو قم بإعارتھا لصدیق. إذا استطعت توجیھ شخص واحد فقط نحو النجاح في العلاقات،

فقد تكون قد غیرت حیاتھ. تذكیرك بأنھ لیس وحیداً في التحدیات التي یواجھھا یمكن أن تكون مفتاحًا لدعمھ .ھعیجشتو

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Malay

Pendahuluan Ebook ini bertujuan untuk meningkatkan kejayaan temu janji anda untuk mencari (dan mengekalkan) rakan pasangan bertaraf tinggi untuk hubungan jangka panjang:

tetapi ia bukan tentang 'temu janji'.

Ini adalah perkembangan diri untuk bujang-bujang. Ia tentang ANDA; membantu anda membangunkan kecekapan emosi, kesedaran diri, harga diri, dan keyakinan anda sambil

membebaskan diri daripada perhambaan emosi.

Ia membimbing anda untuk mengenal pasti, dan menukar tabiat dan perilaku lama yang menjadikan anda kurang menarik dan mengambil tabiat dan perilaku baru yang menjadikan

anda lebih menyenangkan kepada orang lain; secara sosial, profesional, dan intim.

Ia adalah untuk lelaki dan wanita dari semua pilihan seksual, persuasi, dan agama yang mencari hubungan 'serius' jangka panjang dengan individu lain, mungkin setelah bertahun-

tahun berkencan 'seronok'.

Dalam konteks temu janji (yang saya jelaskan kemudian sebagai "uji coba untuk kedekatan"), ia bermula dengan soalan mudah:

Mengapa seseorang akan memilih untuk menghentikan pencarian mereka untuk rakan pasangan jangka panjang, begitu mereka bertemu DENGANMU?

Mesej utama sepanjang buku ini adalah mudah, walaupun lebih mudah untuk dikatakan daripada dilakukan. Jika anda benar-benar mahu hubungan yang bermakna jangka panjang dengan yang terbaik, anda harus bersedia untuk memberikan sekurang-kurangnya sedikit usaha untuk menjadi yang terbaik untuk mereka juga; sama ada anda telah bertemu dengan mereka atau belum.

Setiap atlet menyedari 'Pusat' mereka. Otot pusat berada dalam pelvis, bahagian bawah belakang, dan perut. Atlet tahu betapa pentingnya otot-otot ini untuk kestabilan fizikal, fleksibiliti, dan kekuatan mereka. Semua program latihan tahap atas termasuk rejim untuk membangunkan 'Pusat' atlet.

Untuk pertama kalinya, buku ini memperkenalkan konsep Pusat Emosi anda. Ini terdiri daripada empat kualiti emosi utama yang membantu membangunkan kestabilan emosi anda, fleksibiliti, dan kekuatan dalaman. Pusat Emosi yang kuat dan kukuh secara efektif melindungi hati anda, dan bahkan jiwa anda. Hubungan terbaik dapat benar-benar mengubah diri, tetapi kita semua tahu bahawa yang buruk juga dapat sangat merosakkan. Bagi ramai orang, kesakitan hubungan terdahulu membayar harga yang tinggi. Mereka merasa tidak mampu atau tidak bersedia untuk menyerah kepada kegembiraan suatu hubungan - hanya dalam hal tidak berhasil dan mereka akhirnya 'terbelah'. Jadi mereka memasuki semua hubungan (terutamanya yang mereka pikir signifikan) dengan cara yang sangat defensif. Walau bagaimanapun, Pusat Emosi yang kuat yang telah berkembang sepanjang masa, memberi anda kekuatan dalaman untuk tahu bahawa walaupun anda terluka secara emosi, anda lebih mungkin mampu mengendalikan secara efektif dan juga pulih dengan lebih cepat. (Inilah dengan tepat bagaimana atlet mendapat manfaat selepas cedera jika mereka mempunyai pusat fizikal yang kuat.)

Seperti yang akan anda dapati, Pusat Emosi yang lebih kuat mempunyai potensi untuk memberikan anda tahap kebijaksanaan dalaman yang lebih mendalam, keyakinan diri yang tenang, dan pengenalan bahawa anda tidak perlu menjadi hamba kepada emosi anda. Kesedaran diri ini akan menjadikan anda lebih menarik kepada diri sendiri serta kepada orang lain - dan dengan lebih literasi emosi, anda akan lebih bersedia untuk membuat keputusan tentang siapa yang anda pilih sebagai rakan pasangan masa depan.

Kajian pada tahun 2023 oleh Bumble, aplikasi temu janji, menunjukkan bahawa 74% daripada lelaki bujang sekarang mencari pemahaman yang lebih mendalam tentang emosi mereka sendiri, dengan 38% berbincang lebih terbuka tentang emosi mereka dengan rakan lelaki dan 49% bersetuju bahawa "melanggar peranan jantina dalam temu janji dan hubungan adalah bermanfaat untuk mereka juga." Lelaki seperti itu sepatutnya menemui bab-bab kemudian tentang memperkuat 'pusat emosi' mereka yang relevan dan membantu. Jadi jika anda mengenali mana-mana lelaki (bujang atau sebaliknya) yang mungkin terbuka untuk belajar lebih banyak tentang emosi mereka dan kesihatan emosi dan kesejahteraan emosi, jangan rahsiakan buku ini - beritahu mereka tentang buku ini.

Versi buku cetak asal buku ini bernama "Cara Menjadi Yang Tersendiri". Ia habis dijual. Ketika pertama kali diterbitkan, buku ini menerima liputan media antarabangsa di banyak majalah termasuk YOU, lampiran wanita dengan sirkulasi terbesar di UK dalam surat khabar Mail on Sunday serta CNN di Amerika Syarikat kerana ia mengambil pendekatan baru untuk memahami diri anda dengan lebih baik dan bagaimana itu mempengaruhi kejayaan temu janji anda dan mengapa, pada masa lalu, anda mungkin telah tertarik kepada orang yang tidak baik untuk kebahagiaan jangka panjang anda.

Terlalu sering, setiap kali terdapat perbincangan tentang hubungan, fokusnya selalu tertumpu pada perbezaan antara gender. Terdapat begitu banyak buku, artikel majalah, dan program radio dan TV mengenai subjek ini. Sesetengah daripadanya secara nyata memecahbelahkan, menjauhkan jurang antara gender. Tidak lama lagi semalam semasa menunggu kereta api, saya melihat seorang wanita muda yang cantik. Dia sedang membaca sebuah buku tertentu yang berjanji untuk 'membantu' pembaca wanita menjadi 'jahat' (kerana itu, nampaknya, itulah yang diinginkan lelaki!) Saya kira dia mungkin hanya ingin seseorang yang mahu dia. Kita semua ingin. Tetapi menjadi kejam kepada manusia lain kemungkinan besar tidak akan membawa kebahagiaan yang berpanjangan kepada sesiapa pun.

Rak buku gemetar di bawah beban buku yang menjelaskan cara untuk mendapatkan lebih banyak tarikh atau menawarkan tip-tip kotor dan teknik manipulatif yang boleh digunakan pembaca untuk membuat 'mangsa' mereka mahu mereka lebih, sama ada untuk seks santai atau perkahwinan. Sesetengah buku ini membanggakan jualan dalam jutaan dan perkahwinan yang tidak terhitung banyaknya sebagai hasil daripada peraturan dan teknik menipu mereka. Para penulis kurang terbuka tentang berapa banyak perkahwinan itu sebenarnya berakhir dengan perceraian yang menyakitkan bagi semua orang, termasuk kanak-kanak yang tidak berdosa.

Teknik untuk memanipulasi individu lain mungkin memang berfungsi dalam jangka pendek - tetapi hubungan mana-mana yang berdasarkan jenis tingkah laku ini tidak akan bertahan. Bagaimanapun, How to Be LOVED tidak seperti buku-buku itu. Di dalam halaman ini, anda akan menemui ratusan cara untuk menjadi, tanpa manipulasi atau tipu muslihat, jenis individu yang seorang lelaki atau wanita sejati akan pilih, dan mahu mempertahankan sebagai rakan seumur hidup.

Seperti yang akan kita jelaskan dengan lebih terperinci kemudian, kelihatan 'panas' atau 'keren' tentunya menggembirakan. Walau bagaimanapun, menjadi 'hangat' mungkin kelihatan membosankan dalam perbandingan. Namun, kehangatan yang dikongsi dalam hubungan memberikan kebolehpanjangan padanya.

Kebiasaannya, apabila hubungan merosot, kehangatan yang hilang; digantikan oleh perisai sejuk yang sangat dirancang untuk menawarkan 'perlindungan' daripada kesakitan emosi. Penentuan yang sejuk untuk tidak terluka seringkali menjadi keutamaan. Sayangnya, ia tidak selalu berkesan.

Jadi, dengan cara gender-neutral, mari kita tumpukan kepada persamaan dan aspirasi hubungan bersama lelaki dan wanita dari semua usia dan latar belakang. Oleh itu, ia telah dicipta berdasarkan kerjasama yang meluas dengan kumpulan lelaki dan wanita, sama ada bujang atau berkahwin. Daripada membawa sekumpulan wanita ke dalam bilik dan lelaki ke bilik lain dan kemudian bercakap dengan mereka secara berasingan tentang apa yang gender lain tidak fahami atau selalu gagal untuk lakukan dengan betul, sila anggap buku ini sebagai setaraf membawa lelaki dan wanita bersama-sama ke dalam bilik yang sama, dan berbincang bersama-sama bagaimana setiap gender dapat lebih memahami keperluan, ketakutan, dan impian satu sama lain.

Dengan melakukan ini, diharapkan semua orang dapat mendapatkan kejelasan lebih tentang apa yang lelaki dan wanita cari dalam rakan seumur hidup, dan apa YANG anda boleh lakukan untuk menjadi individu itu, sama ada untuk rakan pasangan anda yang sedia ada, atau untuk seseorang istimewa yang belum anda temui. Anda juga mungkin menjadi individu yang lebih menarik kepada diri sendiri. Oleh itu, How to Be LOVED jelas untuk lelaki DAN wanita.

Jika anda bujang pada masa ini, gunakan masa ini untuk bersedia untuk masa di mana anda berjumpa dengan individu istimewa itu.

Jika anda dalam hubungan, sila baca bersama dan gunakan sebagai asas untuk perbincangan tentang bagaimana anda dapat menjadi lebih dekat secara emosi.

Walau bagaimanapun, fikirkan ia sebagai sebahagian daripada program pembangunan peribadi hubungan anda. Buat nota jika peranti eBook anda membenarkannya. Atau gunakan nota terasing. Jawab soalan-soalan tersebut. Lakukan latihan-latihan tersebut. Lakukan apa sahaja yang diperlukan untuk menyerap idea-idea yang paling relevan. Peningkatan kecil hari ini boleh memberikan kesan besar dan positif dalam jangka masa yang lebih panjang. Dan apabila anda menggabungkan banyak peningkatan kecil, manfaatnya lebih besar lagi. Kapal yang mengubah haluan hanya dengan satu darjah akan, seiring masa, berakhir di tempat yang sama sekali berbeza. Anda juga boleh. Dan ia akan menjadi tempat yang lebih baik.

Kita semua kelihatan tahu apa yang perlu kita lakukan, tetapi kita tidak melakukannya, walaupun yang asas? Dalam banyak kes, alasan adalah mudah - kita hanya lupa.

Di akhir setiap bahagian Pusat Emosi, anda akan menemui siri Pengingat Berhenti dan Bermula harian untuk membantu anda mengintegrasikan pemikiran dan tingkah laku baru ke dalam hidup anda. Anda tidak perlu melakukan kesemuanya. Sungguh. Kerana jika anda bersetuju dengan apa yang anda baca, dan kemudian berfikir dan rasa bahawa ia adalah satu beban untuk membuat penyesuaian dalam tingkah laku dan sikap anda, anda tidak akan melakukannya. Anda mungkin memulakan dengan niat baik tetapi mungkin tidak akan berkekalan. Walau bagaimanapun, jika anda memilih untuk menjadikan Pengingat sebagai sebahagian dari hidup masa depan anda, anda akan mendapat faedah lebih dari sisa isi buku ini.

Banyak idea adalah sangat mudah. Apabila diambil sendirian, mereka mungkin kelihatan agak kecil dan tidak bererti. Tetapi tambahkan semua bersama-sama, dan aplikasikan mereka sepanjang masa dan mereka menjadi cara yang kuat dan berkesan untuk menjadi lebih menarik kepada orang lain. Semakin anda mengingatkan diri anda untuk melakukan peningkatan kecil pada asas harian, semakin mungkin tindakan ini akan menjadi kebiasaan baru yang baru dan bermanfaat. Berulang kali, seiring masa, otak anda belajar melakukannya secara tidak sedar. Mereka menjadi peningkatan yang kekal.

Jadi, mainkan saja apa-apa idea yang dicetuskan. Mainkan dengan apa yang anda pelajari dan apa yang anda pilih untuk lakukan. Bawanya bersama anda. Melibatkan diri secara berkala. Kemudian setelah anda membacanya, anda mungkin ingin membuat janji dalam jadual anda untuk membaca ringkasan buku ini lagi setiap minggu, atau dalam masa sebulan, kemudian sebulan atau dua selepas itu. Satu lagi perkara - jangan sekali-kali menghukum diri anda tentang apa-apa yang anda baca.

Berdasarkan itu, anda dijemput untuk menjadi Yang Tersendiri bagi individu istimewa yang anda belum berjumpa, atau mungkin anda sudah berjumpa - dan anda ingin mereka memilih untuk tinggal dalam hidup anda selamanya. Jika anda mendapati apa yang anda baca sangat merangsang pemikiran dan membantu, sila bincangkan dengan keluarga, rakan-rakan, dan pasangan. Berbeza pendapat adalah dibenarkan. Gunakan sebagai batu loncatan ke masa depan yang lebih baik untuk anda. Dan untuk mereka.

Saya percaya bahawa setiap orang mempunyai semua jawapan. Serius. Tetapi dalam banyak kes, mereka tidak meminta soalan yang paling membantu.

Kebanyakan orang terkadang terasa 'terperangkap'. Sering kali ini kerana mereka terus mengajukan soalan-soalan yang sama yang tidak membantu kepada diri sendiri. Satu soalan hubungan yang tidak membantu mungkin adalah "Adakah saya AKAN menemui 'Yang Tersendiri'?" Alternatif yang lebih membantu mungkin adalah "Saya ingin tahu apa yang saya boleh lakukan sekarang, untuk meningkatkan peluang bahawa saya bertemu 'Yang Tersendiri' - dan mereka merasakannya juga?"

Itulah yang akan anda dapati di sini - banyak soalan baru dan memberdayakan untuk merangsang pemikiran baru dan pilihan yang lebih baik. Kadang-kadang, hanya satu soalan terobosan yang benar-benar tepat sasaran untuk memberi kesan yang ajaib dan ajaib. Bayangkan seberapa berharganya kepada anda jika anda mendapati banyak soalan yang benar-benar hebat di sini. Dengan pikiran terbuka, anda mungkin mendapatkannya. Dan anda mungkin juga dapat menjawabnya.

Konflik adalah sebahagian semulajadi dalam kebanyakan hubungan. Walau bagaimanapun, mengetahui cara menyelesaikan perbezaan jarang diajar. Anda akan menemui banyak idea praktikal di Bab 10 mengenai elemen yang berbeza dalam 'intimasi'.

Anda mungkin bertanya "Siapa anda untuk menulis buku ini?" Saya telah mendapatkan mata pencarian untuk hidup saya selama 30 tahun kebelakangan ini di atas pentas, di TV atau di radio dengan bertanya. Saya dilatih sebagai ahli hipnoterapi. Saya telah memfasilitasi dan memoderatori banyak perbincangan mendalam, beremosi dan kadang-kadang sangat sensitif. Peranan saya adalah menjadi 'suara hati audiens' yang bebas untuk membawa peserta dan anggota audiens bersama-sama untuk mendapatkan kejelasan pemikiran yang lebih besar, pemahaman yang lebih baik tentang isu-isu yang dibincangkan, dan keinginan bersama untuk bergerak ke hadapan dengan cara yang konstruktif. Dalam beberapa kes, soalan-soalan saya boleh agak tidak enak, dan sering kali sangat mencabar. Tetapi niatnya selalu sama - untuk membawa lelaki dan wanita bersama-sama.

Seorang wartawan UK pernah menggambarkan saya sebagai 'Oprah Winfrey dalam dunia perniagaan', yang masih saya anggap sebagai pujian yang cukup hebat. Saya telah memberi kuliah dan menulis secara meluas mengenai mencipta dan mengekalkan perniagaan serta hubungan peribadi di sekolah-sekolah perniagaan terkemuka, persidangan, dan seminar. Saya telah diwawancarai di radio dan TV tentang semua aspek hubungan lebih banyak daripada yang dapat saya ingat. Dan secara peribadi, saya telah berkahwin dan bercerai dua kali. Oleh itu, saya juga seorang peserta, bukan hanya pemerhati.

Anda yang Kelas Pertama Ketika saya berumur 24 tahun, saya bekerja untuk BBC. Saya adalah apa yang dikenali sebagai 'Pengumum Lanjutan'. Bukan sahaja saya adalah 'suara BBC', tetapi peranan saya datang dengan tanggungjawab yang besar. Saya secara peribadi bertanggungjawab untuk menyiarkan rancangan televisyen. Lebih penting lagi, apabila perkara-perkara menjadi salah, seperti yang sering berlaku pada masa itu, saya mempunyai kuasa untuk membuat beberapa keputusan yang agak penting yang memberi kesan kepada BBC. Bagi seorang yang berumur 24 tahun, ia agak menimbulkan tekanan. Oleh kerana tanggungjawab ini, dan bagaimana BBC diorganisasikan, saya mempunyai gred pengurusan yang agak tinggi. Dan dengan itu datang beberapa keistimewaan, salah satunya adalah dibenarkan untuk bepergian dalam kelas pertama di kereta api, jika saya berada dalam urusan BBC. Jika anda pembaca dari Britain, anda akan gembira mengetahui bahawa saya tidak pernah membazirkan yuran lesen TV\* anda untuk melakukan ini. Saya fikir ia salah.

Anyway, banyak tahun kemudian, saya mengalami krisis peribadi. Kata 'perceraian' adalah sebahagian daripadanya (saya sudah beritahu anda bahawa saya adalah seorang peserta.) Apabila anda mengalami masa-masa buruk dalam hidup anda, anda cenderung merenung segala jenis perkara. Apa yang anda pelajari. Apa yang akan anda lakukan lagi. Dan apa yang tidak. Saya mendapati diri saya berfikir tentang alasan sebenar saya tidak pernah bepergian dalam kelas pertama ketika saya bekerja di BBC. Sebenarnya, saya tidak merasa layak untuk bepergian dalam kelas pertama. Anda lihat, pada ketika itu, segala-galanya tentang hidup saya adalah 'ekonomi'. Saya tidak merasa saya pernah layak mendapatkan apa-apa yang lebih baik daripada 'murah'. Tentu saja tidak ada yang kelas pertama. Ini memberi kesan yang besar kepada saya. Selama seminggu seterusnya atau lebih, saya mendapati diri saya merasa sangat terganggu oleh kesedaran ini.

Kemudian suatu hari, saya sedar bahawa 'kelas pertama' bukanlah sekadar tempat duduk, ia adalah sikap. Ini adalah sikap terhadap hidup. Oleh itu, ini juga adalah pilihan. Saya memutuskan dari titik itu untuk menjalani hidup dalam kelas pertama.

Pasti terdapat masa sejak itu di mana saya lupa untuk berbuat demikian. Tetapi tidak lama sebelum saya ingat kembali dan meneruskan hidup. Saya dengan tulus percaya bahawa anda juga boleh membuat pilihan yang sama. Anda boleh menjadi kelas pertama. Hanya dengan memutuskan untuk menjadi kelas pertama. Bukan dalam cara yang narcistik, sombong, atau mendesak bahawa anda, atau seseorang yang lain, membayar lebih daripada yang anda perlukan untuk 'mainan' yang membuat anda merasa penting - jangka pendek. Tetapi kelas pertama pada tahap yang jauh lebih dalam. Menjadi seseorang kelas pertama bagi Yang Tersendiri hanya boleh berlaku jika anda telah membuat pelaburan untuk menjadi seseorang kelas pertama bagi diri anda sendiri.

Bagaimana Menjadi DILAYANI adalah tentang bagaimana anda boleh menjadi versi diri yang kelas pertama. Ini tidak bermakna 'sempurna' kerana tiada sesiapa pun yang sempurna - dan mereka yang mendesak kesempurnaan untuk diri mereka sendiri selalunya membuat kehidupan agak merana untuk semua orang di sekeliling mereka. Saya berharap buku ini membuktikan menjadi tiket kelas pertama untuk perjalanan masa depan anda. Roy Sheppard. England. Ogos 2023.

Bagi pembaca bukan UK, di Britain anda perlu membayar yuran lesen tahunan untuk memiliki atau menyewa televisyen. Pendapatan daripada yuran lesen ini kini digunakan untuk membiayai pengeluaran semua program radio dan televisyen BBC.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Bengali

াবনা

এই ইব+ক র ল 0 হেলা আপনার 5ড ং সাফল0 উ ত করা, একজন (এবং রাখা) এক উ মানিসকতা সহেযাগী পাটE নার খ+ঁেজ 5পেত দীঘEেময়াদী স েকE র জন0। তেব, এ '5ড ং' স েকE নয়। এ একক উ িতর জন0। এ 5তামার জন0 - 5তামােক সাহায0 করার জন0 5তামার ভাবনায়, সেচতনতা, -স ান এবং আ িব াস উ ত করেত, এবং আেবগ ব করেত। এ 5তামােক

িদকিনধEারণ এবং পুরাতন অভ0 রীণ অভ0 রীণ আচরণ এবং আচরণ পিরবতEন করেত িনেদE িশত কের যা 5তামােক অেন0র িত 5সালাবল এবং সামািজক, 5পশাদার এবং আ িরক অিধক 5সৗগত0 করেত করেত সহায়ক কের। এ এমন পুরYষ এবং মিহলােদর জন0, যারা সম 5যৗন পছ , মাণন এবং ধেমEর উপর িভি কের, যারা এক দীঘEেময়ািদ ' রY পূণE' স কE চায় অন0 ব0ি র সােথ, শায়দ 'আন ময়' 5ড ং বছেরর পর। 5ড ং সংদশনারE াবনা যা আিম পের বণনাE করা হে 5স াবনা ারা, এ এক সাধারণ িদেয় রY হয়: 5কন 5কউ দীঘEেময়ািদ পাটE নার খ+ঁজেত ব করেত চয়ন করেব না একবার তারা 5তামায় 5পgিছেয়েছh তেব? এক 5মৗিলক বাতEা যা এক সহজ হেয়েছ, যিদও বলেত সহজ নয়। আপিন যিদ সিত0কাের এক দীঘEেময়ািদ, মানিসকতামূলক ািয়, লচন, এবং িব াস চান 5সরা সাথীর সােথ, তেব আপনার তােদর জন0ও 5সরা হেত kতির হেত ত থাকা েয়াজন - আপিন য িনেত ত থাকেত হেব, আপিন তােদর সােথ িমেলেছন না বা না। িত 5খেলায়াড়ও তােদর '5কার' সেচতন। 5কার মাংসেপশীর গভীের অবি ত, িনেচর িপঠ, এবং 5পেট। 5খেলায়াড়রা সু দৃঢ় 5কার িত র জন0 যথাযথ িশ ণ 5 া াম অনুমিত 5দয়। থম বাের, এই বই আপনার আেবগ 5কার এবং চার 5মৗিলক আেবিগক ণ িলর ধারণা এেন 5দয়। এ িল আপনার আেবিগক দৃঢ়তা, মতা এবং আ িরক শি উ ত করেত সাহায0 কের। এক শি শালী এবং দৃঢ় আেবগ 5কার আপনার দয়, আবার আপনার আ া িতেরাধ কের। 5 স কE িল সিত0কাের রvপা িরক হেত পাের, িক আমরা সবাই জািন এক খারাপ স কE সম েক সমথনE 5দয়। 5বিশরভােগ, গত স েকE র ব0থা অেনক মূল0 পিরেশাধ কের। তারা 5বাধ কের বা অ া নভােব সামথ0E অথবা ই াশি ত0াগ করেত স ম 5নই - তা 5যন কাজ না কের, এবং তারা 'ছ+ েট পড়া' হেয় যায়। তাই, তারা সব িল স েকE (5সইসােথ তা যা তােদর মেন হেত পাের এই স কE িলর মেধ0 যা মেন হেত পাের) এক অত0 িতর া ক দৃ ভি িদেয় যায়। তেব, এক ভাল উ ত আেবগ 5কার 5তামােক এই ান 5দয় 5য াভািবকভােব ভােলা হওয়া মেন হেলও, আপিন আপনার আেবেগ আঘাত 5পেয়েছন, আপিন ভাবশালীভােব স ূণ E করেত স ম এবং ততম িতবাদ করার স াবনা 5বিশ। (এ এমনভােব 5যমন আপাত িতর পর কযE েম 5খেলায়াড়রা সুিবধা 5পেত যারা শি শালী শারীিরক 5কার আেছ।) 5যেহত+ আপিন আেবগ জন0 এক শি শালী '5মৗিলক ার' kতির করেত চান বা না, এ 5মৗিলকভােব জন0 অভ0 রীণ ান, শা আ িব াস এবং এমন 5কাের আপিন যার বেশ আপিন ব + , 5পশাদার এবং আ িরকভােব সহমত হেত পােরন 5বশ সামািজক রvেপ, আমরা এক মুল বাতEা জািন। আপিন যিদ 5মৗিলকভােব এক দীঘEেময়ািদ, অথপূণE E স কE অথবা 5সরা সাথী চান, তাহেল আপনার আপনার সাথীর জন0 5সরা হেত তােদর জন0 kতির হেত সাহায0 করেত ত থাকা আবশ0ক - চাই তারা তােদর মুেখামুিখ 5পেয় থােকন না বা না। 2023 সােল,

5ড ং অ0াপ বা েলর গেবষণা আেবলা 5য 74% এর স াব0 িসংগল পুরYষ এখন তােদর িনেজর আেবেগর স েকE আরও গভীর ান অজE ন করেত চান, 38% তােদর মানুিষক ব + েদর সােথ তােদর আেবগ আেলাচনায় 5খালােমলা, এবং 49% এ স ত হেয়েছ 5য "5ড ং এবং স েকE 5জ ার ভ িমকা ভি করা তােদর উপকাের আেস।" এমন পুরYষরা ব ি র পেরর অধ0ায় িলেত তােদর 'আেবগ 5মৗিলক ার' স েকE িবেশষভােব াসি ক এবং সাহায0কর পােবন যারা আপনার আেবগ এবং মানিসক া 0 জানেত আবার সু র হেত চান। তাহেল, যিদ আপিন 5কানও পুরYষ (একক বা অন0 ) জােনন যারা তােদর আেবগ এবং মানিসক া 0 এবং কল0াণ আরও জানেত উ াটন করার িদেক 5খালােমলা, এই বই 5রেখ না - তােদর এ স েকE বলুন। এই বই র 5মৗিলক কািশত ভাসEেনর িশেরানাম "িকভােব একজন হেত হয়"। 5স িবি হেয় 5গল। ি তীয়বার। যখন এ থমবার কািশত হল, বই আ জE ািতক মাধ0েম িবিভ ম0াগািজেন কাশ 5পয়, 5যমন ইউ, য+রােজ0র সবEািধক সাক+E েলশন

িত ান 5মল অন সানেড সংবাদপে র মিহলা সংেযাজন, এবং মা ােষE মা কন সংয+ রাে র ন0াশনাল পাবিলক 5রিডও স ািনত য+ি র বা ষক "5ব ব+ক অ0াপস" তািলকায় অ ভ+ E হয়। 2023 সােল, এই বই উ ত করার জন0 আরও িকছ+ িবেশষ উ িতসহ পুনমূEল0ায়ন হেয়েছ, যা এখন বাংলা ভাষায় উপল । এ বাংলা ভাষায় "হওয়ার উপায়: 5ড ং এবং স েকE আপনার আেবগ 5মৗিলক ার উ ত করা" িশেরানােম কািশত হেয়েছ।

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Portuguese (Portugal)

Prefácio

Este ebook tem como objetivo melhorar o seu sucesso em encontros para encontrar (e manter) um parceiro de alta qualidade para um relacionamento de longo prazo. No entanto, não se trata de 'encontros'. Isto é desenvolvimento pessoal para solteiros. Trata-se de VOCÊ - ajudando-o a desenvolver a sua literacia emocional, autoconsciência, autoestima e confiança, enquanto se liberta da escravidão emocional. O guia irá orientá-lo na identificação e mudança de hábitos e comportamentos antigos que o tornam menos apelativo e na adoção de novos hábitos e comportamentos que o tornam mais agradável para os outros, social, profissional e intimamente. Destina-se a homens e mulheres de todas as preferências sexuais, orientações e religiões, que procuram um relacionamento 'sério' de longo prazo com outra pessoa, talvez após anos de encontros divertidos. No contexto de encontros (que descrevo mais tarde como "audições para intimidade"), começa com uma pergunta simples: Por que alguém escolheria parar a busca por um parceiro de longo prazo depois de conhecer VOCÊ? Uma mensagem chave ao longo deste guia é simples, embora seja mais fácil falar do que fazer. Se você genuinamente deseja um relacionamento de longo prazo e significativo com o melhor, precisa estar preparado para investir esforço em ser o melhor para eles também - quer já os tenha conhecido ou não. Todo atleta conhece o seu 'Núcleo'. Os músculos do núcleo estão situados profundamente na pélvis, parte inferior das costas e abdômen. Os atletas sabem como esses músculos são crucialmente importantes para a estabilidade física, flexibilidade e força. Todos os programas de treino de alto nível incluem um regime para desenvolver o 'Núcleo' de um atleta. Pela primeira vez, este livro introduz o conceito do seu Núcleo Emocional. Este consiste em quatro qualidades emocionais fundamentais que ajudam a desenvolver a sua estabilidade emocional, flexibilidade e força interior. Um Núcleo Emocional forte e robusto protege eficazmente o seu coração e até mesmo a sua alma. Os melhores relacionamentos podem ser verdadeiramente transformadores, mas todos sabemos que um mau relacionamento pode ser igualmente devastador. Para muitos, a dor de relacionamentos passados cobra um preço alto. Eles sentem-se incapazes ou relutantes em se entregar à alegria de um relacionamento - apenas no caso de não dar certo e acabarem por "desmoronar". Portanto, entram em todos os relacionamentos (especialmente aqueles que acham que podem ser significativos) com uma atitude altamente defensiva. No entanto, um Núcleo Emocional bem desenvolvido dá-lhe a força interior para saber que, mesmo que você esteja emocionalmente magoado, é mais provável que você lide eficazmente e recupere mais rapidamente. (Isso é precisamente como os atletas beneficiam após uma lesão quando têm um núcleo físico forte.)

Como descobrirá, um Núcleo Emocional mais forte tem o potencial de lhe proporcionar um nível mais profundo de sabedoria interior, autoconfiança tranquila e a realização de que você não precisa ser escravo das suas emoções. Essa autoconsciência tornará você mais apelativo para si mesmo e para os outros. Ser mais emocionalmente letrado equipá-lo-á melhor para tomar decisões sobre quem escolher como futuro parceiro.

Em 2023, uma pesquisa da Bumble, o aplicativo de encontros, descobriu que 74% dos homens solteiros agora estão buscando uma compreensão mais profunda das suas próprias emoções, com 38% discutindo abertamente as suas emoções com amigos homens e 49% concordando que "quebrar os papéis de género em encontros e relacionamentos é benéfico para eles também." Homens assim devem achar especialmente relevantes e úteis os capítulos posteriores sobre o fortalecimento do seu "núcleo emocional". Por isso, se conhecer homens (solteiros ou não) que estejam abertos a aprender mais sobre suas emoções e saúde emocional, não mantenha este livro em segredo - fale sobre ele.

A versão original em formato de livro de bolso deste guia tinha o título "Como Ser o Escolhido". Esgotou-se. Duas vezes. Quando foi publicado pela primeira vez, o guia recebeu cobertura internacional da mídia em várias revistas, incluindo a YOU, o suplemento feminino de maior circulação do Reino Unido no jornal Mail on Sunday, bem como a CNN nos EUA. Isso ocorreu porque apresentou uma nova abordagem para entender-se melhor e como isso impacta o seu sucesso em encontros, e por que você pode ter sido atraído por pessoas que não eram boas para a sua felicidade a longo prazo.

Com muita frequência, discussões sobre relacionamentos focam inevitavelmente nas diferenças entre os sexos. Muitos livros, artigos de revistas e programas de rádio e TV abordam esse assunto, alguns dos quais são divisivos, aumentando ainda mais a divisão entre os sexos. Na noite passada, enquanto esperava por um trem, vi uma jovem lendo um livro específico que prometia ajudar as leitoras a se tornarem uma "vadia" (aparentemente, isso é o que os homens querem). Minha suposição é que ela simplesmente queria que alguém a desejasse. Todos nós queremos. No entanto, ser deliberadamente malvado com os outros provavelmente não trará felicidade duradoura a ninguém. As prateleiras estão cheias de livros explicando como conseguir mais encontros ou oferecendo técnicas sub-reptícias e manipuladoras que os leitores podem usar para fazer com que sua "presa" os deseje mais, seja para sexo casual ou casamento. Alguns desses livros se vangloriam de milhões de vendas e inúmeros casamentos resultantes de suas regras e táticas enganosas. Os autores não são tão francos sobre quantos desses casamentos terminaram dolorosamente para todos, incluindo crianças inocentes.

Técnicas manipuladoras podem funcionar a curto prazo, mas relacionamentos construídos com base nesse comportamento não podem durar. "Como Ser Amado" não é como esses livros. Nestas páginas, descobrirá inúmeras maneiras de se tornar genuinamente o tipo de pessoa que um homem ou uma mulher sincera escolheria e gostaria de manter como parceiro vitalício.

Como abordaremos mais detalhadamente mais tarde, parecer "atraente" ou "interessante" certamente pode ser emocionante. No entanto, ser "acolhedor" pode parecer menos emocionante em comparação. Ainda assim, o calor partilhado num relacionamento é o que lhe confere longevidade. Quando os relacionamentos se desmoronam, o calor muitas vezes se perde e é substituído por um escudo frio projetado para se proteger da dor emocional. A determinação de não ser ferido torna-se prioritária, mas nem sempre funciona.

Portanto, vamos focar nas semelhanças e aspirações compartilhadas de homens e mulheres de todas as idades e origens de uma maneira neutra em termos de género. Este guia foi criado através de uma colaboração extensiva com uma equipa de homens e mulheres, solteiros e casados. Em vez de separar mulheres e homens em salas separadas e discutir o que cada sexo não entende ou consistentemente faz de errado, pense neste guia como unindo homens e mulheres na mesma sala para explorar em conjunto como cada género pode compreender melhor as necessidades, medos e sonhos do outro.

Através dessa abordagem, espera-se que todos possam obter clareza sobre o que homens e mulheres procuram num parceiro de longo prazo e o que VOCÊ pode fazer para se tornar essa pessoa, seja para o seu parceiro atual ou alguém especial que você ainda vai conhecer. Esta jornada também pode torná-lo uma pessoa mais apelativa para si mesmo. Por isso, "Como Ser Amado" é definitivamente para homens E mulheres.

Se está atualmente solteiro, use este tempo para se preparar para quando conhecer aquela pessoa especial.

Se está num relacionamento, leia este guia juntos e use-o como base para discussões sobre como podem se aproximar emocionalmente.

Pense nisso como parte do seu programa de desenvolvimento pessoal no relacionamento. Se o seu dispositivo de eBook permitir, faça notas. Alternativamente, use um bloco de notas separado. Envolva-se com as questões e complete os exercícios. Faça o que for necessário para absorver as ideias mais pertinentes. Uma pequena melhoria hoje pode resultar em efeitos positivos substanciais a longo prazo. E quando numerosas pequenas melhorias se acumulam, os benefícios se tornam ainda maiores. Assim como um navio que muda de curso por um grau eventualmente chega a um destino completamente diferente, você também pode mudar a sua vida para melhor.

Muitas vezes sabemos o que precisamos fazer, mas falhamos em tomar até mesmo as ações mais básicas. Muitas vezes, a razão é simples - nós esquecemos.

Por isso, no final de cada seção do Núcleo Emocional, encontrará uma série de Lembretes

Diários de Parar e Começar para ajudá-lo a integrar novos pensamentos e comportamentos na sua vida. Você não é obrigado a segui-los. Se encontrar ressonância no que leu, mas considerar ajustes no comportamento e atitude como uma tarefa, provavelmente não irá manter-se nisso. No entanto, se decidir incorporar os Lembretes na sua vida, irá extrair mais benefícios do resto do guia.

Muitas das ideias apresentadas aqui são simples. Individualmente, podem parecer pequenas e insignificantes, mas quando combinadas e aplicadas ao longo do tempo, tornam-se uma forma convincente de se tornar mais apelativo para os outros. Lembrar-se diariamente de fazer até mesmo pequenas melhorias aumenta a probabilidade de que essas ações se transformem em hábitos benéficos. Com a repetição, o seu cérebro aprende a executá-las inconscientemente, levando a melhorias permanentes.

Portanto, brinque com as ideias que surgirem. Experimente o que aprende e escolha implementar. Mantenha-o consigo e volte a ele regularmente. Depois de terminar a leitura, considere agendar re-leituras periódicas no seu diário, semanalmente ou com um mês de intervalo. E lembre-se, nunca seja duro consigo mesmo sobre o que leu.

Com isso em mente, você está convidado a ser A Pessoa para aquela pessoa especial que você ainda vai conhecer ou já encontrou - e que gostaria de ter na sua vida para sempre. Se achar o conteúdo provocador e valioso, não hesite em compartilhá-lo com a família, amigos e parceiros. Sinta-se à vontade para discordar e utilize-o como um trampolim para um futuro mais brilhante para si mesmo e para aqueles ao seu redor.

Acredito que todos têm as respostas dentro de si. Sério. No entanto, em muitos casos, não estão a fazer as perguntas certas. A maioria das pessoas passa por períodos de "encalhe". Isso muitas vezes resulta de fazer repetidamente perguntas não úteis a si mesmas. Em vez de perguntar, "Será que algum dia vou encontrar 'A Pessoa'?", considere a alternativa mais construtiva, "Pergunto-me o que poderia fazer agora para aumentar as chances de conhecer 'A Pessoa' e que eles sintam o mesmo por mim?"

Isso é precisamente o que encontrará nestas páginas - uma multiplicidade de perguntas capacitadoras projetadas para provocar novos pensamentos que levam a escolhas melhores.

Às vezes, uma única pergunta revolucionária pode ter um efeito miraculoso e transformador.

Imagine o quão valioso seria para você se encontrasse muitas perguntas realmente boas aqui. Com a mente aberta, é bem possível. E você pode até ser capaz de respondê-las.

O conflito é um componente natural da maioria dos relacionamentos, mas a habilidade de resolver diferenças raramente é ensinada. No Capítulo 10, descobrirá uma riqueza de ideias práticas sobre os diferentes aspectos da 'intimidade'.

Pode estar a perguntar-se: "Quem é você para escrever este livro?" Bem, ao longo dos últimos 40 anos, ganhei a vida "no palco", na TV ou no rádio, fazendo perguntas. Formei-me como hipnoterapeuta e facilitei e moderei inúmeras discussões profundas, altamente emocionais e por vezes sensíveis. O meu papel é servir como a "consciência independente da audiência", reunindo os participantes e membros da audiência para alcançar uma maior clareza de pensamento, um melhor entendimento dos tópicos e um desejo partilhado de progredir construtivamente. Embora algumas das minhas perguntas possam ser difíceis de aceitar e frequentemente desafiadoras, o meu propósito permanece constante - unir homens e mulheres.

Uma vez um jornalista do Reino Unido descreveu-me como a "Oprah Winfrey dos negócios", um elogio que ainda acho bastante legal. Já dei palestras e escrevi extensivamente sobre como cultivar e nutrir tanto os relacionamentos empresariais quanto pessoais em escolas de negócios de renome, conferências e seminários. Fui entrevistado inúmeras vezes no rádio e na TV sobre todos os aspectos dos relacionamentos. Pessoalmente, já estive casado e divorciado duas vezes, o que me torna um participante em vez de apenas um observador.

Um Você de Primeira Classe Quando tinha 24 anos, trabalhei para a BBC como "Anunciador de Continuidade". Além de ser a "voz da BBC", o meu papel vinha com muita responsabilidade, incluindo tomar decisões que afetavam a transmissão de programas de TV. Embora a minha posição de gestão sénior oferecesse certos benefícios, como viajar de primeira classe no comboio para assuntos da BBC, nunca o fiz, preocupado em desperdiçar o dinheiro dos contribuintes da licença de TV\*. Muitos anos depois, passei por uma crise pessoal envolvendo um divórcio (eu disse que era um participante!). Quando passa por momentos particularmente difíceis na sua vida, tende a refletir sobre todo o tipo de coisas. O que aprendeu. O que faria de novo. E o que não faria. Encontrei-me a pensar na verdadeira razão pela qual nunca viajei de primeira classe quando trabalhava na BBC. Na verdade, não me sentia merecedor de viajar de primeira classe. Veja bem, naquela altura, tudo na minha vida era "econômico". Não sentia que merecia algo melhor do que "barato". Certamente nada de primeira classe. Isso afetou-me profundamente. Na semana seguinte, ou assim, encontreime muito chateado com essa realização.

Eventualmente, percebi que 'primeira classe' não é um lugar - é uma atitude. É uma abordagem para a vida. E, é uma escolha. A partir desse ponto, escolhi liderar uma vida de primeira classe. Claro, houve momentos em que esqueci momentaneamente esse princípio, mas não demora muito até que me lembre novamente e continue com a vida. Acredito sinceramente que você também pode fazer a mesma escolha. Você pode ser de primeira classe. Simplesmente decidindo ser de primeira classe. Não de uma maneira narcisista e arrogante, ou insistindo que você, ou alguém, pague mais do que precisa por 'brinquedos' que o fazem sentir-se importante - a curto prazo. Mas de primeira classe a um nível muito mais profundo. Ser uma pessoa de primeira classe para A Pessoa só pode acontecer se você tiver investido em ser uma pessoa de primeira classe para si mesmo.

"Como Ser Amado" guia-o no caminho para se tornar a melhor versão de si mesmo. Isso não significa lutar pela perfeição, pois ninguém é impecável - aqueles que exigem a perfeição muitas vezes tornam a vida difícil para aqueles ao seu redor. A minha esperança é que este guia se torne o seu bilhete para uma jornada de primeira classe.

Roy Sheppard, Inglaterra, agosto de 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Portuguese (Brazil)

Prefácio Este ebook tem como objetivo melhorar o seu sucesso em relacionamentos para encontrar (e manter) um parceiro de alto calibre para um relacionamento de longo prazo. No entanto, não se trata de 'namoro'. Isso é desenvolvimento pessoal para solteiros. É sobre VOCÊ - ajudando você a desenvolver a sua alfabetização emocional, autoconsciência, autoestima e confiança, enquanto se liberta da escravidão emocional. Ele o guia na identificação e mudança de velhos hábitos e comportamentos que o tornam menos atraente e na adoção de novos hábitos e comportamentos que o tornam mais agradável aos outros, social, profissional e intimamente. É para homens e mulheres de todas as preferências sexuais, persuasões e religiões que estão buscando um relacionamento "sério" de longo prazo com outra pessoa, talvez após anos de "diversão" no namoro. No contexto do namoro (que descrevo mais adiante como "audições para intimidade"), ele começa com uma pergunta simples: Por que alguém escolheria interromper a busca por um parceiro de longo prazo depois de terem conhecido VOCÊ? Uma mensagem-chave ao longo deste guia é simples, embora mais fácil de dizer do que fazer. Se você realmente deseja um relacionamento significativo de longo prazo com o melhor, você precisa estar disposto a investir algum esforço em ser o melhor para eles também - quer você os tenha conhecido ou não.

Todo atleta está ciente de seu 'núcleo'. Os músculos centrais residem profundamente na pélvis, na parte inferior das costas e no abdômen. Os atletas sabem o quão crucialmente importantes esses músculos são para sua estabilidade física, flexibilidade e força. Todos os programas de treinamento de alto nível incluem um regime para desenvolver o 'núcleo' de um atleta. Pela primeira vez, este guia introduz o conceito do seu Núcleo Emocional. Isso consiste em quatro qualidades emocionais centrais que ajudam a desenvolver a sua estabilidade emocional, flexibilidade e força interna. Um Núcleo Emocional forte e robusto protege eficazmente o seu coração e até mesmo a sua alma. Os melhores relacionamentos podem ser verdadeiramente transformadores, mas todos sabemos que um relacionamento ruim pode ser igualmente devastador. Para muitos, a dor de relacionamentos passados cobra um alto preço. Eles se sentem incapazes ou relutantes em se entregar à alegria pura de um relacionamento - apenas no caso de não dar certo e eles acabarem se "desmoronando". Assim, entram em todos os relacionamentos (especialmente aqueles que acham que poderiam ser significativos) com uma atitude altamente defensiva. No entanto, um Núcleo Emocional bem desenvolvido lhe dá a força interna para saber que mesmo que esteja emocionalmente ferido, é mais provável que você lide eficazmente e se recupere mais rapidamente. (Isso é exatamente como os atletas se beneficiam após uma lesão quando têm um núcleo físico forte.) Como você descobrirá, um 'Núcleo Emocional' mais forte tem o potencial de fornecer um nível mais profundo de sabedoria interna, autoconfiança tranquila e a realização de que você não precisa ser escravo das suas emoções. Essa autoconsciência fará de você uma pessoa mais atraente para si mesmo e para os outros. Ser mais emocionalmente alfabetizado o equipará melhor para tomar decisões sobre quem escolher como parceiro no futuro.

Em 2023, uma pesquisa feita pelo Bumble, o aplicativo de relacionamentos, descobriu que 74% dos homens solteiros agora estão procurando uma compreensão mais profunda de suas próprias emoções, com 38% discutindo abertamente suas emoções com amigos homens e 49% concordando que "quebrar os papéis de gênero em namoro e relacionamentos é benéfico para eles também". Homens assim devem achar os capítulos posteriores sobre o fortalecimento do seu 'núcleo emocional' particularmente relevantes e úteis. Então, se você conhece algum homem (solteiro ou não) que estaria disposto a aprender mais sobre suas emoções e saúde emocional, não mantenha este guia em segredo - fale a eles sobre isso. A versão em brochura original deste guia tinha o título "Como Ser o Escolhido". Esgotou. Duas vezes. Quando foi publicado pela primeira vez, o guia recebeu cobertura midiática internacional em várias revistas, incluindo a YOU, o suplemento feminino de maior circulação do Reino Unido no jornal Mail on Sunday, bem como a CNN nos EUA. Isso ocorreu porque ele apresentou uma nova abordagem para se entender melhor e como isso impacta o sucesso no namoro, e por que você pode ter se sentido atraído por pessoas que não eram boas para a sua felicidade de longo prazo.

Com muita frequência, as discussões sobre relacionamentos inevitavelmente se concentram nas diferenças entre os sexos. Tantos livros, artigos de revistas e programas de rádio e TV abordam esse assunto, alguns dos quais são divisivos, alimentando ainda mais uma divisão entre os sexos. Ontem à noite, enquanto esperava por um trem, vi uma jovem lendo um livro específico que prometia ajudar as leitoras a se tornarem uma 'megera' (aparentemente, é isso que os homens querem). Acredito que ela simplesmente queria que alguém a desejasse. Todos nós queremos. No entanto, ser deliberadamente cruel com os outros provavelmente não trará felicidade duradoura a ninguém. As prateleiras estão cheias de livros explicando como conseguir mais encontros ou oferecendo técnicas manipuladoras e desonestas que os leitores podem usar para fazer sua 'presa' desejá-los mais, seja para sexo casual ou casamento. Alguns desses livros se gabam de milhões em vendas e casamentos incontáveis resultantes de suas regras e táticas enganosas. Os autores não são tão transparentes sobre quantos desses casamentos terminaram dolorosamente para todos, incluindo crianças inocentes. Técnicas manipuladoras podem funcionar a curto prazo, mas relacionamentos construídos com base nesse comportamento não podem durar. "Como Ser Amado" não é como esses livros. Nestas páginas, você descobrirá inúmeras maneiras de genuinamente se tornar o tipo de pessoa que um homem ou mulher sinceros escolheriam e gostariam de manter como parceiro vitalício. Como exploraremos mais detalhadamente posteriormente, parecer "atraente" ou "descolado" pode certamente ser empolgante. No entanto, ser "acolhedor" pode parecer menos emocionante em comparação. Ainda assim, o calor compartilhado em um relacionamento é o que lhe confere longevidade. Quando os relacionamentos desmoronam, muitas vezes o calor se perde e é substituído por um escudo frio projetado para proteger da dor emocional. A determinação de não se machucar toma prioridade, mas nem sempre funciona. Portanto, vamos focar nas semelhanças e aspirações de relacionamento compartilhadas por homens e mulheres de todas as idades e origens de maneira neutra em relação ao gênero. Este guia foi criado por meio de uma colaboração extensiva com uma equipe de homens e mulheres, solteiros e casados. Em vez de separar mulheres e homens em salas separadas e discutir o que cada sexo não entende ou consistentemente faz errado, pense neste guia como unindo homens e mulheres na mesma sala para explorar em conjunto como cada gênero pode compreender melhor as necessidades, os medos e os sonhos do outro.

Através dessa abordagem, espera-se que todos possam ter clareza sobre o que homens e mulheres buscam em um parceiro de longo prazo e o que VOCÊ pode fazer para se tornar essa pessoa, seja para o seu parceiro atual ou alguém especial que você ainda vai conhecer. Essa jornada também pode fazer de você uma pessoa mais atraente para si mesmo. Portanto, "Como Ser Amado" é, sem dúvida, para homens E mulheres.

Se você está solteiro no momento, use este tempo para se preparar para quando encontrar essa pessoa especial. Se você está em um relacionamento, leia este guia juntos e use-o como base para discussões sobre como você pode se aproximar emocionalmente. Pense nisso como parte do seu programa de desenvolvimento pessoal no relacionamento. Se o seu dispositivo de eBook permitir, faça anotações. Caso contrário, use um bloco de notas separado. Envolva-se com as perguntas e complete os exercícios. Faça o que for necessário para absorver as ideias mais pertinentes. Uma pequena melhoria hoje pode gerar efeitos positivos substanciais a longo prazo. E quando inúmeras pequenas melhorias se acumulam, os benefícios se tornam ainda maiores. Assim como um navio que muda seu curso em um grau eventualmente chega a um destino completamente diferente, você também pode mudar a sua vida para melhor.

Muitas vezes sabemos o que precisamos fazer, mas falhamos em tomar até mesmo as ações mais básicas. Muitas vezes, o motivo é simples - esquecemos. Portanto, no final de cada seção do Núcleo Emocional, você encontrará uma série de Lembretes Diários de Parar e Começar para ajudá-lo a integrar novos pensamentos e comportamentos à sua vida. Você não é obrigado a segui-los. Se você encontrar ressonância no que leu, mas considerar que fazer ajustes no comportamento e na atitude é uma tarefa, provavelmente não continuará. No entanto, se você decidir incorporar os Lembretes à sua vida, extrairá mais benefícios do restante do guia. Muitas das ideias apresentadas aqui são simples. Individualmente, podem parecer pequenas e insignificantes, mas quando combinadas e aplicadas ao longo do tempo, tornam-se uma maneira convincente de se tornar mais atraente para os outros. Lembrar-se diariamente de fazer melhorias mesmo que sutis aumenta a probabilidade de que essas ações se transformem em hábitos benéficos. Com a repetição, o seu cérebro aprende a executá-las inconscientemente, levando a aprimoramentos permanentes. Portanto, brinque com ideias que surgem. Experimente o que aprende e escolha implementar. Mantenha-o com você e releia-o regularmente. Depois de terminar de ler, considere agendar leituras periódicas em seu diário, seja semanalmente ou com um mês de intervalo. E lembre-se, não seja duro consigo mesmo em relação ao que leu.

Com isso em mente, você está convidado a ser A Pessoa para aquela pessoa especial que você ainda vai conhecer ou já encontrou - e que gostaria de ter em sua vida para sempre. Se você achar o conteúdo instigante e valioso, não hesite em compartilhá-lo com a família, amigos e parceiros. Fique à vontade para discordar e utilizá-lo como um trampolim para um futuro mais brilhante para você e aqueles ao seu redor. Acredito que todos têm as respostas dentro de si mesmos. Sério. No entanto, em muitos casos, eles não estão fazendo as perguntas certas. A maioria das pessoas passa por períodos de "emperramento". Isso muitas vezes resulta de fazer repetidamente perguntas não úteis a si mesmas. Em vez de perguntar, "Será que EU VOU encontrar 'A Pessoa'?", considere a alternativa mais construtiva, "Fico imaginando o que posso fazer agora para aumentar as chances de conhecer 'A Pessoa' e de ela sentir o mesmo por mim?" É exatamente isso que você encontrará nessas páginas - uma infinidade de perguntas empoderadoras projetadas para provocar novos pensamentos levando a melhores escolhas. Às vezes, uma única pergunta de avanço pode ter um efeito miraculoso e transformador. Imagine o quão valioso seria para você se encontrasse muitas perguntas realmente boas aqui. Com uma mente aberta, você pode. E você pode até ser capaz de respondê-las.

Conflito é um componente natural da maioria dos relacionamentos, mas a habilidade de resolver diferenças raramente é ensinada. No Capítulo 10, você descobrirá uma abundância de ideias práticas sobre os diferentes aspectos da 'intimidade'.

Você pode estar se perguntando, "Quem é você para escrever este guia?" Bem, ao longo dos últimos 40 anos, ganhei a vida 'no palco', na TV ou no rádio, fazendo perguntas. Fiz formação como hipnoterapeuta e facilitei e moderei inúmeras discussões aprofundadas, altamente carregadas e por vezes sensíveis. Meu papel é servir como 'consciência independente da plateia', reunindo os participantes e os membros da plateia para alcançar uma maior clareza de pensamento, uma melhor compreensão dos tópicos e um desejo compartilhado de progredir construtivamente. Embora algumas de minhas perguntas possam ser difíceis de aceitar e muitas vezes desafiadoras, meu propósito permanece constante - unir homens e mulheres. Um jornalista do Reino Unido uma vez me descreveu como uma 'Oprah Winfrey dos negócios', um elogio que ainda acho bem legal. Fiz palestras e escrevi extensivamente sobre o cultivo e o fortalecimento de relacionamentos pessoais e de negócios em escolas de negócios líderes, conferências e seminários. Fui entrevistado no rádio e na TV inúmeras vezes sobre todos os aspectos dos relacionamentos. Pessoalmente, já me casei e divorciei duas vezes, o que me torna um participante em vez de apenas um observador. Um Você de Primeira Classe Quando eu tinha 24 anos, trabalhei para a BBC como "Anunciante de Continuidade". Além de ser a "voz da BBC", meu papel vinha com muita responsabilidade, incluindo tomar decisões que afetavam a transmissão de programas de TV. Embora meu cargo de gerência sênior oferecesse certos privilégios, como viajar de primeira classe de trem para compromissos da BBC, eu nunca fiz isso, consciente de não desperdiçar o dinheiro dos contribuintes. Muitos anos depois, passei por uma crise pessoal envolvendo divórcio (eu disse que era um participante!). Quando você passa por momentos especialmente difíceis em sua vida, tende a refletir sobre todo tipo de coisas. O que você aprendeu. O que faria de novo. E o que não faria. Fiquei pensando na verdadeira razão pela qual eu nunca viajava de primeira classe quando trabalhava na BBC. Na verdade, eu não sentia que merecia viajar de primeira classe. Você vê, naquele ponto, tudo na minha vida era "econômico". Eu não sentia que merecia algo melhor do que "barato". Certamente nada de primeira classe. Isso me afetou profundamente. Na semana seguinte ou mais, eu me senti muito chateado com essa realização. Eventualmente, entendi que 'primeira classe' não é apenas um assento - é uma atitude. É uma abordagem para a vida. E é uma escolha. A partir desse ponto em diante, escolhi levar uma vida de primeira classe. Claro, houve momentos em que esqueci momentaneamente esse princípio, mas não demora muito para eu me lembrar novamente e seguir em frente com a vida. Acredito sinceramente que você também pode fazer a mesma escolha. Você pode ser de primeira classe. Simplesmente decidindo ser de primeira classe. Não de uma maneira narcisista ou arrogante, nem insistindo que você, ou alguém, pague mais do que precisa por 'brinquedos' que o façam se sentir importante - a curto prazo. Mas de primeira classe em um nível muito mais profundo. Ser uma pessoa de primeira classe para O Outro só pode acontecer se você tiver investido em ser uma pessoa de primeira classe para você mesmo.

"Como Ser Amado" guia você no caminho para se tornar a melhor versão de si mesmo. Isso não significa buscar a perfeição, já que ninguém é impecável - aqueles que exigem perfeição frequentemente tornam a vida difícil para aqueles ao seu redor. Minha esperança é que este guia se torne o seu bilhete para uma jornada de primeira classe.

Roy Sheppard, Inglaterra, agosto de 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Russian

Предисловие Эта электронная книга направлена на то, чтобы улучшить ваши успехи в знакомствах, чтобы найти (и сохранить) партнера высокого калибра для долгосрочных отношений. Однако здесь не речь идет о "свиданиях". Это личное развитие для одиноких. Речь идет о ВАС – о помощи вам развивать вашу эмоциональную грамотность, самосознание, самооценку и уверенность, освобождаясь от эмоционального рабства. Книга поможет вам определить и изменить старые привычки и поведение, которые делают вас менее привлекательными, и принять новые привычки и поведение, которые сделают вас более привлекательными для других, как в общественной, так и в профессиональной и близкой сферах жизни. Она предназначена для мужчин и женщин всех сексуальных предпочтений, убеждений и религий, которые ищут долгосрочные "серьезные" отношения с другим человеком, возможно, после многих лет "веселых" свиданий. В контексте знакомств (который я позже опишу как "пробы на близость"), это начинается с простого вопроса: Почему бы кому-то выбрать остановить поиск долгосрочного партнера, как только они встретили ВАС? Главное послание заключается в простом, но не всегда простом в выполнении: если вы действительно желаете долгосрочных, значимых отношений с лучшим, вам нужно быть готовыми приложить усилия, чтобы быть лучшими для них тоже – независимо от того, встретили вы их уже или нет. Каждый спортсмен знает свой "Ядро". Ядра мышц находятся глубоко внутри таза, поясницы и живота. Спортсмены понимают, насколько важны эти мышцы для их физической стабильности, гибкости и силы. Все программы высокого уровня тренировки включают режим для развития "Ядра" спортсмена. В этой книге впервые представлено понятие вашего Эмоционального Ядра. Оно состоит из четырех эмоциональных качеств, которые помогают развивать вашу эмоциональную стабильность, гибкость и внутреннюю силу. Сильное и крепкое Эмоциональное Ядро эффективно защищает ваше сердце, и даже вашу душу. Лучшие отношения могут быть действительно трансформационными, но мы все знаем, что плохие отношения могут быть также разрушительными. Для многих боль от прошлых отношений имеет высокую цену. Они чувствуют себя неспособными или неохотно отдаться наслаждению отношениями – на всякий случай, если что-то пойдет не так, и они разрушатся. Таким образом, они вступают во все отношения (особенно те, которые, как они думают, могут быть значимыми) с высокой оборонительной позицией. Однако хорошо развитое Эмоциональное Ядро дает вам внутреннюю силу знать, что даже если вы эмоционально больны, вы более вероятно сможете справиться эффективно и восстановиться быстрее. (Точно так же спортсмены пользуются преимуществами сильного физического ядра после травм.) Как вы узнаете, более сильное

"Эмоциональное Ядро" имеет потенциал предоставить вам более глубокий уровень внутренней мудрости, тихой уверенности и осознания того, что вам не нужно быть рабом своих эмоций. Эта самосознанность сделает вас более привлекательными как для себя, так и для других. Большая эмоциональная грамотность лучше подготовит вас к принятию решений о том, кого выбрать в качестве будущего партнера. В 2023 году исследование, проведенное приложением для знакомств Bumble, показало, что 74% одиноких мужчин сейчас ищут глубокое понимание своих эмоций, 38% открыто обсуждают свои эмоции с друзьями-мужчинами, и 49% согласны с тем, что "нарушение гендерных ролей в знакомствах и отношениях также полезно для них". Таким мужчинам следует обратить внимание на поздние главы, посвященные укреплению их "эмоционального ядра". Поэтому, если вы знаете каких-либо мужчин (одиночек или нет), которые были бы открыты к изучению своих эмоций и эмоционального здоровья, не держите эту книгу в секрете – поделитесь с ними. Первоначальная бумажная версия этой книги называлась "Как стать единственным". Она была распродана. Дважды. Когда она впервые была опубликована, она получила международное освещение в различных журналах, включая "YOU", самое большое женское приложение в Великобритании в газете "Mail on Sunday", а также на CNN в США. Это произошло потому, что она представила новый подход к лучшему пониманию себя и того, как это влияет на ваши успехи в знакомствах, и почему вы могли привлекать людей, которые не были хороши для вашего долгосрочного счастья. Слишком часто обсуждения о отношениях неизбежно сосредотачиваются на различиях между полами. Так много книг, статей в журналах и радио- и телепередач посвящены этой теме, некоторые из которых разъединяют, еще больше углубляя разрыв между полами. Вчера вечером, ожидая поезда, я увидел, как молодая женщина читала определенную книгу, которая обещала помочь женщинам стать "суки" (видимо, это то, чего хотят мужчины). Мне кажется, она просто хотела, чтобы кто-то желал ее. Мы все это хотим. Однако намеренно быть жестокими к другим маловероятно принесет долгосрочное счастье кому-либо. Полки магазинов полны книг, объясняющих, как получить больше свиданий или предлагающих коварные манипулятивные техники, которые читатели могут использовать, чтобы их "добыча" хотела их больше, будь то для случайного секса или брака. Некоторые из этих книг хвастаются миллионами продаж и бесчисленными браками, проистекающими из их правил и обманчивых тактик. Авторы меньше охотно рассказывают о том, сколько из этих браков окончились болезненно для всех, включая невинных детей. Манипулятивные методы могут работать в короткосрочной перспективе, но отношения, построенные на таком поведении, не могут долго длиться. "Как стать ЛЮБИМЫМ" не похожа на такие книги. В этих страницах вы найдете множество способов действительно стать тем человеком, который бы выбрал и захотел бы сохранить как пожизненного партнера искренний мужчина или женщина. Как мы увидим позже подробнее, выглядеть "горячо" или "круто" может быть захватывающим. Однако быть "теплым" может показаться менее захватывающим на фоне этого. Однако совместное тепло в отношениях – это то, что придает им долговечность. Когда отношения распадаются, тепло часто теряется и заменяется холодным щитом, разработанным для защиты от эмоциональной боли. Решимость не получить раны становится приоритетной, но это не всегда работает. Поэтому давайте сосредоточимся на сходствах и общих стремлениях в отношениях мужчин и женщин всех возрастов и социальных групп, используя нейтральный половой подход. Эта книга создана с обширным сотрудничеством команды мужчин и женщин, как одиноких, так и женатых. Вместо того чтобы разделять женщин и мужчин в отдельные комнаты и обсуждать то, что каждый пол не понимает или что он постоянно делает неправильно, думайте о этой книге как о объединении мужчин и женщин в одной комнате, чтобы вместе исследовать, как каждый пол может лучше понять потребности, страхи и мечты друг друга. Через этот подход надеется, что каждый сможет понять, чего ищут мужчины и женщины в долгосрочном партнере, и что ВЫ можете сделать, чтобы стать этим человеком, будь то для вашего текущего партнера или для кого-то особенного, кого вы еще не встретили. Это путешествие также может сделать вас более привлекательным для себя. Так что "Как стать ЛЮБИМЫМ" безусловно предназначено как для мужчин, ТАК и для женщин. Если вы сейчас одиноки, используйте это время, чтобы подготовиться к встрече с особым человеком. Если вы в отношениях, прочитайте эту книгу вместе и используйте ее как основу для обсуждения того, как вы можете эмоционально приблизиться друг к другу. Подумайте о ней как о части вашей программы личного развития в отношениях. Если ваше электронное устройство позволяет, делайте пометки. В противном случае используйте отдельную записную книжку. Отвечайте на вопросы и выполняйте упражнения. Сделайте все, чтобы усвоить наиболее актуальные идеи. Небольшое улучшение сегодня может принести значительные положительные результаты в долгосрочной перспективе. И когда многочисленные маленькие улучшения накапливаются, преимущества становятся еще больше. Как корабль, изменивший свой курс на один градус, в конечном итоге достигает совершенно другого пункта назначения, вы тоже можете изменить свою жизнь к лучшему. Мы часто знаем, что нам нужно делать, но не всегда беремся даже за самые основные действия. Часто причина очевидна – мы забываем. Поэтому в конце каждой секции "Эмоциональное Ядро" вы найдете серию ежедневных напоминаний "Прекратить и начать", чтобы помочь вам интегрировать новые мысли и поведение в свою жизнь. Вы не обязаны следовать им. Если то, что вы читаете, вызывает отклик в вас, но вы считаете, что изменение поведения и отношения как задача, возможно, вы не будете придерживаться этого. Однако если вы решите включить Напоминания в свою жизнь, вы извлечете больше пользы из остальной части книги. Многие из идей, представленных здесь, просты. Индивидуально они могут показаться

незначительными, но когда они объединяются и применяются с течением времени, они становятся убедительным способом стать более привлекательными для других. Ежедневное напоминание сделать хотя бы небольшие улучшения повышает вероятность того, что эти действия превратятся в полезные привычки. С повторением ваш мозг начинает выполнять их бессознательно, что приводит к постоянным улучшениям. Так что играйте с возникающими идеями. Экспериментируйте с тем, что вы узнаете, и решите реализовать. Держите это с собой и регулярно возвращайтесь к нему. После прочтения книги рассмотрите возможность планировать периодические перечитывания в своем дневнике, будь то еженедельно или с разницей в месяц. И помните, не будьте слишком строги к себе из-за прочитанного. С этим в виду, вас приглашают стать Тем Единым для того особого человека, которого вы еще не встретили или уже встретили – и которого вы хотели бы иметь в своей жизни навсегда. Если вы находите контент многозначительным и ценным, не стесняйтесь поделиться им с семьей, друзьями и партнерами. Смело выражайте свое несогласие и используйте это как ступеньку к светлому будущему для себя и окружающих вас людей. Я верю, что каждый имеет ответы в себе. Серьезно. Однако во многих случаях они не задают

правильные вопросы. Большинство людей периодически ощущают себя

"застрявшими". Это часто происходит из-за повторяющихся бесполезных вопросов, которые они задают себе. Вместо того чтобы спрашивать, "Найду ли я когда-нибудь 'Того единственного'?" рассмотрите более конструктивную альтернативу: "Интересно, что я мог бы сделать прямо сейчас, чтобы увеличить шансы встретить 'Того единственного', и чтобы он чувствовал то же самое касательно меня?" Именно то, что вы найдете в этих страницах – множество мощных вопросов, предназначенных для вызова новых мыслей, ведущих к лучшим выборам. Иногда всего один прорывной вопрос может иметь чудодейственный и трансформационный эффект. Представьте, насколько ценными они были бы для вас, если вы найдете здесь много действительно замечательных вопросов. С открытым умом вы можете. И даже возможно, вы сможете находить в них ответы. Конфликт – естественная часть большинства отношений, однако навык разрешения разногласий редко учат. В главе 10 вы найдете множество практических идей, касающихся различных аспектов "близости". Возможно, вы спрашиваете, "Кто вы, чтобы писать эту книгу?" Ну, за последние 40 лет я заработал на жизнь "на сцене", на телевидении или на радио, задавая вопросы. Я обучился гипнотерапии и провел и организовал множество глубоких, эмоционально насыщенных и иногда чувствительных дискуссий. Моя роль заключается в том, чтобы служить независимой "совести аудитории", объединяя участников и членов аудитории для достижения большей ясности мышления, лучшего понимания тем и общего стремления к конструктивному развитию. Некоторые из моих вопросов могут быть сложными для восприятия и часто вызывают настоящий вызов, но моя цель остается неизменной – объединить мужчин и женщин. Один британский журналист однажды описал меня как "британскую Опру Уинфри по бизнесу", комплимент, который я все еще считаю довольно крутым. Я читал лекции и много писал о развитии и укреплении как деловых, так и личных отношений в ведущих бизнес-школах, конференциях и семинарах. Меня много раз интервьюировали по радио и телевидению на разные темы отношений. Лично я был женат и разведен дважды, что делает меня не только наблюдателем, но и участником.

Первоклассный Вы

Когда мне было 24, я работал в Би-Би-Си как "Диктор Продолжения". Помимо того, что я был "голосом Би-Би-Си", моя роль приходила с большой ответственностью, включая принятие решений, влияющих на вещание телепрограмм. Несмотря на то, что моя должность высшего управления предоставляла определенные привилегии, такие как путешествие первым классом на поезде в деловых целях Би-Би-Си, я никогда этого не делал, думая об излишних расходах денег плательщиков лицензионного сбора\* на телевизионное вещание. Много лет спустя я пережил личный кризис, связанный с разводом (я говорил вам, что я был участником!). Когда вы переживаете особенно тяжелые времена в своей жизни, вы склонны размышлять обо всем. О том, что вы узнали. О том, что бы вы сделали снова. И о том, чего бы вы не делали. Я начал думать о настоящей причине, по которой я никогда не путешествовал первым классом, когда работал в Би-Би-Си. Правда в том, что я не чувствовал, что заслуживаю путешествовать первым классом. Вы видите, в тот момент всё в моей жизни было "эконом-классом". Я не чувствовал, что заслуживаю чего-то лучше, чем "дешево". Конечно, ни в коем случае не первоклассно. Это серьезно на меня повлияло. В течение следующей недели я чувствовал себя очень расстроенным из-за этого осознания. В конечном итоге я понял, что "первоклассное" – это не место в поезде, это настрой. Это подход к жизни. И это выбор. С этой точки зрения я решил вести свою жизнь первоклассно. Конечно, бывают моменты, когда я временно забываю об этом принципе. Но вскоре я снова вспоминаю и продолжаю жить. Я искренне верю, что и вы можете сделать такой же выбор. Вы можете быть первоклассными. Просто решив быть первоклассными. Не в нравственно-эгоистичном, высокомерном способе или настаивая, чтобы вы или кто-то другой платили больше, чем нужно, за "игрушки", которые делают вас важными – на краткосрочное время. Но первоклассными на гораздо глубоком уровне. Быть первоклассным человеком для Того Единственного может произойти только в том случае, если вы вложились в то, чтобы стать первоклассным человеком для себя. "Как стать ЛЮБИМЫМ" ведет вас по пути становления лучшей версии себя. Это не означает стремление к совершенству, потому что никто не безупречен – те, кто требуют совершенства, часто создают проблемы для окружающих. Моя надежда в том, что эта книга станет вашим билетом на первоклассное путешествие.

Рой Шеппард, Англия, август 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Japanese

プレフェース

この電子書籍は、あなたのデートの成功を向上させ、高品質なパートナーを見つけ（そして保持する）、長期的な関係を築くことを目指しています。ただし、これは「デート」についてのことではありません。 これは独身者のための個人的な成長です。あなた自身についてです – 感情リテラシー、自己認識、自尊心、自信を育てるのを助け、感情的な奴隷制から解放されるお手伝いをするものです。 これは、あなたを魅力的にし、他の人に社会的、職業的、感情的にも受け入れられるようにするための古い習慣や行動を見つけて変える手助けをするものです。 これは、長期的な「真剣な」関係を探しているあらゆる性的志向、信仰を持つ男性と女性のためのものであり、おそらく「楽しい」デートの後数年を経て。デートの文脈において（後で「親密なオーディション」として説明します）、簡単な質問から始まります。 なぜ誰もが、あなたに出会った後に長期のパートナーの検索を止めると選ぶでしょうか？ キーメッセージは、簡単なものですが、言うのは簡単ではありません。本当に最高の長期的かつ有意義な関係を望む場合、あなた自身も彼らのために最善を尽くすために努力する覚悟をしなければなりません – それがまだ会ったかどうかに関わらず。 すべてのアスリートは「コア」について知っています。コア筋肉は骨盤、下背部、腹部の深い部分に存在します。アスリートは、これらの筋肉が彼らの身体の安定性、柔軟性、強さにどれだけ重要かを知っています。トップレベルのトレーニングプログラムには、アスリートの「コア」を発達させるための規定が含まれています。 初めて、この本は「感情のコア」の概念を紹介しています。これには、感情の安定性、柔軟性、内面の強さを発展させるのに役立つ4つのコアな感情的質が含まれています。強力で堅牢な感情のコアは、あなたの心、さらにはあなたの魂を効果的に守ります。最高の関係は本当に変容的であるかもしれませんが、悪い関係も同様に破壊的です。多くの人にとって、過去の関係の痛みは高い代償を要求します。彼らは、関係の喜びに降参することができないか、あるいはしたくないと感じています – 万一それがうまくいかない場合に備えて、「壊れてしまう」ことを恐れて。したがって、彼らはすべての関係（特に重要だと思われる関係）において、非常に防御的な態度で入っています。しかし、しっかりと発展した感情のコアは、あなたが感情的に傷ついても、効果的に対処し、より速く回復する能力を与えてくれます。（これはアスリートが強い体のコアを持っていると、けがの後にどのように利益を得るかと同様です。） あなたが発見するように、より強力な「感情のコア」は、より深い内なる知恵、静かな自信、そして感情に従属する必要はないことを実感する可能性を持っています。この自己認識は、あなた自身だけでなく他人にとってもあなたを魅力的にします。感情的なリテラシーが高まることで、将来のパートナーを選ぶ際の決断力が向上します。 2023年、デートアプリのバンブルによる調査によれば、74％の独身男性が自分自身の感情をより深く理解しようとしており、38％が男性の友人と感情を公然と話し合っており、49％が「デートや関係の性別の役割を打破することが彼らにも有益だ」と同意しています。こうした男性は、「感情のコア」を強化する後の章が特に関連性があり、役立つ情報となるでしょう。ですので、（独身であるかどうかに関係なく）感情や感情の健康についてもっと学びたいと思う男性（または女性）を知っている場合は、この本を秘密にしないで、彼らに教えてください。 この本の元のペーパーバック版の題名は「どうすれば愛されるか」でした。2度売り切れました。初めて出版されたとき、この本はYOU誌（英国最大の発行部数を誇る日曜新聞メールの付録）を含むさまざまな雑誌で国際的なメディアカバーを受けました。また、アメリカのCNNでも取り上げられました。これは、自己をより良く理解し、そのことがデートの成功にどのように影響し、なぜ長期的な幸福には適さない人々に惹かれてしまったのかを新たなアプローチで示していたためです。 関係についての議論は、しばしば性別の違いに焦点を当てています。多くの本、雑誌記事、ラジオやテレビ番組がこのテーマに取り組んでおり、そのいくつかは分裂的であり、性別間に溝を広げています。昨夜、電車を待っている間、特定の本を読んでいる若い女性を見ました。その本は女性読者が「雌犬」になるのを助けると約束していました（明らかに、それが男性が望むことだと言っていました）。おそらく、彼女はただ誰かに望まれたかったのでしょう。私たちは皆そうです。ただし、他人にわざと無視されることは、誰にとっても持続的な幸福をもたらすことはありません。 本棚は、もっと多くのデートをする方法や、読者が「獲物」をもっと望むために使える卑劣な操り技を提供する本でいっぱいです。これらの本の中には、数百万の売り上げと、そのルールと欺瞞的な戦術からの結婚が無数に生じていると主張するものもあります。これらの著者は、それらの結婚のうちどれくらいがすべての関係者、無実の子供を含む、痛ましいもので終わったかについてはあまり詳しく語っていません。 操り技は短期間に効果があるかもしれませんが、そのような行動に基づく関係は持続できません。『どうすれば愛されるか』はそのような本とは異なります。これらのページで、誠実な男性や女性が選び、一生のパートナーとして保持したいと思うような人物に本当になるための方法がたくさん紹介されています。 私たちは後で詳細に掘り下げますが、「ホット」や「クール」に見えることは確かにエキサイティングです。しかし、「温かさ」は比較的に地味に思えるかもしれません。それでも、関係での共有される温かさは、その長寿に寄与するものです。 関係が崩壊すると、温かさはしばしば失われ、感情的な痛みから守るための冷たいシールドに置き換えられます。傷つかないようにする決意が優先されますが、それが常に機能するわけではありません。 したがって、年齢やバックグラウンドを問わず、男性と女性の共通した関係の願望と共有される類似点に焦点を当てましょう。この本は、独身者と既婚者の男性と女性のチームとの広範な協力を通じて作成されました。女性と男性を別々の部屋に分け、各性別が何を理解していないか、または一貫して誤解しているかについて議論するのではなく、この本を同じ部屋で男性と女性を結びつけて、各性別がお互いのニーズ、恐れ、夢をよりよく理解する方法を共同で探求するものと考えてください。 このアプローチを通じて、皆が長期のパートナーを求め、まだ出会っていない特別な人になるために何ができるか、現在のパートナーに対してもそうした人になるために何ができるかについて、明確さを得ることができると期待しています。この旅は、あなた自身にとってもより魅力的な人にするかもしれません。したがって、「どうすれば愛されるか」は確かに男性と女性の両方のためです。 もしあなたが現在独身であるなら、この時間を使って特別な人に会う準備をしましょう。 もし既に関係にあるなら、一緒にこの本を読んで、感情的にもっと近づくための基盤として使ってください。 それをあなたの関係の個人的な成長プログラムの一部と考えてください。あなたの電子ブックデバイスが許すなら、メモを取ることもできます。または、別のノートパッドを使ってください。質問に参加し、演習を完成させてください。最も適切なアイデアを吸収するために何が必要かを吟味するために、どんなことをしてもかまいません。今日のわずかな改善は、長期的には大きな良い影響をもたらす可能性があります。そして、多くの小さな改善が蓄積されると、利益はより大きくなります。船が進路を1度変えることで完全に異なる目的地に到達するのと同様に、あなたも自分の人生をより良く変えることができます。 私たちはしばしば何をすべきかを知っていながら、基本的な行動を取らないことがあります。その理由は簡単です – 忘れるからです。したがって、各「感情のコア」のセクションの最後に、新しい考えや行動を統合するのに役立つ一連の日常の「停止と開始のリマインダー」が表示されます。これに従うことは義務付けられているわけではありません。読んだことに共鳴を感じるが、行動や態度の調整を義務と考えるなら、おそらくそれを続けることはありません。ただし、リマインダーを日常生活に組み込むことを決定した場合、本の残り部分からより多くの利益を得ることができるでしょう。 ここに提示されているアイデアの多くは簡単です。個別には小さいように見えるかもしれませんが、組み合わせて時間をかけて適用することで、他人に魅力的になる説得力のある方法になります。日々のわずかな改善をすることを常に思い出すことは、これらの行動が有益な習慣に変わる可能性を高めます。繰り返し練習することで、脳は無意識にそれらを実行することを学び、永続的な向上をもたらします。 したがって、トリガーされるアイデアで遊んでみてください。学んだことと実装を試してみてください。それを持ち歩いて、定期的に見直してください。読み終えたら、週に1回か1か月ごとに定期的な再読を日記に予定することを検討してください。そして、読んだことについて自分に対して厳しいことは忘れないでください。 それを念頭に置いて、あなたはまだ出会ったことがない特別な人のためにThe Oneになるよう招待されています。内容が考えさせられるもので価値があると感じた場合、家族、友人、パートナーと共有することをためらわないでください。意見が食い違うことも自由ですし、それを自分自身や周りの人々の明るい未来への足掛かりとして利用してください。 私は、誰もが自分の中に答えを持っていると信じています。真剣に。ただし、多くの場合、彼らは正しい質問をしていません。多くの人々は「詰まる」時期を経験します。これはしばしば、役に立たない質問を繰り返し自問することに起因します。 「私はいつか『The One』に出会うのだろうか？」という代わりに、より建設的な代替案、「私が今何をして、'The One'に出会う可能性を高め、彼らも私に対して同じような気持ちになる可能性を高めるために今何ができるだろうか？」を考えてみてください。そのような、あなた自身の質問を刺激するための多くの力強い質問が、これらのページの中に見つかるでしょう。時には、一つの突破口となる質問が奇跡的な変化をもたらすことがあります。ここで提供されている情報を使って、あなた自身に対する新たな質問を探求し、あなたの成長と幸福に向けて前進することを楽しんでください。あなたの成功と満足は、それが一般的な社会の基準に準拠しているかどうかに関係なく、最終的にあなたがあなた自身とあなたの価値観にどれだけ誠実かにかかっています。 あなたがこれを成功させる方法は、あなた次第です。準備ができたら、最初の質問に進みましょう。

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Punjabi

’ਸਥਾਨ ਇਸ ਈਬuਕ ਦਾ ਉ1ਸ਼ਯ 4 ਿਕ ਤuਹਾਡੀ ਡ9ਿਟ"ਗ ਸਫਲਤਾ ਿਵ?ਚ ਸuਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵ9, ਿਕਸ9 ਉCਚ ਗuਣਵ?ਤਾ ਵਾਲ9 ਸਾਥੀ E ਲ?ਭਣ ਅH ਲ"ਬਕਾਿਲਕ ਿਰਸ਼H ਲਈ (ਅH ਰ?ਖਣ ਲਈ)। ਪਰ, ਇਸ ਬਾਰ9 'ਡ9ਿਟ"ਗ' ਨਹJ 4। ਇਹ ਿਵਯਕਿਤਗਤ

ਿਵਕਾਸ 4 ਿਸ"ਗਲਜ ਲਈ। ਇਸ H ਤuਹਾਡੀ ਮਾਦਕ ਿਲਟਰ9ਸੀ, ਆਪਣੀ ਸMਚ ਦੀ ਪਰਖ, ਆਤਮ ਸਮਝ, ਅH ਆਤਮਆਤਮਿਵਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਿਵਕਾਸ ਿਵਚ ਤuਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ 4, ਅH ਭਾਵਨਾ ਗuਲਾਮੀ ਤO ਮuਕਤ ਹMਣ ਿਵਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ 4। ਇਹ ਤuਹਾE ਉਹਨੀਆਂ ਪuਰਾਣੀ ਆਦਤQ ਅH ਵਰਤਮਾਨ ਹuਨਰQ E ਚuਣਨ ਅH ਬਦਲਣ ਿਵ?ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ 4 ਜM ਤuਹਾE ਹMਰE ਆਕਰ ਤ ਨਹJ ਬਣ1 ਅH ਉਨRQ E ਹMਰ ਸ"ਗਠਿਨਕ, ਪ9ਸ਼9ਵਰ ਅH ਸਨਗੀਤ ਤTਰ 'H ਸਿਹਮਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ9 ਨਵU ਆਦਤQ ਅH ਵਰਤਮਾਨ ਆਦਤQ ਦਾ ਅਿਧਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਿਵ?ਚ ਤuਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ 4, ਸਮਾਜਕ ਤTਰ 'H, ਪ9ਸ਼9ਵਰ ਅH ਦMਸਤਾਨਾ। ਇਹ ਮਰਦQ ਅH ਔਰਤQ ਲਈ 4 ਿਜਨRQ ਦੀਆਂ ਿਲ"ਿਗਕ ਪਸ"ਦQ, ’9ਰਣਾਵQ, ਅH ਧਰਮQ ਦੀ ਹਰ ਤਰRQ ਵਾਲੀ ਦuਲਰੀਆਮਕ ਿਰਸ਼H ਦੀ ਖMਜ 'ਚ 4 ਜM ਬਾਦ ਿਵ?ਚ 'ਮਜਾਿਕਆ' ਡ9ਿਟ"ਗ 1 ਸਾਲQ ਬਾਅਦ ਕਦਰੀ 'ਗ"ਭੀਰ' ਿਰਸ਼H ਦੀ ਖMਜ ਕਰ ਰਹ9 ਹਨ। ਡ9ਿਟ"ਗ 1 ਸ"ਦਰਭ ਿਵ?ਚ (ਿਜਸE ਮW ਬਾਅਦ ਿਵ?ਚ "ਅਨuਭਾਵQ ਲਈ ’ਯMਗ" ਦੀ ਤਰੀX9 ਵਜO ਵਰਿਣਤ ਕਰਦਾ ਹQ), ਇਹ ਏਕ ਸੀਧਾ ਸਵਾਲ 1 ਨਾਲ ਸ਼uਰZ ਹu"ਦਾ 4: ਿਕਉਂ ਕMਈ ਵੀ ਿਵਅਕਤੀ ਆਪਣ9 ਦuਰਗਮ ਿਰਸ਼H ਦੀ ਖMਜ E ਰM[? ਇ?ਕ ਮu?ਖ ਸu\ਹਾ ਇ?ਥ9 ਹMਰQ ਤO ਇ?ਕ ’ਿਸ?ਧ 4, ਜM ਿਕ ਕਿਹਣ ਵਾਲ9 1 ਮu?ਖ ਤO ਵੀ ਮuਸ਼ਕਲ ਹM ਸਕਦਾ 4। ਜ9 ਤuਸJ ਵਾਕਈ ਿਕਸ9 ਦੀ ਨਲਾਈਕ ਿਰਸ਼H ਿਵਚ ਲ"ਬਕਾਿਲਕ, ਮਹਤਵਪZਰਨ ਿਰਸ਼ਤਾ ਚਾਹu"1 ਹM, ਤQ ਤuਸJ ਉਨRQ ਲਈ ਵੀ ਸਭ ਤO ਵਧੀਆ ਬਣਨ 1 ਲਈ ਉਨRQ ਲਈ ਸਾE ਿਮਲਾਉਣ 1 ਲਈ ਕuਝ ’ਯਾਸ ਕਰਨ 1 ਲਈ ਿਤਆਰ ਹMਣਾ ਪਵ9ਗਾ - ਚਾਹ9 ਤuਸJ ਉਹਨRQ E ਿਮਲ ਗਏ ਹਨ ਜQ ਨਹJ। ਹਰ ਿਖਲਾਡੀ ਆਪਣ9 'ਕMਰ' ਦੀ ਸਮਝ ਿਵ?ਚ 4। ਕMਰ ਮਸਲQ ਪ9ਲਿਵਸ, ਹ9ਠQ ਿਪ?ਠ, ਅH ਪ9ਟ 1 ਅ"ਦਰ ਘਰ ਕਰ1 ਹਨ। ਿਖਲਾਡੀ ਜਾਣ1 ਹਨ ਿਕ ਇਹ ਮਸਲQ ਉਨRQ 1 ਸ਼ਾਰੀਿਰਕ ਸਿਥਰਤਾ, ਲਾਚਕਦਾਰਤਾ, ਅH ਮਜਬZਤੀ ਲਈ ਕਦਰੀ ਮਹ?ਤਵਪZਰਨ ਹਨ। ਸਾਰ9 ਉCਚ ਸ"ਘਟਨ 1 ’ਿਸ਼ਕਸ਼ਣ ’MਗਰਾਮQ ਿਵ?ਚ ਿਖਲਾਡੀ 1 'ਕMਰ' ਦਾ ਿਵਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਿਨਯਮ ਸ਼ਾਿਮਲ 4। ਪਿਹਲੀ ਵਾਰ, ਇਹ ਿਕਤਾਬ ਤuਹਾਡ9 ਇਮMਸ਼ਨਲ ਕMਰ 1 ’ਣਾਲੀ ਦਾ ਅਵਲ9ਖ ਕਰਦੀ 4। ਇਹ ਚਾਰ ਮTਿਲਕ ਇਮMਸ਼ਨਲ ਗuਣਵਤਾਵQ H ਆਧਾਰਤ 4 ਜM ਤuਹਾਡੀ ਇਮMਸ਼ਨਲ ਸਿਥਰਤਾ, ਲਾਚਕਦਾਰਤਾ, ਅH ਅ"ਦਰZਨੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਿਵਕਾਸ ਕਰਨ ਿਵ?ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ 4। ਇ?ਕ ਮਜ਼ਬZਤ ਅH ਮਜ਼ਬZਤ ਇਮMਸ਼ਨਲ ਕMਰ ਤuਹਾਡ9 ਿਦਲ ਅH ਵਾਅ 1 ਲਈ ਅ?ਗ9 ਜਾ ਸਕਦਾ 4, ਸਾE ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਠਨਾਇਆਂ 1 ਨਾਲ ਨਾਲ ਤuਹਾਡ9 ਆਤਮਕ ਿਵਕਾਸ E ਵੀ ਸ"ਭਾਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 1ਂਦਾ 4। ਸਭ ਤO ਵਧੀਆ ਿਰਸ਼H ਸ?ਚਮu?ਚ ਪਿਰਵਰਤਨਾਕ ਹM ਸਕ1 ਹਨ, ਪਰ ਸਾਡ9 ਸਭ E ਪਤਾ 4 ਿਕ ਬuਰ9 ਿਰਸ਼H ਵੀ ਬਹuਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹM ਸਕ1 ਹਨ। ਬਹuਤ ਸਾਰ9 ਲMਕQ ਲਈ, ਿਪਛਲ9 ਿਰਸ਼ਿਤਆਂ 1 ਦu?ਖ ਉCਚੀ ਮu?ਲ ਲਈ ਪ‘ ਸਕ1 ਹਨ। ਉਹ ਮਿਹਸZਸ ਕਰ1 ਹਨ ਿਕ ਉਹ ਆਤਿਮਕ ਤTਰ 'H ਦu?ਖੀ ਹਨ, ਉਹ ਪZਰੀ ਤਰRQ ਮuਕਾਬਲਾ ਨਹJ ਕਰ ਸਕ1 - ਿਸਰਫ ਇਹ ਨਾਲ ਿਕ ਇਹ ਕ"ਮ ਨਹJ ਕਰ ਸਕ1, ਅH ਉਹ 'ਟZਟ ਨਹJ ਜਾਣਾ' ਤ?ਕ ਪਹu"ਚ ਜਾਣਗ9। ਇਸ ਲਈ, ਉਹ ਸਭ

ਿਰਸ਼H (ਿਵਸ਼9ਸ਼ਤਾਵQ ਵਾਲ9 ਿਰਸ਼H) ਿਵ?ਚ ਿਵਸ਼9ਸ਼ ਤTਰ 'H ਆਪਣੀ ਰ?ਖੀ ਹMਈ ਹMਣ ਦੀ ਸ"ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਦਾ ’ਵਾਹ 1ਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਿਦ"ਦਾ 4। ਇਸ ਤO ਬਾਅਦ, ਸਮਝਣ ਵਾਲ9 1 ਇ"ਨਰ ਿਵਜ਼ਨ, ਸ਼Qਤ ਆਤਮਿਵਸ਼ਵਾਸ, ਅH ਯਕੀਨ ਦੀ ਗਿਹਰਾਈ ਦੀ ਇ?ਕ ਵਧੀਕ ਿਮਆਰ ’ਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ 4। ਇਮMਸ਼ਨਲ ਿਲਟਰ9ਸੀ ਹMਣਾ ਤuਹਾE ਆਪਣ9 ਆਗਲ9 ਸਾਥੀ ਦੀ ਚMਣ ਕਰਨ ਬਾਰ9 ਫ‘ਸਲ9 ਕਰਨ ਲਈ ਵ‘Cਚਾ 1ਣ ਵਾਲਾ 4। 2023 ਿਵ?ਚ, ਡ9ਿਟ"ਗ ਐਪ 'ਬ"ਬਲ' \ ਖMਿਜਆ ਿਕ 74% ਵ?ਡ9 ਮਾਰਦQ ਹuਣ ਆਪਣੀਆਂ ਇਮMਸ਼ਨQ ਦੀ ਵਾਕਾ ਸ"ਬ"ਧ ਿਵਚ ਿਵਦਵQਸ, 38% ਮਰਦQ \ ਆਪਣੀਆਂ ਇਮMਸ਼ਨQ E ਮਰਦ ਦMਸਤQ ਨਾਲ ਖuਲ9 ਿਦਮਾਗ਼ ਿਵ?ਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤਾ 4 ਅH 49% \ ਸਿਹਮਤੀ ਿਦ?ਤੀ 4 ਿਕ "ਡ9ਿਟ"ਗ ਅH ਸ"ਬ"ਧQ ਿਵ?ਚ ਿਲ"ਗ ਅH ਇਮMਸ਼ਨQ E ਸ"ਬMਿਧਤ ਕਰਨਾ ਕਦਰਨਾਕ 4।" ਤuਹਾE ਆਪਣੀ ਇਮMਸ਼ਨQ ਦੀ ਸ"ਚਾਲਨਾ ਅH ਸਹੀ ਤਰੀ[ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਹ ਿਕਤਾਬ ਤuਹਾE ਸ"ਬ"ਧQ ਿਵ?ਚ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਿਵ?ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ 4।

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# German

Vorwort Dieses E-Book zielt darauf ab, deinen Erfolg bei der Partnersuche zu verbessern, um einen Partner von hoher Qualität für eine langfristige Beziehung zu finden (und zu behalten).

Es geht jedoch nicht um 'Dating'. Dies ist persönliche Entwicklung für Singles. Es geht um

DICH – und darum, dir bei der Entwicklung deiner emotionalen Intelligenz, deiner Selbstwahrnehmung, deines Selbstwertgefühls und deines Selbstvertrauens zu helfen, während du dich aus der emotionalen Sklaverei befreist. Es führt dich dazu, alte Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu identifizieren und zu ändern, die dich weniger attraktiv machen, und neue Gewohnheiten und Verhaltensweisen anzunehmen, die dich für andere sozial, beruflich und intim angenehmer machen. Es ist für Männer und Frauen aller sexuellen Vorlieben, Überzeugungen und Religionen gedacht, die nach einer langfristigen 'ernsten' Beziehung zu einer anderen Person suchen, vielleicht nach Jahren des 'spaßigen' Datings. Im Kontext des Datings (das ich später als "Vorsprechen für Intimität" beschreibe) beginnt es mit einer einfachen Frage: Warum sollte jemand die Suche nach einem langfristigen Partner aufgeben, sobald sie DICH getroffen haben? Eine wichtige Botschaft in diesem Buch ist einfach, aber leichter gesagt als getan. Wenn du wirklich eine langfristige, bedeutungsvolle Beziehung mit dem Besten wünschst, musst du bereit sein, auch etwas Mühe darauf zu verwenden, der Beste für sie zu sein – egal, ob du sie bereits getroffen hast oder nicht. Jeder Sportler ist sich seines "Kerns" bewusst. Die Kernmuskulatur befindet sich tief im Becken, im unteren Rücken und im Bauch. Sportler wissen, wie wichtig diese Muskeln für ihre körperliche Stabilität, Flexibilität und Stärke sind. Alle erstklassigen

Trainingsprogramme beinhalten ein Regime zur Entwicklung des "Kerns" eines Athleten. In diesem Buch wird erstmals das Konzept deines Emotionalkerns vorgestellt. Dieser besteht aus vier emotionalen Kernqualitäten, die dazu beitragen, deine emotionale Stabilität, Flexibilität und innere Stärke zu entwickeln. Ein starker und robuster Emotionalkern schützt effektiv dein Herz und sogar deine Seele. Die besten Beziehungen können wirklich transformierend sein, aber wir alle wissen, dass eine schlechte genauso verheerend sein kann. Für viele ist der Schmerz vergangener Beziehungen ein hoher Preis. Sie fühlen sich unfähig oder nicht bereit, sich der reinen Freude einer Beziehung hinzugeben – nur für den Fall, dass es nicht funktioniert und sie 'auseinanderfallen'. Daher gehen sie in alle Beziehungen (insbesondere in diejenigen, die sie für bedeutsam halten) mit einer stark defensiven Haltung. Ein gut entwickelter Emotionalkern gibt dir die innere Stärke, zu wissen, dass du selbst dann, wenn du emotional verletzt wirst, wahrscheinlich effektiv damit umgehen und dich schneller erholen kannst. (So profitieren Athleten nach Verletzungen von einem starken physischen Kern.) Wie du herausfinden wirst, hat ein stärkerer "Emotionalkern" das Potenzial, dir eine tiefere Ebene innerer Weisheit, ruhiges Selbstvertrauen und die Erkenntnis zu bieten, dass du nicht Sklave deiner Emotionen sein musst. Diese Selbstwahrnehmung wird dich für dich selbst sowie für andere attraktiver machen. Eine größere emotionale Kompetenz wird dich besser befähigen, Entscheidungen darüber zu treffen, wen du als zukünftigen Partner wählst. Im Jahr 2023 ergab eine Untersuchung von Bumble, der Dating-App, dass 74 % der alleinstehenden Männer nun ein tieferes Verständnis ihrer eigenen Emotionen suchen, wobei 38 % offen mit männlichen Freunden über ihre Emotionen sprechen und 49 % zustimmen, dass "die Aufhebung von Geschlechterrollen beim Dating und in Beziehungen auch für sie vorteilhaft ist". Solche Männer sollten die späteren Kapitel zur Stärkung ihres "emotionalen Kerns" besonders relevant und hilfreich finden. Wenn du also Männer (ob alleinstehend oder nicht) kennst, die offen dafür wären, mehr über ihre Emotionen und emotionale Gesundheit zu erfahren, halte dieses Buch nicht geheim – erzähle ihnen davon. Die ursprüngliche Taschenbuchversion dieses Buches hatte den Titel "How to Be The One". Sie war zweimal ausverkauft. Als es zum ersten Mal veröffentlicht wurde, erhielt das Buch internationale Medienberichterstattung in verschiedenen Magazinen, einschließlich YOU, der größten Frauenbeilage in der Mail on Sunday, sowie CNN in den USA. Dies lag daran, dass es einen neuen Ansatz zur besseren Selbstverständnis präsentierte und wie sich dies auf den Erfolg bei der Partnersuche auswirkt und warum du möglicherweise von Menschen angezogen wurdest, die nicht gut für dein langfristiges Glück waren. Oft konzentrieren sich Diskussionen über Beziehungen zwangsläufig auf die Unterschiede zwischen den Geschlechtern. So viele Bücher, Zeitschriftenartikel sowie Radio- und Fernsehprogramme behandeln dieses Thema, von denen einige spaltend sind und die Kluft zwischen den Geschlechtern weiter vertiefen.

Erst gestern Abend, während ich auf einen Zug wartete, sah ich eine junge Frau, die ein bestimmtes Buch las, das versprach, weibliche Leserinnen zu einer 'Zicke' zu machen (anscheinend ist das das, was Männer wollen). Meine Vermutung ist, dass sie einfach jemanden haben wollte, der sie begehrt. Das wollen wir alle. Doch absichtlich gemein zu anderen zu sein, wird wahrscheinlich niemandem dauerhaftes Glück bringen. Die Bücherregale sind voll von Büchern, die erklären, wie man mehr Dates bekommt, oder untergründige, manipulative Techniken anbieten, die Leser verwenden können, um ihre 'Beute' dazu zu bringen, sie mehr zu wollen, sei es für zwanglosen Sex oder die Ehe. Einige dieser Bücher rühmen sich Millionen von Verkäufen und unzähligen Ehen, die aufgrund ihrer Regeln und betrügerischen Taktiken zustande kamen. Die Autoren sind weniger offen darüber, wie viele dieser Ehen schmerzhaft für alle Beteiligten endeten, einschließlich unschuldiger Kinder. Manipulative Techniken mögen kurzfristig funktionieren, aber Beziehungen, die auf solchem Verhalten aufbauen, können nicht von Dauer sein. "How to Be

LOVED" ist nicht wie diese Bücher. Innerhalb dieser Seiten wirst du zahlreiche

Möglichkeiten entdecken, wirklich zu der Art von Person zu werden, die ein aufrichtiger Mann oder eine aufrichtige Frau wählen würde und als lebenslangen Partner behalten möchte. Wie wir später noch genauer betrachten werden, kann "heiß" oder "cool" sein sicherlich aufregend sein. Doch "warm" zu sein, mag im Vergleich weniger aufregend erscheinen. Doch geteilte Wärme in einer Beziehung verleiht ihr Beständigkeit. Wenn Beziehungen scheitern, geht oft die Wärme verloren und wird durch eine kalte Schutzwand ersetzt, die vor emotionalem Schmerz schützen soll. Die Entschlossenheit, sich nicht verletzen zu lassen, hat Vorrang, funktioniert jedoch nicht immer. Deshalb wollen wir uns auf die Gemeinsamkeiten und gemeinsamen Beziehungswünsche von Männern und Frauen jeden Alters und Hintergrunds auf geschlechtsneutrale Weise konzentrieren. Dieses Buch wurde in enger Zusammenarbeit mit einem Team von Männern und Frauen, sowohl alleinstehend als auch verheiratet, erstellt. Anstatt Frauen und Männer in separate Räume zu trennen und zu diskutieren, was jedes Geschlecht nicht versteht oder konsequent falsch macht, denke an dieses Buch als Vereinigung von Männern und Frauen im selben Raum, um gemeinsam zu erkunden, wie jedes Geschlecht die Bedürfnisse, Ängste und Träume des anderen besser verstehen kann. Durch diesen Ansatz hofft man, dass alle Klarheit darüber gewinnen können, wonach Männer und Frauen in einem langfristigen Partner suchen und was DU tun kannst, um diese Person zu werden, sei es für deinen aktuellen Partner oder jemand Besonderen, den

du noch treffen wirst. Diese Reise könnte dich auch für dich selbst zu einer attraktiveren

Person machen. Daher ist "How to Be LOVED" zweifellos sowohl für Männer ALS AUCH für Frauen. Wenn du derzeit Single bist, nutze diese Zeit, um dich auf den Moment vorzubereiten, wenn du diese besondere Person triffst. Wenn du in einer Beziehung bist, lies dieses Buch zusammen und nutze es als Grundlage für Gespräche darüber, wie ihr emotional näher zueinander finden könnt. Betrachte es als Teil deines persönlichen

Entwicklungsprogramms für Beziehungen. Wenn dein E-Book-Gerät es ermöglicht, mache Notizen. Alternativ verwende ein separates Notizbuch. Setze dich mit den Fragen auseinander und erledige die Übungen. Tue alles, was nötig ist, um die relevantesten Ideen aufzunehmen. Eine kleine Verbesserung heute kann langfristig zu erheblichen positiven Effekten führen. Und wenn sich zahlreiche kleine Verbesserungen ansammeln, werden die Vorteile noch größer. Genauso wie ein Schiff, das seinen Kurs um einen Grad ändert, schließlich ein völlig anderes Ziel erreicht, kannst auch du dein Leben zum Besseren verändern. Oft wissen wir, was wir tun müssen, versäumen es aber, auch die grundlegendsten Maßnahmen zu ergreifen. Oft ist der Grund einfach – wir vergessen. Deshalb findest du am

Ende jeder Abschnitts über den Emotionalkern eine Reihe von täglichen Stopp- und StartErinnerungen, um dir zu helfen, neue Gedanken und Verhaltensweisen in dein Leben zu integrieren. Du bist nicht verpflichtet, ihnen zu folgen. Wenn du in dem Gelesenen Resonanz findest, aber Anpassungen im Verhalten und in der Einstellung als lästig empfindest, wirst du wahrscheinlich nicht dabei bleiben. Wenn du jedoch beschließt, die Erinnerungen in dein Leben zu integrieren, wirst du aus dem Rest des Buches mehr Nutzen ziehen. Viele der hier präsentierten Ideen sind einfach. Individuell betrachtet mögen sie unbedeutend erscheinen, aber wenn sie kombiniert und im Laufe der Zeit angewendet werden, entsteht eine überzeugende Möglichkeit, für andere attraktiver zu werden. Dich täglich daran zu erinnern, selbst geringfügige Verbesserungen vorzunehmen, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass diese Handlungen sich in vorteilhafte Gewohnheiten verwandeln. Mit der Wiederholung lernt dein Gehirn, sie unbewusst auszuführen, was zu dauerhaften Verbesserungen führt. Also, spiele mit den ausgelösten Ideen herum. Experimentiere mit dem Gelernten und entscheide dich für die Umsetzung. Halte es bei dir und besuche es regelmäßig. Wenn du mit dem Lesen fertig bist, überlege, periodische Wiederholungen in deinen Terminkalender einzutragen, wöchentlich oder einen Monat auseinander. Und denke daran, sei nie zu hart mit dir selbst über das Gelesene. In diesem Sinne bist du eingeladen, DER EINE für diese besondere Person zu sein, die du noch treffen wirst oder bereits getroffen hast – und die du für immer in deinem Leben haben möchtest. Wenn du den Inhalt als anregend und wertvoll empfindest, zögere nicht, ihn mit Familie, Freunden und Partnern zu teilen. Fühle dich frei, anderer Meinung zu sein und es als Sprungbrett zu einer helleren Zukunft für dich selbst und die Menschen um dich herum zu nutzen. Ich glaube, dass jeder die Antworten in sich trägt.

Ernsthaft. In vielen Fällen stellen sie jedoch nicht die richtigen Fragen. Die meisten Menschen erleben Phasen des "Festsitzens". Dies resultiert oft daraus, dass sie sich wiederholt unproduktive Fragen stellen. Statt zu fragen: "Werde ich jemals 'den Einen' finden?", betrachte die konstruktivere Alternative: "Ich frage mich, was ich jetzt tun könnte, um die Chancen zu erhöhen, 'den Einen' zu treffen, und dasselbe für mich empfindet?" Genau das wirst du in diesen Seiten finden – eine Vielzahl von ermächtigenden Fragen, die entwickelt wurden, um neue Gedanken anzuregen und zu besseren Entscheidungen zu führen. Manchmal kann eine einzige bahnbrechende Frage eine wundersame und transformative Wirkung haben. Stelle dir vor, wie wertvoll es für dich wäre, wenn du hier viele wirklich großartige Fragen finden würdest. Mit einem offenen Geist könntest du genau das finden. Und du könntest sogar in der Lage sein, sie zu beantworten. Konflikt ist ein natürlicher Bestandteil vieler Beziehungen, doch die Fähigkeit zur Lösung von Unterschieden wird selten gelehrt. In Kapitel 10 wirst du eine Fülle von praktischen Ideen zu den verschiedenen Aspekten der 'Intimität' entdecken. Du fragst dich vielleicht, "Wer bist du, um dieses Buch zu schreiben?" Nun, in den letzten 40 Jahren habe ich meinen Lebensunterhalt auf der Bühne, im Fernsehen oder im Radio verdient und Fragen gestellt. Ich habe mich zum

Hypnotherapeuten ausbilden lassen und habe zahlreiche tiefgreifende, hochgeladene und manchmal sensible Diskussionen moderiert und geleitet. Meine Rolle besteht darin, als unabhängiges "Gewissen des Publikums" zu dienen und Teilnehmer und Zuschauer zusammenzubringen, um eine größere Klarheit im Denken, ein besseres Verständnis der Themen und den gemeinsamen Wunsch nach konstruktivem Fortschritt zu erreichen. Einige meiner Fragen können schwer zu akzeptieren und oft ziemlich herausfordernd sein, aber mein Ziel bleibt konstant – Männer und Frauen zu vereinen. Ein britischer Journalist hat mich einmal als "Geschäftsausgabe von Oprah Winfrey" beschrieben, ein Kompliment, das ich immer noch ziemlich cool finde. Ich habe ausführlich darüber referiert und geschrieben, wie man sowohl Geschäfts- als auch persönliche Beziehungen kultiviert und pflegt, und das an führenden Business-Schulen, Konferenzen und Seminaren. Ich wurde unzählige Male im Radio und Fernsehen zu allen Facetten von Beziehungen interviewt. Persönlich war ich zweimal verheiratet und geschieden, was mich zu einem Teilnehmer anstatt nur einem Beobachter macht. Ein erstklassiges Du Als ich 24 war, arbeitete ich für die BBC als

"Continuity Announcer". Neben meiner Rolle als "Stimme der BBC" hatte meine Position viel Verantwortung, einschließlich der Entscheidungen über die Ausstrahlung von

Fernsehprogrammen. Obwohl meine Position im Senior Management bestimmte Vorteile mit sich brachte, wie zum Beispiel die Möglichkeit, in der ersten Klasse Zug zu fahren, um Geschäfte für die BBC zu erledigen, habe ich dies nie getan, um die Rundfunkgebühr nicht zu verschwenden\*. Viele Jahre später durchlebte ich eine persönliche Krise, die eine Scheidung mit sich brachte (ich sagte doch, ich sei ein Teilnehmer!). Wenn du besonders schwierige Zeiten in deinem Leben durchmachst, neigst du dazu, über allerlei Dinge nachzudenken. Was du gelernt hast. Was du wieder tun würdest. Und was nicht. Ich fand mich dabei, über den eigentlichen Grund nachzudenken, warum ich nie erste Klasse gereist bin, als ich bei der BBC arbeitete. In Wahrheit fühlte ich mich nicht würdig, erste Klasse zu reisen. Siehst du, zu diesem Zeitpunkt war alles in meinem Leben "in der Economy-Klasse".

Ich fühlte, dass ich nie etwas Besseres als "billig" verdient hatte. Sicherlich nichts

Erstklassiges. Das traf mich hart. In der nächsten Woche oder so fand ich mich sehr aufgeregt über diese Erkenntnis. Schließlich verstand ich, dass "erste Klasse" kein Sitz ist – es ist eine Einstellung. Es ist eine Lebensansicht. Und es ist eine Wahl. Von diesem Zeitpunkt an wählte ich, ein Leben erster Klasse zu führen. Natürlich gab es Zeiten, in denen ich dieses Prinzip kurzzeitig vergessen habe. Doch es dauert nicht lange, bis ich mich wieder daran erinnere und mit dem Leben weitermache. Ich glaube aufrichtig daran, dass du dieselbe Wahl treffen kannst. Du kannst erste Klasse sein. Einfach indem du dich dazu entscheidest, erste Klasse zu sein. Nicht auf eine narzisstische, arrogante Weise oder indem du darauf bestehst, dass du oder jemand anderes mehr bezahlt, als du für 'Spielzeuge' ausgeben musst, die dich kurzfristig wichtig fühlen lassen. Aber erstklassig auf einer viel tieferen Ebene. Ein erstklassiger Mensch für den Einen zu sein, kann nur geschehen, wenn du investiert hast, ein erstklassiger Mensch für dich selbst zu sein. "How to Be LOVED" führt dich auf den Weg, die beste Version von dir selbst zu werden. Das bedeutet nicht, nach Perfektion zu streben, denn niemand ist makellos – diejenigen, die Perfektion verlangen, machen oft das Leben für diejenigen um sie herum schwierig. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch dein Ticket für eine Reise erster Klasse wird.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Vietnamese

Lời mở đầu Ebook này nhằm mục đích cải thiện sự thành công trong việc hẹn hò của bạn để tìm (và duy trì) một đối tác có phẩm chất cao cho một mối quan hệ lâu dài. Tuy nhiên, nó không phải về 'hẹn hò'. Đây là việc phát triển cá nhân dành cho người độc thân. Đây là về BẠN – giúp bạn phát triển khả năng đọc hiểu cảm xúc, nhận thức bản thân, lòng tự trọng và sự tự tin trong khi thoát khỏi ách nô lệ tình cảm. Nó hướng dẫn bạn nhận biết và thay đổi những thói quen và hành vi cũ khiến bạn trở nên kém hấp dẫn hơn và áp dụng những thói quen và hành vi mới khiến bạn trở nên thân thiện hơn với người khác, xã hội, chuyên nghiệp và cá nhân. Nó dành cho cả nam và nữ, có sở thích tình dục, xu hướng và tôn giáo khác nhau, đang tìm kiếm một mối quan hệ 'nghiêm túc' lâu dài với người khác, có thể sau nhiều năm hẹn hò 'vui vẻ'. Trong ngữ cảnh của việc hẹn hò (mà tôi sau này sẽ mô tả là "đợt thử vai cho tình thân"), nó bắt đầu bằng một câu hỏi đơn giản: Tại sao ai cũng lại chọn dừng tìm kiếm đối tác lâu dài khi họ đã gặp gỡ BẠN? Một thông điệp chính trong suốt quyển sách là thông điệp đơn giản, tuy nhiên dễ nói hơn làm. Nếu bạn thực sự mong muốn một mối quan hệ ý nghĩa lâu dài với người tốt nhất, bạn phải sẵn sàng đầu tư một chút công sức để trở thành người tốt nhất cho họ – dù bạn đã gặp họ hay chưa. Mọi vận động viên đều nhận thức về "Lõi" của họ. Các cơ cốt nằm sâu bên trong xương chậu, lưng thấp và bụng. Vận động viên biết cách quan trọng những cơ cốt này đối với sự ổn định, tính linh hoạt và sức mạnh cơ thể của họ. Tất cả các chương trình huấn luyện hàng đầu đều bao gồm một kế hoạch để phát triển "Lõi" của vận động viên. Lần đầu tiên, cuốn sách này giới thiệu khái niệm về "Lõi Tâm Trạng" của bạn. Điều này bao gồm bốn phẩm chất cảm xúc cốt lõi giúp phát triển sự ổn định cảm xúc, tính linh hoạt và sức mạnh nội tại của bạn. Một "Lõi Tâm Trạng" mạnh mẽ và cứng cáp sẽ bảo vệ hiệu quả trái tim và thậm chí là linh hồn của bạn. Những mối quan hệ tốt nhất có thể thực sự thay đổi, nhưng chúng ta đều biết một mối quan hệ tồi tệ có thể gây thiệt hại tương tự. Đối với nhiều người, nỗi đau từ các mối quan hệ quá khứ gây ra một cái giá đắt. Họ cảm thấy không thể hoặc không muốn đầu hàng cho niềm vui sướng tuyệt vời của một mối quan hệ – chỉ trong trường hợp nó không thành công, và họ sẽ "đổ sụp". Vì vậy, họ tham gia vào tất cả các mối quan hệ (đặc biệt là những mối quan hệ họ nghĩ có thể quan trọng) với thái độ tự vệ rất cao. Tuy nhiên, một "Lõi Tâm Trạng" phát triển tốt sẽ mang lại sức mạnh nội tại cho bạn, giúp bạn biết rằng ngay cả khi bạn bị tổn thương về cảm xúc, bạn cũng có khả năng đối phó hiệu quả hơn và phục hồi nhanh hơn. (Điều này chính xác là cách vận động viên được hưởng lợi sau chấn thương khi họ có một "Lõi" cơ thể mạnh mẽ.) Như bạn sẽ khám phá, "Lõi Tâm Trạng" mạnh mẽ hơn có tiềm năng mang đến cho bạn một cấp độ sâu hơn về khôn ngoan nội tâm, lòng tự tin yên lặng và nhận thức rằng bạn không cần phải là nô lệ của cảm xúc của mình. Việc đọc hiểu cảm xúc sẽ giúp bạn trang bị tốt hơn để đưa ra quyết định về người bạn chọn làm đối tác tương lai. Vào năm 2023, một nghiên cứu của ứng dụng hẹn hò Bumble phát hiện rằng 74% đàn ông độc thân hiện nay đang tìm kiếm sự hiểu biết sâu hơn về cảm xúc của họ, với 38% mở cửa trò chuyện về cảm xúc của họ với bạn nam và 49% đồng ý rằng "phá vỡ các vai trò về giới tính trong hẹn hò và mối quan hệ là có lợi cho họ." Những người đàn ông như vậy nên thấy những chương sau về việc tăng cường "Lõi Tâm Trạng" của họ đặc biệt liên quan và hữu ích. Vì vậy, nếu bạn biết bất kỳ người đàn ông nào (độc thân hoặc không) nguyện mở lòng hơn về cảm xúc và sức khỏe tâm lý của họ, đừng giữ cuốn sách này là một bí mật – hãy nói với họ về nó. Phiên bản bìa mềm gốc của cuốn sách này được đặt tên là "Làm thế nào để Trở Thành Người Đặc Biệt". Nó đã bán hết. Hai lần. Khi lần đầu tiên xuất bản, cuốn sách nhận được sự quan tâm từ truyền thông quốc tế trong các tạp chí khác nhau, bao gồm YOU, bản bổ sung dành cho phụ nữ lớn nhất của Anh Quốc trong báo Mail on Sunday, cũng như CNN tại Hoa Kỳ. Điều này bởi vì nó trình bày một cách tiếp cận mới để hiểu về chính mình tốt hơn và cách điều đó ảnh hưởng đến sự thành công trong hẹn hò của bạn, và tại sao bạn có thể đã bị thu hút bởi những người không tốt cho hạnh phúc lâu dài của bạn. Quá nhiều lần, cuộc trò chuyện về mối quan hệ thường tập trung vào sự khác biệt giữa hai giới. Nhiều cuốn sách, bài báo tạp chí và chương trình radio và TV xử lý chủ đề này, trong đó có một số gây chia rẽ, làm tăng thêm khoảng cách giữa hai giới. Chính đêm qua, khi đang đợi tàu, tôi thấy một người phụ nữ trẻ đang đọc một cuốn sách cụ thể hứa hẹn giúp độc giả nữ trở thành một "bitch" (rõ ràng là đàn ông muốn thế). Tôi đoán cô ấy chỉ muốn có người muốn mình. Chúng ta đều vậy. Tuy nhiên, việc có ý định hại đến người khác một cách cố ý không thể mang lại hạnh phúc bền vững cho bất kỳ ai. Kệ sách đầy rẫy những cuốn sách giải thích cách có nhiều buổi hẹn hơn hoặc cung cấp các kỹ thuật gian lận âm thầm mà độc giả có thể sử dụng để làm cho "con mồi" muốn họ hơn, cho dù là cho tình dục tình dục ngẫu nhiên hoặc hôn nhân. Một số trong những cuốn sách này tuyên bố có hàng triệu bản bán và vô số cuộc hôn nhân kết quả từ những quy tắc và chiến thuật gian lận của họ. Các tác giả ít khoan dung hơn về số lượng cuộc hôn nhân đó kết thúc đau đớn cho tất cả mọi người, bao gồm cả trẻ em vô tội. Các kỹ thuật gian lận có thể hoạt động trong tương lai ngắn hạn, nhưng mối quan hệ được xây dựng trên những hành vi như vậy không thể tồn tại lâu dài. "Làm thế nào để ĐƯỢC YÊU" không giống như những cuốn sách đó. Trong những trang này, bạn sẽ khám phá nhiều cách thật sự trở thành loại người mà một người đàn ông hoặc một người phụ nữ chân thành sẽ lựa chọn và muốn duy trì như một đối tác suốt đời. Như chúng ta sẽ thảo luận sau này trong chi tiết hơn, trông "hot" hoặc "cool" chắc chắn có thể thú vị. Tuy nhiên, việc "ấm áp" có thể dường như ít thú vị hơn so với những thứ khác. Tuy nhiên, sự ấm áp chia sẻ trong một mối quan hệ mới là điều tạo nên sự lâu dài của nó. Khi mối quan hệ đổ vỡ, sự ấm áp thường bị mất và được thay thế bằng một lá chắn lạnh được thiết kế để bảo vệ khỏi đau đớn cảm xúc. Sự quyết tâm không để bị tổn thương ưu tiên, nhưng không phải lúc nào cách này cũng hiệu quả. Vì vậy, hãy tập trung vào những điểm tương đồng và khát vọng chia sẻ về mối quan hệ của nam và nữ ở mọi độ tuổi và nền văn hóa một cách không phân biệt giới tính. Cuốn sách này đã được tạo ra thông qua sự hợp tác rộng rãi với một nhóm đàn ông và phụ nữ, cả độc thân và đã kết hôn. Thay vì phân tách phụ nữ và nam ra các phòng riêng biệt và thảo luận về điều mà mỗi giới không hiểu hoặc luôn mắc lỗi, hãy coi cuốn sách này như việc kết hợp nam và nữ trong cùng một phòng để cùng khám phá cách mỗi giới có thể hiểu rõ hơn về nhu cầu, nỗi sợ và giấc mơ của đối phương. Thông qua cách tiếp cận này, hi vọng mọi người có thể đạt được sự rõ ràng về những gì đàn ông và phụ nữ tìm kiếm trong một đối tác lâu dài và những gì bạn CÓ THỂ làm để trở thành người đó, cho dù cho đối tác hiện tại của bạn hoặc người đặc biệt bạn chưa gặp. Hành trình này cũng có thể làm cho bạn trở thành một người hấp dẫn hơn đối với chính bạn. Vì vậy, "Làm thế nào để ĐƯỢC YÊU" chắc chắn dành cho cả nam VÀ nữ. Nếu bạn hiện đang độc thân, hãy sử dụng thời gian này để chuẩn bị cho bước gặp gỡ người đặc biệt. Nếu bạn đang trong một mối quan hệ, hãy cùng đọc cuốn sách này và sử dụng nó như một nền tảng cho các cuộc thảo luận về cách bạn có thể gần gũi cảm xúc. Hãy coi đó là một phần của chương trình phát triển cá nhân về mối quan hệ của bạn. Nếu thiết bị eBook của bạn cho phép, hãy ghi chú. Hoặc sử dụng một sổ tay riêng. Tham gia vào các câu hỏi và hoàn thành các bài tập. Làm bất kỳ điều gì cần thiết để tiếp thu những ý tưởng quan trọng nhất. Một cải tiến nhỏ hôm nay có thể mang lại hiệu quả tích cực đáng kể trong tương lai dài. Và khi nhiều cải tiến nhỏ tích lũy, lợi ích trở nên càng lớn hơn. Giống như một chiếc thuyền thay đổi hướng của mình một độ, cuối cùng sẽ đến một điểm đến hoàn toàn khác, bạn cũng có thể thay đổi cuộc đời bạn cho tốt hơn. Chúng ta thường biết những gì chúng ta cần phải làm, nhưng thất bại trong việc thực hiện những hành động cơ bản nhất. Thường, lý do rất đơn giản – chúng ta quên. Vì vậy, vào cuối mỗi phần "Lõi Tâm Trạng", bạn sẽ khám phá một loạt các Lời Nhắc Hằng Ngày Dừng Lại và Bắt Đầu để giúp bạn tích hợp những suy nghĩ và hành vi mới vào cuộc sống của bạn. Bạn không bắt buộc phải tuân theo chúng. Nếu bạn cảm thấy đồng thanh với những gì bạn đọc nhưng coi việc điều chỉnh hành vi và thái độ như một công việc phiền phức, bạn có thể sẽ không theo đuổi nó. Tuy nhiên, nếu bạn quyết định tích hợp các Lời Nhắc vào cuộc sống của bạn, bạn sẽ thu thập được nhiều lợi ích hơn từ phần còn lại của cuốn sách. Nhiều ý tưởng được trình bày ở đây đều đơn giản. Riêng lẻ, chúng có thể xuất hiện nhỏ và không đáng kể, nhưng khi kết hợp và áp dụng theo thời gian, chúng trở thành cách thuyết phục để trở nên hấp dẫn hơn đối với người khác. Nhắc nhở bản thân hàng ngày để cải thiện ngay cả những điều nhỏ nhất tăng cơ hội rằng những hành động này sẽ biến thành thói quen có lợi. Với sự lặp đi lặp lại, não của bạn học cách thực hiện chúng một cách vô thức, dẫn đến sự thay đổi vĩnh viễn trong cách bạn tiếp cận hẹn hò và mối quan hệ. Mọi thay đổi đều đòi hỏi thời gian và nỗ lực. Hãy bắt đầu từ hôm nay. Hãy sẵn sàng để đối mặt với những thách thức và phát triển khả năng đối phó. Hãy tận hưởng sự phấn khích của việc trở nên tốt hơn. Hãy cởi mở đón nhận việc hiểu rõ hơn về bản thân và người khác. Hãy tạo nền tảng cho mối quan hệ hạnh phúc và ý nghĩa. Chúc bạn mọi điều tốt lành trong hành trình này.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Korean

서문 이 전자책은 장기적인 관계를 위한 고급 파트너(찾아내고 유지하는)를 찾는 데(그리고 유지하는 데) 데이트 성공을 향상시키는 것을 목표로 합니다. 그러나 이는 '데이트'에 대한 것이 아닙니다. 이것은 싱글들을 위한 개인적인 성장입니다. 당신에 대한 것입니다 – 감정 인식, 자기 인식, 자신감을 발전시키고 감정적인 노예 사슬에서 벗어나는 도움을 주는 것입니다. 이 책은 과거에 당신을 덜 매력적으로 만드는 구식 습관과 행동을 식별하고 변경하도록 안내하며, 다른 사람들과 사회적으로, 전문적으로, 감성적으로 더 매력적인 새로운 습관과 행동을 채택하도록 돕습니다. 이것은 장기적인 '진지한' 관계를 찾고 있는 모든 성적 기호, 설득, 종교의 남성과 여성을 위한 것입니다. 아마도 '즐거운' 데이트를 몇 년 동안 한 후에 가능성이 있습니다. 데이트의 맥락에서(나중에 "친밀한 오디션"으로 설명되는) 시작은 간단한 질문으로부터 시작됩니다: 어떤 사람이 당신을 만난 후 장기 파트너를 찾는 탐색을 중단하려고 하겠습니까? 전체 동안 주요 메시지는 간단하지만 말하기는 쉽지 않습니다. 최고와 함께 장기적이고 의미 있는 관계를 진정으로 원한다면, 그들을 위해 최고가 되기 위해 약간의 노력을 투자해야 합니다. 아직 그들을 만나지 않았더라도. 모든 운동 선수는 자신의 '핵심'을 인식합니다. 핵심 근육은 골반, 허리 아래, 복부 깊숙한 곳에 위치해 있습니다. 운동 선수들은 이러한 근육이 신체의 안정성, 유연성 및 힘에 얼마나 중요한지를 알고 있습니다. 최고 수준의 훈련 프로그램은 운동 선수의 '핵심'을 발달시키기 위한 일정을 포함합니다. 이 책은 처음으로 '감정적 핵심'의 개념을 소개합니다. 이것은 감정적 안정성, 유연성 및 내면의 힘을 발전시키는 네 가지 핵심 감정적 품질로 구성되어 있습니다. 강하고 튼튼한 감정적 핵심은 심장을 효과적으로 보호하며, 심지어 영혼까지 보호합니다. 최고의 관계는 진정으로 변형적일 수 있지만, 나쁜 관계는 똑같이 파괴적일 수 있습니다. 많은 사람들에게 과거 관계의 고통은 높은 대가를 치뤄야 합니다. 그들은 감정적으로 상처받아서 또는 상처받지 않고 관계의 기쁨에 복종하지 못한다고 느낍니다. 그래서 그들은 모든 관계(특히 중요하다고 생각되는 관계)에 대해 매우 방어적인 태도로 접근합니다. 그러나 잘 발달된 감정적 핵심은 당신이 감정적으로 상처를 입더라도 효과적으로 대처하고 더 빨리 회복할 수 있는 내면의 힘을 제공합니다. (이것은 운동 선수들이 강한 신체적 핵심이 있는 경우 상해 후에 이점을 얻는 방식과 정확히 동일합니다.) 당신이 발견할 것처럼, 더 강한 '감정적 핵심'은 더 깊은 수준의 내면의 지혜, 조용한 자기 자신에 대한 자신감 및 당신이 미래의 파트너로 선택할 사람에 대한 결정을 내리는 데 더 나은 장비가 되도록 할 수 있습니다. 2023년, 데이팅 앱 Bumble의 연구에 따르면, 현재 싱글 남성의 74%가 자신의 감정을 더 깊이 이해하려고 하며, 38%가 남성 친구들과 감정을 공개적으로 이야기하며 "데이트와 관계에서 성 역할을 깨는 것이 그들에게도 유익하다"고 동의하며 49%는 그렇다고 합니다. 이런 남성들은 나중 장에서 자신의 '감정적 핵심'을 강화하는 내용을 특히 관련이 있고 도움이 될 것입니다. 그래서 여러분의 남성 친구(싱글이든 아니든) 중에서 자신의 감정과 감정 건강과 웰빙에 대해 더 알고 싶어하는 사람이 있다면 이 책을 숨기지 마시고 알려주십시오. 이 책의 초판은 "어떻게 하면 유일한 사람이 될 수 있을까"로 제목을 달았습니다. 이 책은 완판되었습니다. 두 번이나. 처음 출간되었을 때 이 책은 여러 잡지에서 국제적인 매체 관심을 받았습니다. 영국에서는 Mail on Sunday 신문의 최대 유통 부록인 "YOU" 매거진과 미국 CNN을 포함하여 다양한 잡지에서 보도되었습니다. 이것은 당신 자신을 더 잘 이해하고 그것이 당신의 데이팅 성공에 어떻게 영향을 미치는지에 대한 새로운 접근 방식을 제시했기 때문입니다. 관계에 대한 토론은 종종 성별 간의 차이에 중점을 둡니다. 이 주제를 다룬 많은 책, 잡지 기사, 라디오 및 TV 프로그램이 있으며, 그 중 일부는 분열적이며 성별 간의 갈등을 더욱 심화시키는 결과를 가져옵니다. 어젯밤 기차를 기다리는 동안 한 젊은 여성이 특정한 책을 읽고 있었는데, 그 책은 여성 독자들이 '악녀'가 되는 데 도움을 줄 것을 약속한 것으로 보였습니다(아마도 남성들이 원하는 것이라고 합니다). 제 추측으로는 그녀는 단순히 누군가가 그녀를 바라보기를 원했을 것입니다. 우리 모두가 그렇게 원합니다. 그러나 다른 사람들에게 고의적으로 불친절하게 행동하는 것은 누구에게도 지속적인 행복을 가져다주지 않을 것입니다. 책장은 더 많은 데이트를 얻거나 '먹튀' 데이트 또는 결혼을 위해 독자가 속임수를 사용할 수 있는 기법을 설명하는 책으로 가득 차 있습니다. 이러한 책 중 일부는 판매 금액이 수백만 개에 이르며 그 규칙과 기만적인 전술로 인해 수많은 결혼이 이루어지고 있다고 자랑합니다. 그러나 이러한 결혼 중 많은 것이 모두에게 고통스러운 결과를 가져왔다는 점에 대해서는 저자들은 덜 공개적입니다. 속임수 기술은 단기적으로는 효과가 있을 수 있지만 그런 행동 위에 구축된 관계는 오래 지속될 수 없습니다. "어떻게 사랑받을까"는 그런 책과 다르지 않습니다. 이 페이지에서는 진실되게 성실한 남성이나 여성이 평생 동안 파트너로 선택하고 지키고 싶어할 수 있는 사람이 되는 여러 가지 방법을 발견하게 될 것입니다. 우리가 나중에 더 자세히 다룰 것처럼 '핫'하거나 '멋진' 모습은 확실히 흥미로울 수 있습니다. 그러나 '따뜻함'은 비교적 덜 흥미로울 수 있습니다. 그럼에도 불구하고 관계에서 공유되는 따뜻함은 장기적인 것을 선사합니다. 관계가 무너지면 따뜻함은 종종 사라지고 감정적인 고통으로부터 보호하기 위한 차가운 방패로 대체됩니다. 상처받지 않으려는 결심이 우선이지만 항상 효과적이지는 않습니다. 따라서 성별 중립적인 방식으로 모든 연령대와 배경의 남성과 여성의 유사성과 공유 관계 목표에 초점을 맞추십시오. 이 책은 싱글 및 기혼 남성과 여성 팀과의 광범위한 협력을 통해 만들어졌습니다. 여성과 남성을 별도의 공간으로 분리하여 각 성별이 이해하지 못하거나 일관되게 잘못된 점을 논하는 대신, 이 책을 동일한 공간에서 남성과 여성을 하나로 묶어 각 성별이 서로의 필요, 불안 및 꿈을 더 잘 이해하도록 공동으로 탐구하는 데 사용할 수 있다고 생각하십시오. 이러한 접근 방식을 통해 모든 사람들이 장기 파트너가 찾고 싶은 남성과 여성이 무엇인지 및 당신이 현재 파트너인 경우에도 아니면 아직 만나지 못한 특별한 사람인 경우에도 그 사람이 될 수 있도록 할 수 있기를 바랍니다. 이 여정은 당신을 더 매력적인 사람으로 만들 수도 있습니다. 그러니 "어떻게 사랑받을까"는 분명히 남성과 여성 모두를 위한 것입니다. 현재 싱글이라면 이 시간을 특별한 사람을 만날 준비를 위해 활용하십시오. 관계에 있다면 이 책을 함께 읽고 감정적으로 더 가까워지는 데 기초로 활용하십시오. 이를 관계 개인 개발 프로그램의 일부로 생각하십시오. 이북 장치가 허용한다면 메모를 작성하십시오. 또는 별도의 노트를 사용하십시오. 질문에 참여하고 연습을 완료하십시오. 가장 관련성 있는 아이디어를 흡수하기 위해 최선을 다하십시오. 오늘 작은 개선은 장기적으로 상당한 긍정적 효과를 낼 수 있습니다. 그리고 많은 작은 개선 사항이 축적되면 혜택은 더욱 커집니다. 배를 1도만 방향을 변경하면 결국 완전히 다른 목적지에 도달하는 것처럼 여러분도 삶을 더 나아지게 변화시킬 수 있습니다. 우리는 종종 우리가 해야 할 일을 알지만 가장 기본적인 조치조차 취하지 못하는 경우가 많습니다. 이유는 간단합니다 – 잊어버리기 때문입니다. 따라서 각 감정적 핵심 섹션의 끝에서 매일 하면서 멈추고 시작하는 알림을 볼 수 있습니다. 따를 필요는 없습니다. 읽은 내용에 공감을 느끼지만 행동과 태도를 조정하는 것을 귀찮게 생각한다면 분명히 계속하지 않을 것입니다. 그러나 새로운 생각과 행동을 일상생활에 통합하려면 알림을 도입하기로 결정하면 나머지 부분에서 더 많은 이익을 얻게 될 것입니다. 여기에서 제시된 아이디어 중 많은 것들은 간단합니다. 개별적으로는 작고 사소해 보일 수 있지만 시간이 지나면서 결합되고 적용될 때 다른 사람들에게 더 매력적인 방법이 됩니다. 매일 작은 개선 사항을 하기 위해 자주 기억해야 한다면 이러한 조치가 영구적인 개선 사항으로 변환될 가능성이 높아집니다. 반복적으로 뇌는 이러한 조치를 무의식적으로 실행하도록 배우며 영구적인 향상을 이끌게 됩니다. 따라서 트리거 된 아이디어를 실험해보십시오. 배운 내용과 시도할 선택을 실험하십시오. 이를 함께 가져오고 정기적으로 다시 방문하십시오. 독서를 마치면 매주 또는 한 달 간격으로 주기적으로 다시 읽는 것을 고려하십시오. 그리고 기억하십시오. 읽은 내용에 대해 스스로를 혹독하게 비판하지 마십시오. 이 생각으로, 아직 내면에 답을 가지고 있는 모든 사람을 초대합니다. 정말로요. 그러나 많은 경우 그들은 올바른 질문을 하지 않고 있습니다. 대부분의 사람들은 '막힘' 기간을 겪습니다. 이는 종종 스스로에게 도움이 되지 않는 질문을 반복적으로 하기 때문입니다. "'내 인생에서 유일한 사람'을 만날 수 있을까?" 대신 "유일한 사람을 만날 기회를 높이려면 지금 무엇을 할 수 있을까?"라는 더 건설적인 대안을 고려하십시오. 이것이 바로 이 페이지에서 찾을 수 있는 것입니다 – 새로운 생각을 자극하고 더 나은 선택으로 이어지는 강력한 질문의 다양한 모음. 때로는 단 하나의 혁신적인 질문이 기적과 변혁적인 영향을 줄 수 있습니다. 여기에서 정말 멋진 질문이 많다면 얼마나 가치 있는지 상상해 보십시오. 열린 마음으로 그렇게 할 수도 있습니다. 심지어 당신 자신의 질문에 답할 수 있는 능력을 갖추게 될지도 모를 것입니다. 대립은 대부분의 관계에서 자연스러운 요소이지만 차이점을 해결하는 기술은 거의 가르쳐지지 않습니다. 제10장에서 '친밀함'의 다양한 측면에 관한 실용적인 아이디어를 발견하게 될 것입니다. 혹시 "이 책을 쓴 사람은 누구인가요?"라고 궁금하실 겁니다. 나는 지난 40년 동안 BBC에서 '연속 발표자'로 일했습니다. 'BBC의 목소리'가 되기 전에 어릴 때부터 경험을 쌓았으며, 현재는 글쓰기와 세미나 강의에 매우 열정적입니다. 또한 가족 상담사이며 성공한 저자입니다. 이 책의 저자로서의 나의 목표는 간결하고 현실적인 도구와 아이디어를 제공하는 것입니다. 어떤 이론도 없으며 정치적 또는 종교적 견해도 없습니다. 이 책은 개인 개발, 성공 및 행복에 대한 제 생각을 바탕으로 합니다. 여러분의 개인적인 성장 여정을 시작하는 데 도움이 되길 바랍니다. 존 파렐

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# French (France)

Préface

Cet ebook vise à améliorer votre réussite en matière de rencontres pour trouver (et garder) un partenaire de haute qualité pour une relation à long terme. Cependant, il ne s'agit pas de "sortir en couple". Il s'agit du développement personnel pour les célibataires. C'est à propos de VOUS - vous aider à développer votre compréhension émotionnelle, votre conscience de soi, votre estime de vous et votre confiance tout en vous libérant de l'esclavage émotionnel. Il vous guide pour identifier et changer les anciennes habitudes et comportements qui vous rendent moins attrayant et adopter de nouvelles habitudes et comportements qui vous rendent plus agréable aux autres, socialement, professionnellement et intimement. C'est pour les hommes et les femmes de toutes orientations sexuelles, persuasions et religions qui recherchent une relation "sérieuse" à long terme avec une autre personne, peut-être après des années de rencontres "amusantes". Dans le contexte des rencontres (que je décris plus tard comme des "auditions pour l'intimité"), cela commence par une question simple : Pourquoi quelqu'un choisirait-il d'arrêter sa recherche d'un partenaire à long terme une fois qu'il vous a rencontré ? Un message clé tout au long est simple, bien que plus facile à dire qu'à faire. Si vous désirez vraiment une relation à long terme et significative avec le meilleur, vous devez être prêt à investir des efforts pour être le meilleur pour eux aussi - que vous les ayez rencontrés ou non. Chaque athlète est conscient de son "noyau". Les muscles du noyau se trouvent profondément à l'intérieur du bassin, du bas du dos et de l'abdomen. Les athlètes savent à quel point ces muscles sont importants pour leur stabilité physique, leur flexibilité et leur force. Tous les programmes d'entraînement de haut niveau incluent un régime pour développer le "noyau" d'un athlète. Pour la première fois, ce livre introduit le concept de votre "Noyau émotionnel". Celui-ci se compose de quatre qualités émotionnelles fondamentales qui contribuent à développer votre stabilité émotionnelle, votre flexibilité et votre force intérieure. Un noyau émotionnel fort et robuste protège efficacement votre cœur, voire votre âme. Les meilleures relations peuvent être vraiment transformatrices, mais nous savons tous qu'une mauvaise relation peut être tout aussi dévastatrice. Pour beaucoup, la douleur des relations passées a un prix élevé. Ils se sentent incapables ou réticents à se livrer à la joie d'une relation - au cas où cela ne fonctionnerait pas et qu'ils finissent par "se désintégrer". Ainsi, ils entrent dans toutes les relations (surtout celles qu'ils considèrent comme importantes) avec une attitude hautement défensive. Cependant, un noyau émotionnel bien développé vous donne la force intérieure de savoir que même si vous êtes émotionnellement blessé, vous êtes plus susceptible de faire face efficacement et de récupérer plus rapidement. (C'est précisément ainsi que les athlètes bénéficient d'une blessure lorsqu'ils ont un noyau physique solide.) Comme vous le découvrirez, un "Noyau émotionnel" plus fort a le potentiel de vous fournir un niveau plus profond de sagesse intérieure, de confiance en vous tranquille et de réalisation que vous n'avez pas besoin d'être esclave de vos émotions. Cette conscience de soi vous rendra plus attrayant non seulement à vos propres yeux, mais aussi aux yeux des autres. Être plus littéraire émotionnellement vous permettra d'être mieux équipé pour prendre des décisions sur la personne que vous choisissez comme futur partenaire. En 2023, une étude de Bumble, l'application de rencontres, a révélé que 74% des hommes célibataires cherchent désormais une compréhension plus approfondie de leurs propres émotions, avec 38% discutant ouvertement de leurs émotions avec leurs amis masculins et 49% convenant que "briser les rôles de genre dans les rencontres et les relations leur est également bénéfique". De tels hommes devraient trouver particulièrement pertinents et utiles les chapitres ultérieurs sur le renforcement de leur "noyau émotionnel". Alors, si vous connaissez des hommes (célibataires ou non) qui seraient ouverts à en apprendre davantage sur leurs émotions et leur santé émotionnelle et mentale, ne gardez pas ce livre secret - parlez-leur-en. La version originale brochée de ce livre s'intitulait "Comment devenir L'Élu". Elle s'est vendue rapidement. Deux fois. Lors de sa première publication, le livre a fait l'objet d'une couverture médiatique internationale dans divers magazines, dont "YOU", le supplément féminin à la plus grande diffusion du Royaume-Uni dans le journal "Mail on Sunday", ainsi que CNN aux États-Unis. Cela s'est produit car il présentait une nouvelle approche pour mieux se comprendre et comprendre comment cela impacte votre succès en matière de rencontres, ainsi que pourquoi vous pourriez avoir été attiré par des personnes qui n'étaient pas bonnes pour votre bonheur à long terme. Trop souvent, les discussions sur les relations se concentrent inévitablement sur les différences entre les sexes. Tant de livres, d'articles de magazines et d'émissions de radio et de télévision abordent ce sujet, certains d'entre eux sont divisifs, creusant davantage un fossé entre les sexes. Juste hier soir, en attendant un train, j'ai vu une jeune femme lire un livre particulier qui promettait d'aider les lectrices à devenir une "garce" (apparemment, c'est ce que veulent les hommes). Je suppose qu'elle voulait simplement que quelqu'un la désire. Nous le voulons tous. Cependant, être délibérément méchant envers les autres ne conduira probablement pas à un bonheur durable pour quiconque. Les étagères des librairies regorgent de livres expliquant comment obtenir plus de rendez-vous ou proposant des techniques sournoises et manipulatrices que les lecteurs peuvent utiliser pour que leur "proie" les désire davantage, que ce soit pour des relations sexuelles occasionnelles ou le mariage. Certains de ces livres se vantent de millions de ventes et de mariages innombrables résultant de leurs règles et tactiques trompeuses. Les auteurs sont moins prompts à parler du nombre de ces mariages qui ont fini douloureusement pour tout le monde, y compris les enfants innocents. Les techniques manipulatrices peuvent fonctionner à court terme, mais les relations basées sur un tel comportement ne peuvent pas durer. "Comment être AIMÉ" n'est pas comme ces livres-là. Dans ces pages, vous découvrirez de nombreuses façons de devenir véritablement la personne qu'un homme ou une femme sincère choisirait et voudrait garder comme partenaire pour la vie. Comme nous le verrons plus en détail plus tard, être "séduisant" ou "cool" peut certainement être excitant. Cependant, être "chaleureux" peut sembler moins palpitant en comparaison. Pourtant, la chaleur partagée dans une relation est ce qui lui confère sa longévité. Lorsque les relations se détériorent, la chaleur est souvent perdue et remplacée par un bouclier froid conçu pour se protéger de la douleur émotionnelle. La détermination à ne pas être blessé devient une priorité, mais cela ne fonctionne pas toujours. Par conséquent, concentrons-nous sur les similitudes et les aspirations relationnelles partagées des hommes et des femmes de tous âges et de toutes origines d'une manière neutre en termes de genre. Ce livre a été créé grâce à une collaboration approfondie avec une équipe d'hommes et de femmes, célibataires et mariés. Au lieu de séparer les femmes et les hommes dans des pièces distinctes et de discuter de ce que chaque sexe ne comprend pas ou fait systématiquement de travers, considérez ce livre comme une réunion des hommes et des femmes dans la même pièce pour explorer conjointement comment chaque sexe peut mieux comprendre les besoins, les peurs et les rêves de l'autre. Grâce à cette approche, il est espéré que chacun puisse clarifier ce que les hommes et les femmes recherchent chez un partenaire à long terme et ce que VOUS pouvez faire pour devenir cette personne, que ce soit pour votre partenaire actuel ou pour quelqu'un de spécial que vous n'avez pas encore rencontré. Ce voyage pourrait également vous rendre plus attrayant à vos propres yeux. Ainsi, "Comment être AIMÉ" est sans aucun doute destiné aussi bien aux hommes QU'aux femmes. Si vous êtes actuellement célibataire, profitez de ce temps pour vous préparer à rencontrer cette personne spéciale. Si vous êtes en couple, lisez ce livre ensemble et servez-vous-en comme base pour des discussions sur la manière dont vous pouvez vous rapprocher émotionnellement. Considérez-le comme faisant partie de votre programme de développement personnel en matière de relations. Si votre appareil de lecture d'ebooks le permet, prenez des notes. Sinon, utilisez un carnet séparé. Engagez-vous avec les questions et faites les exercices. Faites tout ce qu'il faut pour absorber les idées les plus pertinentes. Une petite amélioration aujourd'hui peut avoir des effets positifs substantiels à long terme. Et lorsque de nombreuses petites améliorations s'accumulent, les avantages deviennent encore plus grands. Tout comme un navire changeant de cap d'un degré atteint éventuellement une destination complètement différente, vous pouvez aussi changer votre vie pour le mieux. Nous savons souvent ce que nous devons faire, mais nous échouons à entreprendre même les actions les plus basiques. Souvent, la raison est simple - nous oublions. Ainsi, à la fin de chaque section sur le Noyau émotionnel, vous découvrirez une série de Rappels Quotidiens pour vous aider à intégrer de nouvelles pensées et comportements dans votre vie. Vous n'êtes pas obligé de les suivre. Si vous trouvez de la résonance dans ce que vous lisez mais que vous considérez les ajustements de comportement et d'attitude comme une corvée, vous n'allez probablement pas les suivre. Cependant, si vous décidez d'incorporer ces Rappels dans votre vie, vous en tirerez plus de bénéfices pour le reste du livre. Bon nombre des idées présentées ici sont simples. Individuellement, elles peuvent sembler mineures et insignifiantes, mais lorsqu'elles sont combinées et appliquées sur le long terme, elles deviennent un moyen convaincant de devenir plus attrayant aux yeux des autres. Se rappeler quotidiennement de faire même de légères améliorations augmente la probabilité que ces actions se transforment en habitudes bénéfiques. Avec la répétition, votre cerveau apprend à les exécuter inconsciemment, conduisant à des améliorations permanentes. Ainsi, expérimentez avec les idées qui vous sont venues. Expérimentez avec ce que vous apprenez et choisissez de mettre en œuvre. Gardez-le avec vous et revisitez-le régulièrement. Une fois que vous avez terminé la lecture, envisagez de planifier des relectures périodiques dans votre agenda, que ce soit chaque semaine ou un mois plus tard. Et souvenez-vous, ne soyez jamais dur envers vous-même à propos de ce que vous avez lu. Avec cela à l'esprit, vous êtes invité à être L'Élu pour cette personne spéciale que vous n'avez pas encore rencontrée ou que vous avez déjà croisée - et que vous aimeriez avoir dans votre vie pour toujours. Si vous trouvez le contenu stimulant et précieux, n'hésitez pas à le partager avec votre famille, vos amis et vos partenaires. N'hésitez pas à être en désaccord et à l'utiliser comme une pierre de touche vers un avenir plus radieux pour vous-même et ceux qui vous entourent. Je crois que chacun détient les réponses en lui-même. Sérieusement. Cependant, dans de nombreux cas, ils ne posent pas les bonnes questions. La plupart des gens connaissent des périodes de "stagnation". Cela résulte souvent du fait de se poser constamment des questions inutiles. Au lieu de vous demander, "Trouverai-je JAMAIS 'L'Élu' ?", envisagez l'alternative plus constructive, "Je me demande ce que je pourrais faire maintenant pour augmenter les chances de rencontrer 'L'Élu', et qu'ils ressentent la même chose à mon égard ?" C'est précisément ce que vous trouverez dans ces pages - une multitude de questions inspirantes conçues pour susciter de nouvelles pensées conduisant à de meilleurs choix. Parfois, une seule question révolutionnaire peut avoir un effet miraculeux et transformateur. Imaginez à quel point cela vous serait précieux si vous trouviez ici beaucoup de questions vraiment intéressantes. Avec un esprit ouvert, vous pourriez bien le faire. Et vous pourriez même vous retrouver capable d'y répondre. Les conflits sont un élément naturel de la plupart des relations, pourtant la compétence de résoudre les différences est rarement enseignée. Au chapitre 10, vous découvrirez une multitude d'idées pratiques concernant les différents aspects de "l'intimité". Vous vous demandez peut-être, "Qui êtes-vous pour écrire ce livre ?" Eh bien, au cours des 40 dernières années, j'ai gagné ma vie "sur scène", à la télévision ou à la radio, en posant des questions. J'ai été formé en tant qu'hypnothérapeute et j'ai facilité et modéré de nombreuses discussions approfondies, très chargées et parfois sensibles. Mon rôle est de servir de "conscience indépendante de l'auditoire", en réunissant les participants et les membres de l'auditoire pour obtenir une plus grande clarté de pensée, une meilleure compréhension des sujets et le désir partagé de progresser de manière constructive. Certains de mes questions peuvent être difficiles à accepter et souvent assez stimulantes, mais mon objectif reste constant - unir les hommes et les femmes. Un journaliste britannique m'a autrefois décrit comme une "Oprah Winfrey des affaires", un compliment que je trouve toujours plutôt cool. J'ai donné des conférences et écrit abondamment sur la culture et la préservation des relations commerciales et personnelles dans des écoles de commerce de premier plan, des conférences et des séminaires. J'ai été interviewé à la radio et à la télévision d'innombrables fois sur tous les aspects des relations. Personnellement, j'ai été marié et divorcé deux fois, ce qui fait de moi un participant plutôt qu'un simple observateur. Un Vous de Première Classe Lorsque j'avais 24 ans, je travaillais pour la BBC en tant qu'"annonceur en continu". En plus d'être une "voix de la BBC", mon rôle comportait une grande responsabilité, notamment prendre des décisions affectant la diffusion des programmes de télévision. Bien que mon poste de gestionnaire supérieur m'ait accordé certains avantages, comme voyager en première classe en train pour les affaires de la BBC, je ne l'ai jamais fait, conscient du gaspillage de l'argent de la redevance télévisuelle\*. De nombreuses années plus tard, j'ai traversé une crise personnelle liée au divorce (je vous ai dit que j'étais un participant !). Lorsque vous traversez des moments particulièrement difficiles de votre vie, vous avez tendance à réfléchir à toutes sortes de choses. Ce que vous avez appris. Ce que vous referiez.

Et ce que vous ne feriez pas. Je me suis retrouvé à réfléchir à la véritable raison pour laquelle je ne voyageais jamais en première classe lorsque je travaillais à la BBC. En vérité, je ne pensais pas mériter de voyager en première classe. Vous voyez, à ce moment-là, tout dans ma vie était "en économie". Je n'ai jamais ressenti que je méritais quoi que ce soit de mieux que du "bon marché". Surtout rien de première classe. Cela m'a frappé fort. Pendant la semaine suivante environ, je me suis retrouvé très contrarié par cette réalisation. Finalement, j'ai compris que "première classe" n'est pas un siège - c'est une attitude. C'est une approche de la vie. Et, c'est un choix. À partir de ce moment-là, j'ai choisi de mener une vie de première classe. Bien sûr, il y a eu des moments où j'ai momentanément oublié ce principe, mais ce n'est pas long avant que je m'en souvienne et que je continue ma vie. Je crois sincèrement que vous pouvez aussi faire le même choix. Vous pouvez être de première classe. Simplement en décidant d'être de première classe. Pas de manière narcissique ou arrogante, ni en insistant pour que vous ou quelqu'un d'autre payiez plus que nécessaire pour des "jouets" qui vous font vous sentir important - à court terme. Mais de première classe à un niveau beaucoup plus profond. Être une personne de première classe pour L'Élu ne peut se produire que si vous avez investi pour être une personne de première classe pour vous-même. "Comment être AIMÉ" vous guide sur le chemin pour devenir la meilleure version de vous-même. Cela ne signifie pas rechercher la perfection, car personne n'est sans défaut - ceux qui exigent la perfection rendent souvent la vie difficile pour ceux qui les entourent. J'espère que ce livre deviendra votre billet pour un voyage de première classe.

Roy Sheppard, Angleterre, août 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# French (Canada)

Préface

Cet ebook vise à améliorer votre succès en matière de rencontres pour trouver (et garder) un partenaire de haute qualité pour une relation à long terme. Cependant, il ne s'agit pas de "rendez-vous amoureux". Il s'agit du développement personnel pour les célibataires. Il s'agit de VOUS - en vous aidant à développer votre intelligence émotionnelle, votre conscience de soi, votre estime de vous et votre confiance, tout en vous libérant de l'esclavage émotionnel. Il vous guide pour identifier et changer les vieilles habitudes et comportements qui vous rendent moins attirant et adopter de nouvelles habitudes et comportements qui vous rendent plus agréable aux autres, socialement, professionnellement et intimement. C'est pour les hommes et les femmes de toutes préférences sexuelles, orientations et religions qui recherchent une relation "sérieuse" à long terme avec une autre personne, peut-être après des années de rencontres "amusantes". Dans le contexte des rencontres (que je décris plus tard comme des "auditions pour l'intimité"), cela commence par une question simple : Pourquoi quelqu'un choisirait-il d'arrêter sa recherche d'un partenaire à long terme une fois qu'il vous a rencontré ? Un message clé tout au long est simple, bien que plus facile à dire qu'à faire. Si vous désirez vraiment une relation à long terme et significative avec le meilleur, vous devez être prêt à faire des efforts pour être le meilleur pour eux aussi - que vous les ayez rencontrés ou non. Chaque athlète est conscient de son "noyau". Les muscles du noyau résident profondément à l'intérieur du pelvis, du bas du dos et de l'abdomen. Les athlètes savent à quel point ces muscles sont importants pour leur stabilité physique, leur souplesse et leur force. Tous les programmes d'entraînement de haut niveau incluent un programme pour développer le "noyau" d'un athlète. Pour la première fois, ce livre introduit le concept de votre "Noyau Émotionnel". Celui-ci comprend quatre qualités émotionnelles fondamentales qui aident à développer votre stabilité émotionnelle, votre souplesse et votre force intérieure. Un noyau émotionnel fort et robuste protège efficacement votre cœur, voire votre âme. Les meilleures relations peuvent être véritablement transformatrices, mais nous savons tous qu'une mauvaise relation peut être tout aussi dévastatrice. Pour beaucoup, la douleur des relations passées a un prix élevé. Ils se sentent incapables ou réticents à se rendre à la joie pure d'une relation - au cas où ça ne marcherait pas et qu'ils finiraient par "se désintégrer". Ainsi, ils abordent toutes les relations (surtout celles qu'ils considèrent comme importantes) avec une attitude très défensive. Cependant, un noyau émotionnel bien développé vous donne la force intérieure de savoir que même si vous êtes émotionnellement blessé, vous êtes plus susceptible de faire face efficacement et de récupérer plus rapidement. (C'est précisément ainsi que les athlètes bénéficient après une blessure quand ils ont un noyau physique fort.) Comme vous le découvrirez, un "Noyau Émotionnel" plus fort a le potentiel de vous offrir un niveau plus profond de sagesse intérieure, de confiance tranquille en vous-même et la réalisation que vous n'avez pas besoin d'être esclave de vos émotions. Cette conscience de soi vous rendra plus attrayant non seulement à vos propres yeux, mais aussi aux yeux des autres. Être plus littéraire émotionnellement vous permettra de mieux vous préparer à prendre des décisions sur la personne que vous choisirez comme partenaire futur. En 2023, une étude de Bumble, l'application de rencontres, a révélé que 74 % des hommes célibataires recherchent désormais une compréhension plus profonde de leurs propres émotions, avec 38 % discutant ouvertement de leurs émotions avec des amis masculins et 49 % convenant que "briser les rôles de genre dans les rencontres et les relations leur est également bénéfique". De tels hommes devraient trouver les chapitres ultérieurs sur le renforcement de leur "noyau émotionnel" particulièrement pertinents et utiles. Donc, si vous connaissez des hommes (célibataires ou non) qui seraient ouverts à en savoir plus sur leurs émotions et leur santé émotionnelle, ne gardez pas ce livre secret - parlez-leur-en. La version papier originale de ce livre s'intitulait "Comment être L'Élu". Elle s'est vendue. Deux fois. Lors de sa première publication, le livre a reçu une couverture médiatique internationale dans divers magazines, dont YOU, le supplément féminin à la plus grande circulation au Royaume-Uni dans le journal Mail on Sunday, ainsi que sur CNN aux États-Unis. Cela s'explique par le fait qu'il présentait une nouvelle approche pour mieux se comprendre et comprendre comment cela impacte votre succès en matière de rencontres, et pourquoi vous pourriez avoir été attiré par des personnes qui n'étaient pas bonnes pour votre bonheur à long terme. Trop souvent, les discussions sur les relations se concentrent invariablement sur les différences entre les sexes. Tant de livres, d'articles de magazines, d'émissions de radio et de télévision abordent ce sujet, certains d'entre eux sont divisifs, creusant davantage un fossé entre les sexes. Hier soir encore, en attendant un train, j'ai vu une jeune femme lire un livre en particulier qui promettait d'aider les lectrices à devenir une "salope" (apparemment, c'est ce que veulent les hommes). Je suppose qu'elle voulait simplement que quelqu'un la désire. Nous le voulons tous. Cependant, être délibérément méchant envers les autres ne conduit pas à un bonheur durable pour quiconque. Les étagères des librairies regorgent de livres expliquant comment obtenir plus de rendez-vous ou offrant des techniques sournoises et manipulatrices que les lecteurs peuvent utiliser pour faire en sorte que leur "proie" les veuille davantage, que ce soit pour des relations sexuelles occasionnelles ou un mariage. Certains de ces livres se vantent de millions de ventes et de nombreux mariages résultant de leurs règles et tactiques trompeuses. Les auteurs sont moins prompts à parler du nombre de ces mariages qui se sont terminés douloureusement pour tout le monde, y compris les enfants innocents. Les techniques manipulatrices peuvent fonctionner à court terme, mais les relations construites sur de tels comportements ne peuvent pas durer. "Comment être AIMÉ" n'est pas comme ces livres-là. Dans ces pages, vous découvrirez de nombreuses façons de devenir véritablement la personne qu'un homme ou une femme sincère choisirait et voudrait garder comme partenaire de toute une vie. Comme nous le verrons plus en détail plus tard, paraître "chaud" ou "cool" peut certainement être excitant. Cependant, être "chaleureux" peut sembler moins palpitant en comparaison. Pourtant, la chaleur partagée dans une relation est ce qui lui donne sa durabilité. Lorsque les relations se détériorent, la chaleur est souvent perdue et remplacée par un bouclier froid conçu pour se protéger de la douleur émotionnelle. La détermination à ne pas être blessé prend le pas, mais cela ne fonctionne pas toujours. Par conséquent, concentronsnous sur les similitudes et les aspirations relationnelles partagées par les hommes et les femmes de tous âges et milieux de manière neutre sur le plan du genre. Ce livre a été créé en collaboration approfondie avec une équipe d'hommes et de femmes, célibataires et mariés. Au lieu de séparer les femmes et les hommes dans des pièces distinctes et de discuter de ce que chaque sexe ne comprend pas ou fait systématiquement de travers, considérez ce livre comme un moyen d'unir les hommes et les femmes dans la même pièce pour explorer ensemble comment chaque genre peut mieux comprendre les besoins, les peurs et les rêves de l'autre. Grâce à cette approche, on espère que chacun pourra obtenir une plus grande clarté sur ce que les hommes et les femmes recherchent chez un partenaire à long terme et sur ce que VOUS pouvez faire pour devenir cette personne, que ce soit pour votre partenaire actuel ou pour quelqu'un de spécial que vous n'avez pas encore rencontré. Ce voyage pourrait également vous rendre plus attrayant à vos propres yeux. Donc, "Comment être AIMÉ" est indéniablement destiné aux hommes ET aux femmes. Si vous êtes actuellement célibataire, utilisez ce temps pour vous préparer à rencontrer cette personne spéciale. Si vous êtes en couple, lisez ce livre ensemble et utilisez-le comme base pour des discussions sur la manière dont vous pouvez vous rapprocher émotionnellement. Pensez-y comme faisant partie de votre programme de développement personnel en matière de relations. Si votre appareil de lecture d'ebook le permet, prenez des notes. Sinon, utilisez un bloc-notes séparé. Impliquez-vous dans les questions et les exercices. Faites tout ce qu'il faut pour absorber les idées les plus pertinentes. Une petite amélioration aujourd'hui peut produire des effets positifs substantiels à long terme. Et lorsque de nombreuses petites améliorations s'accumulent, les avantages deviennent encore plus grands. Tout comme un navire changeant de cap d'un degré atteint finalement une destination complètement différente, vous aussi pouvez changer votre vie pour le mieux. Nous savons souvent ce que nous devons faire, mais nous n'arrivons pas à prendre les mesures les plus élémentaires. Souvent, la raison est simple - nous oublions. Ainsi, à la fin de chaque section sur le Noyau Émotionnel, vous trouverez une série de rappels quotidiens pour arrêter et commencer à vous aider à intégrer de nouvelles pensées et comportements dans votre vie. Vous n'êtes pas obligé de les suivre. Si vous trouvez de la résonance dans ce que vous lisez mais considérez les ajustements comportementaux et les attitudes comme une corvée, vous n'allez probablement pas persévérer. Cependant, si vous décidez d'intégrer les rappels dans votre vie, vous en retirerez plus de bénéfices du reste du livre. Beaucoup des idées présentées ici sont simples. Individuellement, elles pourraient sembler mineures et insignifiantes, mais combinées et appliquées au fil du temps, elles deviennent un moyen convaincant de devenir plus attrayant pour les autres. Se rappeler chaque jour de faire même de légères améliorations augmente la probabilité que ces actions se transforment en habitudes bénéfiques. Avec la répétition, votre cerveau apprend à les exécuter inconsciemment, ce qui conduit à des améliorations permanentes. Ainsi, amusezvous avec les idées déclenchées. Expérimentez ce que vous apprenez et choisissez de l'implémenter. Gardez-le avec vous et revisitez-le régulièrement. Une fois que vous avez terminé de lire, envisagez de programmer des relectures périodiques dans votre agenda, que ce soit hebdomadairement ou à un mois d'intervalle. Et n'oubliez pas, ne soyez jamais dur envers vous-même à propos de ce que vous lisez. Avec cela à l'esprit, vous êtes invité à être "L'Élu" pour cette personne spéciale que vous n'avez pas encore rencontrée ou que vous avez déjà croisée - et que vous aimeriez avoir dans votre vie pour toujours. Si vous trouvez le contenu stimulant et précieux, n'hésitez pas à le partager avec votre famille, vos amis et vos partenaires. N'hésitez pas à ne pas être d'accord et à l'utiliser comme un tremplin vers un avenir plus radieux pour vous-même et ceux qui vous entourent. Je crois que tout le monde détient les réponses en eux. Sérieusement. Cependant, dans de nombreux cas, ils ne posent pas les bonnes questions. La plupart des gens connaissent des périodes de "stagnation". Cela résulte souvent du fait de se poser constamment des questions non utiles. Au lieu de vous demander : "Trouverai-je JAMAIS 'L'Élu' ?", envisagez l'alternative plus constructive : "Je me demande ce que je pourrais faire en ce moment pour augmenter les chances de rencontrer 'L'Élu' et que lui ressente la même chose pour moi ?" C'est précisément ce que vous trouverez dans ces pages - une multitude de questions stimulantes conçues pour susciter de nouvelles pensées conduisant à de meilleurs choix. Parfois, une seule question révolutionnaire peut avoir un effet miraculeux et transformateur. Imaginez à quel point cela serait précieux pour vous si vous trouviez ici beaucoup de très bonnes questions. Avec un esprit ouvert, c'est possible. Et vous pourriez même vous trouver capable de les répondre. Le conflit est un élément naturel de la plupart des relations, mais la compétence pour résoudre les différences est rarement enseignée. Au chapitre 10, vous découvrirez une multitude d'idées pratiques concernant les différents aspects de l' "intimité". Vous vous demandez peut-être : "Qui êtesvous pour écrire ce livre ?" Eh bien, au cours des 40 dernières années, j'ai gagné ma vie "sur scène", à la télévision ou à la radio, en posant des questions. J'ai été formé comme hypnothérapeute et j'ai facilité et animé de nombreuses discussions approfondies, très chargées et parfois sensibles. Mon rôle est de servir de "conscience indépendante du public", réunissant les participants et les membres de l'audience pour atteindre une plus grande clarté de la pensée, une meilleure compréhension des sujets et le désir commun de progresser de manière constructive. Bien que certaines de mes questions puissent être difficiles à avaler et souvent assez provocantes, mon objectif reste constant - unir les hommes et les femmes. Un journaliste britannique m'a un jour décrit comme "l'Oprah Winfrey des affaires", un compliment que je trouve toujours assez cool. J'ai donné des conférences et écrit abondamment sur la culture et la promotion des relations commerciales et personnelles dans les principales écoles de commerce, les conférences et les séminaires. J'ai été interviewé à la radio et à la télévision d'innombrables fois sur toutes les facettes des relations.

Personnellement, j'ai été marié et divorcé deux fois, ce qui fait de moi un participant plutôt qu'un simple observateur. Un Vous de Première Classe Lorsque j'avais 24 ans, j'ai travaillé pour la BBC en tant qu' "Annonceur de Continuité". En plus d'être une "voix de la BBC", mon rôle comportait beaucoup de responsabilités, notamment la prise de décisions affectant la diffusion de programmes télévisés. Bien que mon poste de cadre supérieur comportait certains avantages, comme voyager en première classe en train pour les affaires de la BBC, je ne l'ai jamais fait, soucieux de ne pas gaspiller l'argent des redevances télé\*. De nombreuses années plus tard, j'ai traversé une crise personnelle impliquant un divorce (je vous ai dit que j'étais un participant !). Lorsque vous traversez des moments particulièrement difficiles dans votre vie, vous avez tendance à réfléchir à toutes sortes de choses. Ce que vous avez appris. Ce que vous feriez à nouveau. Et ce que vous ne feriez pas. Je me suis retrouvé à réfléchir à la vraie raison pour laquelle je n'ai jamais voyagé en première classe lorsque je travaillais à la BBC. En vérité, je ne me sentais pas digne de voyager en première classe. Vous voyez, à ce stade, tout dans ma vie était "en économie". Je ne pensais pas mériter quelque chose de mieux que le "bon marché". Sûrement rien de première classe. Cela m'a frappé de plein fouet.

Pendant la semaine suivante, je me suis retrouvé très bouleversé par cette réalisation. Finalement, j'ai compris que la "première classe" n'est pas un siège - c'est une attitude. C'est une approche de la vie. Et c'est un choix. À partir de ce moment-là, j'ai choisi de mener une vie de première classe. Bien sûr, il y a eu des moments où j'ai momentanément oublié ce principe, mais ce n'est pas long avant que je ne m'en souvienne et que je continue ma vie. Je crois sincèrement que vous pouvez également faire le même choix. Vous pouvez être de première classe. Simplement en décidant d'être de première classe. Pas de manière narcissique, arrogante, ou en exigeant que vous, ou quelqu'un d'autre, payiez plus que nécessaire pour des "jouets" qui vous font sentir important - à court terme. Mais de première classe à un niveau beaucoup plus profond. Être une personne de première classe pour L'Élu ne peut se produire que si vous avez investi pour être une personne de première classe pour vous-même. "Comment être AIMÉ" vous guide sur le chemin pour devenir la meilleure version de vous-même. Cela ne signifie pas rechercher la perfection, car personne n'est sans défaut - ceux qui exigent la perfection rendent souvent la vie difficile pour ceux qui les entourent. Mon espoir est que ce livre devienne votre billet pour un voyage de première classe. Roy Sheppard, Angleterre, août 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Italian

Prefazione

Questo ebook ha l'obiettivo di migliorare il tuo successo negli appuntamenti per trovare (e mantenere) un partner di alta qualità per una relazione a lungo termine. Tuttavia, non si tratta di 'appuntamenti'. Si tratta di sviluppo personale per i single. Riguarda TE - aiutandoti a sviluppare la tua alfabetizzazione emotiva, consapevolezza di sé, autostima e fiducia, liberandoti dall'asservimento emotivo. Ti guida nell'identificare e cambiare vecchie abitudini e comportamenti che ti rendono meno attraente e nell'adozione di nuove abitudini e comportamenti che ti rendono più gradevole agli altri, socialmente, professionalmente e intimamente. È rivolto a uomini e donne di tutte le preferenze sessuali, inclinazioni e religioni che cercano una relazione 'seria' a lungo termine con un'altra persona, forse dopo anni di appuntamenti 'divertenti'. Nel contesto degli appuntamenti (che descrivo in seguito come "audizioni per l'intimità"), inizia con una semplice domanda: Perché qualcuno dovrebbe decidere di interrompere la ricerca di un partner a lungo termine una volta che ti ha incontrato? Un messaggio chiave in tutto il libro è semplice, sebbene più facile a dirsi che a farsi. Se desideri sinceramente una relazione a lungo termine e significativa con il meglio, devi essere disposto a investire sforzo per essere il meglio anche per loro, che li hai incontrati o meno. Ogni atleta è consapevole del loro 'Core'. I muscoli del core risiedono in profondità nel bacino, nella parte bassa della schiena e nell'addome. Gli atleti sanno quanto siano importanti questi muscoli per la loro stabilità fisica, flessibilità e forza. Tutti i programmi di allenamento di alto livello includono un regime per sviluppare il 'Core' di un atleta. Per la prima volta, questo libro introduce il concetto del tuo Core Emotivo. Questo è costituito da quattro qualità emotive fondamentali che aiutano a sviluppare la tua stabilità emotiva, flessibilità e forza interiore. Un Core Emotivo forte e robusto protegge efficacemente il tuo cuore e persino la tua anima. Le migliori relazioni possono essere veramente trasformative, ma sappiamo tutti che una relazione sbagliata può essere altrettanto devastante. Per molti, il dolore delle relazioni passate ha un prezzo elevato. Si sentono incapaci o riluttanti a cedere alla gioia di una relazione, nel caso in cui non funzioni, e finiscono per 'cadere a pezzi'. Così, entrano in tutte le relazioni (soprattutto quelle che pensano possano essere significative) con un atteggiamento fortemente difensivo. Tuttavia, un Core Emotivo ben sviluppato ti dà la forza interiore per sapere che anche se sei emotivamente ferito, è più probabile che tu affronti in modo efficace e ti riprenda più rapidamente. (Questo è precisamente come gli atleti traggono beneficio dopo un infortunio quando hanno un forte core fisico.) Come scoprirai, un Core Emotivo più forte ha il potenziale per fornirti un livello più profondo di saggezza interiore, autostima tranquilla e la consapevolezza che non devi essere schiavo delle tue emozioni. Questa consapevolezza di sé ti renderà più attraente non solo agli occhi degli altri ma anche a te stesso. Essere più emotivamente istruiti ti equipaggerà meglio per prendere decisioni su chi scegli come futuro partner. Nel 2023, una ricerca condotta da Bumble, l'app per appuntamenti, ha rilevato che il 74% degli uomini single cerca ora una comprensione più profonda delle proprie emozioni, con il 38% che discute apertamente delle proprie emozioni con gli amici maschi e il 49% che concorda sul fatto che "rompere gli stereotipi di genere negli appuntamenti e nelle relazioni sia benefico anche per loro". Tali uomini dovrebbero trovare particolarmente rilevanti e utili i capitoli successivi sulla rafforzare il loro "core emotivo". Quindi, se conoscete uomini (single o meno) che sarebbero aperti a conoscere meglio le loro emozioni e la loro salute emotiva, non tenete questo libro segreto - parlatene loro. La versione cartacea originale di questo libro si intitolava "Come essere L'Unico". È andata esaurita. Due volte. Quando è stato pubblicato per la prima volta, il libro ha ricevuto copertura mediatica internazionale su varie riviste, tra cui YOU, il supplemento femminile con la più ampia circolazione del Regno Unito nel Mail on Sunday, nonché CNN negli Stati Uniti. Questo perché ha presentato un nuovo approccio per comprendere se stessi meglio e come ciò influisce sul successo degli appuntamenti, e perché potresti essere stato attratto da persone che non erano buone per la tua felicità a lungo termine. Troppo spesso, le discussioni sulle relazioni si concentrano inevitabilmente sulle differenze tra i sessi. Tanti libri, articoli di riviste e programmi radio e televisivi affrontano questo argomento, alcuni dei quali sono divisivi e approfondiscono ulteriormente il divario tra i sessi. Proprio ieri sera, mentre aspettavo un treno, ho visto una giovane donna leggere un libro in particolare che prometteva di aiutare le lettrici a diventare "cattive" (apparentemente è ciò che gli uomini vogliono). La mia supposizione è che semplicemente volesse che qualcuno la desiderasse. Tutti lo vogliamo. Tuttavia, essere deliberatamente crudeli verso gli altri non porterà una felicità duratura a nessuno. Le librerie sono piene di libri che spiegano come ottenere più appuntamenti o offrono tecniche sotterranee e manipolative che i lettori possono utilizzare per far sì che la loro "preda" li voglia di più, che sia per sesso occasionale o matrimonio. Alcuni di questi libri vantano milioni di copie vendute e innumerevoli matrimoni risultanti dalle loro regole e tattiche ingannevoli. Gli autori non sono altrettanto sinceri su quanti di quei matrimoni sono finiti dolorosamente per tutti, compresi i bambini innocenti. Le tecniche manipolative possono funzionare a breve termine, ma le relazioni costruite su tale comportamento non possono durare. "Come essere AMATI" non è come quei libri. All'interno di queste pagine, scoprirai numerosi modi per diventare genuinamente il tipo di persona che un uomo o una donna sinceri sceglierebbero e vorrebbero mantenere come partner per tutta la vita. Come esploreremo più in dettaglio in seguito, apparire "bello" o "cool" può certamente essere eccitante. Tuttavia, essere "caldi" potrebbe sembrare meno entusiasmante in confronto. Eppure, il calore condiviso in una relazione è ciò che le conferisce longevità. Quando le relazioni si sfaldano, spesso il calore viene perso e sostituito da uno scudo freddo progettato per proteggere dal dolore emotivo. La determinazione a non farsi male diventa prioritaria, ma non funziona sempre. Pertanto, concentriamoci sulle somiglianze e gli obiettivi condivisi nelle relazioni degli uomini e delle donne di tutte le età e provenienze, in modo neutrale dal punto di vista del genere. Questo libro è stato creato attraverso una collaborazione estensiva con un team di uomini e donne, sia single che sposati. Invece di separare le donne e gli uomini in stanze separate e discutere ciò che ciascun sesso non capisce o fa in modo coerente, pensate a questo libro come a un'unione di uomini e donne nella stessa stanza per esplorare insieme come ciascun genere possa capire meglio le esigenze, le paure e i sogni dell'altro. Attraverso questo approccio, si spera che tutti possano ottenere chiarezza su ciò che uomini e donne cercano in un partner a lungo termine e cosa TU puoi fare per diventare quella persona, che sia per il tuo partner attuale o per qualcuno di speciale che devi ancora incontrare. Questo percorso potrebbe anche renderti una persona più attraente anche a te stesso. Quindi, "Come essere AMATI" è indubbiamente per gli uomini E per le donne. Se sei attualmente single, usa questo periodo per prepararti per quando incontrerai quella persona speciale. Se sei in una relazione, leggi questo libro insieme e usalo come base per discussioni su come potete avvicinarvi emotivamente. Pensatelo come parte del tuo programma di sviluppo personale per la relazione. Se il tuo dispositivo eBook lo consente, prendi appunti. In alternativa, usa un blocco note separato. Partecipa alle domande e completa gli esercizi. Fai tutto ciò che serve per assimilare le idee più pertinenti. Un piccolo miglioramento oggi può produrre effetti positivi sostanziali nel lungo termine. E quando numerosi piccoli miglioramenti si accumulano, i benefici diventano ancora più grandi. Proprio come una nave che cambia la sua rotta di un grado raggiunge alla fine una destinazione completamente diversa, anche tu puoi cambiare la tua vita per il meglio. Spesso sappiamo cosa dobbiamo fare, ma non riusciamo a intraprendere nemmeno le azioni più basilari. Spesso, il motivo è semplice: ci dimentichiamo. Quindi, alla fine di ogni sezione sul Core Emotivo, troverai una serie di Promemoria quotidiani di Smettere e Iniziare per aiutarti ad integrare nuovi pensieri e comportamenti nella tua vita. Non sei obbligato a seguirli. Se trovi rispondenza in ciò che leggi ma consideri l'adeguamento del comportamento e dell'atteggiamento come un compito, probabilmente non ci persevererai. Tuttavia, se decidi di incorporare i Promemoria nella tua vita, trarrai più benefici dal resto del libro. Molte delle idee presentate qui sono semplici. Individualmente, potrebbero sembrare piccole e insignificanti, ma quando combinate e applicate nel tempo, diventano un modo convincente per diventare più attraenti agli occhi degli altri. Ricordarti quotidianamente di apportare anche lievi miglioramenti aumenta la probabilità che queste azioni si trasformino in abitudini vantaggiose. Con la ripetizione, il tuo cervello impara a eseguirle in modo inconsapevole, portando a miglioramenti permanenti. Quindi, sperimenta con le idee che vengono scatenate.

Sperimenta ciò che impari e scegli di implementare. Tienilo con te e rivedilo regolarmente. Una volta finito di leggere, considera di pianificare riletture periodiche nel tuo diario, settimanali o mensili. E ricorda, non essere troppo severo con te stesso riguardo a ciò che leggi. Con queste considerazioni, sei invitato a essere L'Unico per quella persona speciale che devi ancora incontrare o hai già incontrato - e che vorresti avere nella tua vita per sempre. Se trovi il contenuto stimolante e prezioso, non esitare a condividerlo con la famiglia, gli amici e i partner. Sentiti libero di dissentire e di utilizzarlo come un trampolino di lancio verso un futuro migliore per te e per coloro che ti circondano. Credo che ognuno abbia le risposte dentro di sé. Davvero. Tuttavia, in molti casi, non stanno facendo le domande giuste. La maggior parte delle persone attraversa periodi di "blocco". Questo spesso deriva dal fatto che si pongono ripetutamente domande non utili. Invece di chiedersi "Troverò MAI 'L'Unico'?", considera l'alternativa più costruttiva, "Mi chiedo cosa potrei fare in questo momento per aumentare le possibilità di incontrare 'L'Unico', e che loro provino lo stesso per me?" Ecco esattamente ciò che troverai in queste pagine: una moltitudine di domande stimolanti progettate per suscitare nuovi pensieri che portano a scelte migliori. A volte, una singola domanda illuminante può avere un effetto miracoloso e trasformativo. Immagina quanto valore avrebbe per te se trovassi qui molte domande davvero eccellenti. Con una mente aperta, potresti farlo. E potresti persino essere in grado di rispondere a loro. Il conflitto è una componente naturale della maggior parte delle relazioni, eppure l'abilità di risolvere le differenze viene raramente insegnata. Nel Capitolo 10, scoprirai una ricchezza di idee pratiche riguardanti diversi aspetti dell' "intimità". Potresti chiederti: "Chi sei tu per scrivere questo libro?" Bene, negli ultimi 40 anni ho guadagnato da vivere 'sul palco', in TV o alla radio, ponendo domande. Mi sono formato come ipnoterapeuta e ho facilitato e moderato numerose discussioni approfondite, molto cariche e talvolta sensibili. Il mio ruolo è servire come "coscienza indipendente del pubblico", riunendo partecipanti e membri del pubblico per ottenere una maggiore chiarezza di pensiero, una migliore comprensione degli argomenti e un desiderio condiviso di progredire in modo costruttivo. Anche se alcune delle mie domande possono essere difficili da digerire e spesso piuttosto sfidanti, il mio scopo rimane costante: unire uomini e donne. Un giornalista britannico mi ha descritto una volta come "un' Oprah Winfrey del mondo degli affari", un complimento che trovo ancora piuttosto interessante. Ho tenuto conferenze e scritto ampiamente sul coltivare e nutrire sia le relazioni aziendali che personali presso le principali scuole di business, conferenze e seminari. Sono stato intervistato in radio e in TV innumerevoli volte su tutti gli aspetti delle relazioni. Personalmente, sono stato sposato e divorziato due volte, il che mi rende un partecipante piuttosto che solo un osservatore. Un Tu di Prima Classe Quando avevo 24 anni, lavoravo per la BBC come "Annunciatore di Continuità". Accanto a essere "la voce della BBC", il mio ruolo comportava molta responsabilità, incluso il prendere decisioni che influenzavano la trasmissione dei programmi TV. Sebbene la mia posizione di alto livello concedesse determinati vantaggi, come viaggiare in prima classe in treno per questioni di lavoro della BBC, non l'ho mai fatto, consapevole di non sprecare i soldi dei contribuenti televisivi\*. Molti anni dopo, ho attraversato una crisi personale legata al divorzio (te l'avevo detto che ero un partecipante!). Quando attraversi momenti particolarmente difficili nella tua vita, tendi a riflettere su tutti i tipi di cose. Cosa hai imparato. Cosa rifaresti. E cosa no. Mi sono trovato a pensare alla vera ragione per cui non viaggiavo in prima classe quando lavoravo alla BBC. In verità, non sentivo di meritare di viaggiare in prima classe. Vedi, in quel momento, tutto della mia vita era "in economia". Non sentivo mai di meritare niente di meglio di "economico". Certamente niente in prima classe. Questo mi ha colpito duramente. Per la settimana successiva o giù di lì, mi sono trovato molto turbato da questa realizzazione. Alla fine ho capito che 'prima classe' non è un posto a sedere - è un atteggiamento. È un approccio alla vita. Ed è una scelta. Da quel momento in poi, ho scelto di condurre una vita di prima classe. Ovviamente, ci sono stati momenti in cui ho momentaneamente dimenticato questo principio, ma non passa molto tempo prima che ricordi e continui con la vita. Credo sinceramente che anche tu possa fare la stessa scelta. Puoi essere di prima classe.

Semplicemente decidendo di essere di prima classe. Non in modo narcisistico o arrogante, o insistendo che tu o qualcun altro paghi più del necessario per "giochi" che ti fanno sentire importante - a breve termine. Ma di prima classe a un livello molto più profondo. Essere una persona di prima classe per L'Unico può accadere solo se hai investito nell'essere una persona di prima classe per te stesso. "Come essere AMATI" ti guida lungo il percorso per diventare la migliore versione di te stesso. Questo non significa cercare la perfezione, poiché nessuno è impeccabile: coloro che pretendono la perfezione spesso rendono la vita difficile per chi li circonda. La mia speranza è che questo libro diventi il tuo biglietto per un viaggio di prima classe.

Roy Sheppard, Inghilterra, agosto 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Turkish

Önsöz

Bu e-kitap, yüksek kalibreli bir partneri uzun vadeli bir ilişki için bulmanızı (ve elinizde tutmanızı) ve başarı şansınızı artırmayı amaçlamaktadır. Ancak burada 'buluşma' hakkında değiliz. Bu bekarlar için kişisel gelişimdir. İşte SİZ – duygusal okuryazarlığınızı, öz farkındalığınızı, özsaygınızı ve özgüveninizi geliştirmenize, duygusal kölelikten kurtulmanıza yardımcı olurken, başkalarıyla, sosyal, mesleki ve özel ilişkilerde daha çekici hale gelmeniz için eski alışkanlıkları ve davranışları tanımlamanıza ve değiştirmenize rehberlik eder. Seksüel tercihler, ikna etme yönelimleri ve dinler açısından tüm erkekler ve kadınlar için uygundur ve bir başka kişiyle uzun vadeli bir 'ciddi' ilişki arayışındaki kişileri hedefler; belki de 'eğlenceli' buluşmalardan yıllar sonra. Buluşma bağlamında ("yakınlaşma için seçmelere" daha sonra açıkladığım gibi) bir basit soruyla başlar: Neden birisi, sizi tanıdıktan sonra uzun vadeli bir partner arayışını durdurmayı seçsin? Tüm boyunca temel bir mesaj basittir, ancak söylenmesi uygulamaktan daha kolaydır. En iyisiyle gerçekten uzun vadeli ve anlamlı bir ilişki istiyorsanız, en iyisi olmak için çaba harcamaya hazır olmalısınız - onları tanıdınız veya tanımadınız. Bir sporcu, 'Çekirdeği'nden haberdardır. Çekirdek kasları pelvisin, alt sırtın ve karın içinde derinlemesine bulunur. Sporcular, bu kasların fiziksel denge, esneklik ve güçleri için ne kadar önemli olduğunu bilirler. Tüm üst düzey antrenman programları, bir sporcu "Çekirdeği"ni geliştirmek için bir rejimi içerir. Bu kitap ilk kez duygusal Çekirdek kavramını tanıtır. Bu, duygusal istikrarınızı, esnekliğinizi ve içsel gücünüzü geliştirmeye yardımcı olan dört temel duygusal nitelikten oluşur. Güçlü ve sağlam bir Duygusal Çekirdek, kalbinizi ve hatta ruhunuzu etkili bir şekilde korur. En iyi ilişkiler gerçekten dönüştürücü olabilir, ancak hepimiz kötü bir ilişkinin eşit derecede yıkıcı olabileceğini biliriz. Birçok insan için geçmiş ilişkilerin acısı yüksek bir bedel ödetir. İlişkilerin saf sevincine teslim olamazlar - belki de işe yaramaz diye, ve 'parçalanırlar'. Bu nedenle, tüm ilişkilere (özellikle de anlamlı olabileceğini düşündükleri ilişkilere) son derece savunma amaçlı bir tutumla yaklaşırlar. Bununla birlikte, iyi gelişmiş bir Duygusal Çekirdek, duygusal olarak incinmiş olsanız bile, duygusal olarak başa çıkma olasılığınızın daha yüksek ve daha hızlı toparlanacağınızı bilmenizi sağlar. (Bu, sporcuların güçlü bir fiziksel çekirdeğe sahip olduklarında yaralanmayı takiben nasıl fayda sağladıklarıdır.) Keşfedeceğiniz gibi, daha güçlü bir 'Duygusal Çekirdek', daha derin bir içsel bilgelik, sessiz özgüven ve duygularınıza köle olmanıza gerek olmadığının farkına varmanızı sağlayabilir. Bu öz farkındalık, sizi hem kendiniz hem de diğerleri için daha çekici hale getirecektir. Duygusal olarak daha okuryazar olmak, gelecekteki bir partneri seçerken size daha iyi donanımlar sağlayacaktır. 2023 yılında, flört uygulaması Bumble'ın yaptığı bir araştırmaya göre, bekar erkeklerin %74'ü artık kendi duygusal anlayışlarını derinlemesine anlamak istiyor. Bu erkeklerin %38'i duygularını erkek arkadaşlarıyla açıkça tartışıyor ve %49'u da "flört ve ilişkilerde cinsiyet rollerini yıkmak da kendileri için faydalı" olduğunu kabul ediyor. Bu tür erkekler, sonraki bölümlerde 'duygusal çekirdeklerini' güçlendirmeye yönelik olarak özellikle ilgili ve faydalı bulacaklar. Dolayısıyla, duygusal sağlık ve iyi hal hakkında daha fazla şey öğrenmeye açık (bekar veya başka türlü) erkekler tanıyorsanız, bu kitabı gizli tutmayın - onlara söyleyin. Bu kitabın orijinal karton kapak versiyonu "Nasıl Tek Olunur" adını taşıyordu. Hemen tükendi. İki kez. İlk yayınlandığında, kitap uluslararası medya kapsamı aldı ve YOU dergisi gibi çeşitli dergilerde, Mail on Sunday gazetesinin İngiltere'nin en büyük tirajına sahip kadın ekinde ve ABD'de CNN'de yer aldı. Bu, kendinizi daha iyi anlama ve bu durumun flört başarınıza nasıl etki ettiğini, neden uzun vadeli mutluluğunuz için iyi olmayan insanlara çekildiğinizi açıklamak için yeni bir yaklaşım sunduğu için oldu. Çoğu zaman, ilişkiler hakkındaki tartışmalar genellikle cinsiyetler arasındaki farklara odaklanır. Cinsiyetleri ayrı ayrı ele alan birçok kitap, dergi makalesi ve radyo ile TV programı bu konuyu ele alır, bazıları ayrıştırıcıdır ve cinsiyetleri daha da ayırıcı bir şekilde itekler. Geçen gece tren beklerken, genç bir kadının özellikle "erkeklerin istediği şey" olan bir 'bitch' (iddia edilen o kişi) olmasına yardımcı olmak için bir kitap okuduğunu gördüm. Tahminimce sadece birisinin onu istemesini istedi. Hepimiz isteriz. Ancak başkalarına kasıtlı olarak kötü davranmak, kimseye kalıcı mutluluk getirmez. Kitap rafları, daha fazla tarih almanın veya 'av'larını daha çok isteyebilecekleri hileli, manipülatif teknikleri sunan kitaplarla doludur; rastgele cinsel ilişki ya da evlilik için. Bu kitapların bazıları milyonlarca satış ve bu kurallar ve hileli taktikler nedeniyle sayısız evlilikle sonuçlanıyor gibi övünürler. Yazarlar, bu evliliklerden kaçınının herkes için, masum çocuklar da dahil, acı dolu bir şekilde sona erdiği konusunda daha az açıktırlar. Manipülatif teknikler kısa vadeli olarak işe yarayabilir, ancak bu tür davranışlar üzerine kurulan ilişkiler uzun süre dayanamaz. "Nasıl SEVİLİR" bu

kitaplar gibi değildir. Bu sayfalarda, gerçekten dürüst bir erkek veya kadının seçeceği ve ömür boyu tutmak isteyeceği türden biri olmanın yollarını içtenlikle keşfedeceksiniz. Daha sonraki bölümlerde daha ayrıntılı bir şekilde ele alacağımız gibi, 'sıcak' veya 'cool' görünmek kesinlikle heyecan verici olabilir. Ancak 'sıcak' olmak bununla karşılaştırıldığında daha az heyecan verici görünebilir. Yine de, ilişkide paylaşılan sıcaklık ona uzun ömürlülük veren şeydir. İlişkiler bozulduğunda, sıcaklık genellikle kaybolur ve duygusal acıdan korunmak için soğuk bir kalkanla değiştirilir. Zarar görmemeye karar verme öncelikli hale gelir, ancak her zaman işe yaramaz. Bu nedenle, erkeklerin ve kadınların tüm yaşlarda ve arka planlarda benzerliklerine ve paylaşılan ilişki hedeflerine odaklanalım, cinsiyet açısından tarafsız bir şekilde. Bu kitap, bekar ve evli erkeklerden ve kadınlardan oluşan bir ekip tarafından geniş çaplı işbirliğiyle oluşturulmuştur. Kadınları ve erkekleri ayrı odalara ayırıp her cinsiyetin ne anlamadığını veya sürekli yanlış yaptığını tartışmak yerine, bu kitabı her iki cinsiyeti de aynı odada bir araya getiren, her bir cinsiyetin diğerinin ihtiyaçlarını, korkularını ve hayallerini daha iyi anlamasına yardımcı olmak için tasarlanmış bir araç olarak düşünün. Bu yaklaşım sayesinde, herkesin, uzun vadeli bir partner olarak erkeklerin ve kadınların ne aradığına ve sizin mevcut partneriniz veya henüz tanışmadığınız özel biri için o kişi olmanız için ne yapabileceğinize dair netlik kazanabileceğini umuyoruz. Bu yolculuk aynı zamanda sizi kendiniz için daha çekici bir kişi haline getirebilir. Bu nedenle, "Nasıl SEVİLİR", kesinlikle hem erkekler hem de kadınlar içindir. Şu anda bekerseniz, bu süreyi özel birini bulduğunuzda kendinizi hazırlamak için kullanın. Bir ilişkideyseniz, bu kitabı birlikte okuyun ve duygusal olarak daha yakınlaşmak için temel olarak kullanın. Bu kitabı ilişkiniz kişisel gelişim programınızın bir parçası olarak düşünün. E-kitap cihazınız izin veriyorsa, notlar alın. Aksi takdirde ayrı bir not defteri kullanın. Sorularla etkileşime girin ve egzersizleri tamamlayın. En önemli fikirleri özümsemeniz için ne gerekiyorsa yapın. Bugün yapılan küçük bir gelişme, uzun vadede büyük olumlu etkiler yaratabilir. Ve birçok küçük iyileşme biriktiğinde, faydalar daha da büyük hale gelir. Bir gemi, kursunu bir derece değiştirerek sonunda tamamen farklı bir hedefe ulaşır, siz de hayatınızı daha iyi bir hale getirebilirsiniz. Çoğu zaman ne yapmamız gerektiğini biliriz, ancak en temel eylemleri bile gerçekleştirmeyiz. Sıklıkla nedeni açıktır - unuturuz. Bu nedenle, her Duygusal Çekirdek bölümünün sonunda, yeni düşünceleri ve davranışları hayatınıza entegre etmenize yardımcı olacak günlük Dur ve Başlat Hatırlatmaları serisi bulacaksınız. Bunları takip etmek zorunda değilsiniz. Okuduklarınızda rezonans bulursanız, ancak davranış ve tutumda ayarlamalar yapmayı bir işkence olarak görüyorsanız, muhtemelen bununla devam etmeyeceksiniz. Ancak, Hatırlatmaları hayatınıza dahil etmeye karar verirseniz, kitabın geri kalanından daha fazla fayda elde edeceksiniz. Burada sunulan fikirlerin birçoğu basittir. Bireysel olarak, küçük ve önemsiz görünebilirler, ancak bir araya getirildiğinde ve zaman içinde uygulandığında, başkaları için daha çekici bir hale gelmenin etkili bir yolunu oluştururlar. Günlük olarak hatta hafif iyileştirmeler yapmaya kendinizi hatırlatmak, bu eylemlerin yararlı alışkanlıklara dönüşme olasılığını artırır. Tekrarlama ile beyniniz onları bilinçsizce gerçekleştirmeyi öğrenir ve kalıcı geliştirmelere yol açar. Dolayısıyla, tetiklenen fikirlerle oynamaya başlayın. Öğrendiklerinizle deney yapın ve uygulamaya karar verin. Onu yanınızda tutun ve düzenli olarak tekrar ziyaret edin. Okumayı bitirdikten sonra, haftalık veya bir ay arayla olsun, günlüğünüzde periyodik yeniden okuma zamanlamaları ayarlamayı düşünün. Ve unutmayın, okuduklarınız hakkında kendinize karşı asla sert davranmayın. Bu düşüncelerle, henüz tanışmadınız veya zaten karşılaştınız - ve ömrünüz boyunca hayatınızda istemek istediğiniz özel bir kişi için Bir Olun davetlisiniz. İçeriğin düşündürücü ve değerli olduğunu düşünüyorsanız, aileniz, arkadaşlarınız ve partnerlerinizle paylaşmaktan çekinmeyin. Katılmayı reddedebilir ve kendinizi ve etrafınızdakileri daha parlak bir geleceğe doğru bir basamak taşı olarak kullanabilirsiniz. Herkesin cevapları içinde olduğuna inanıyorum. Ciddiyim. Ancak çoğu durumda, doğru soruları sormuyorlar. Çoğu insan 'sıkışmış' dönemler yaşar. Bu genellikle kendilerine yardımcı olmayan soruları tekrar tekrar sormaktan kaynaklanır. "Hiçbir zaman 'Tek' olanı bulabilir miyim?" yerine, "Acaba 'Tek'i bulma şansımı artırmak için şu an ne yapabilirim ve aynı şekilde hissetmelerini sağlamak için?" gibi daha yapıcı bir alternatifi düşünün. İşte tam olarak bu sayfalarda bulabileceğiniz şey - daha iyi seçimlere yol açan yeni düşünceleri provoke eden çok sayıda yetki verici soru. Bazen tek bir çığır açan soru mucizevi ve dönüştürücü bir etki yaratabilir. Burada gerçekten harika sorular bulduğunuzda size ne kadar değerli olabileceğini düşünün. Açık bir zihinle, belki de bulabilirsiniz. Ve belki de kendinizi bu soruları yanıtlama yetisine sahip bulabilirsiniz. Çatışma çoğu ilişkinin doğal bir bileşeni olsa da, farklılıkları çözme becerisi nadiren öğretilir. 10. Bölümde, 'yakınlık' farklı yönlerini içeren birçok pratik fikir keşfedeceksiniz. "Bu kitabı kim yazdı?" diye merak ediyor olabilirsiniz. Geçen 40 yıl boyunca BBC'de 'Devam Anonsçusu' olarak çalıştım. 'BBC'nin sesi' olarak çalışmanın yanı sıra, TV programlarının yayınlanmasını etkileyen kararlar verme gibi büyük sorumluluklarım vardı. Üst düzey yönetim pozisyonum, BBC işleri için trenle birinci sınıf seyahat etme gibi bazı ayrıcalıklar sağladı, ancak bunu yapmadım, TV lisans ödeme yapıcıların parasını boşa harcamaktan kaçınmak adına. Birkaç yıl sonra, boşanma gibi kişisel bir krizden geçtim (katılımcı olduğumu söyledim!). Hayatınızdaki özellikle kötü zamanlardan geçerken, genellikle her türlü şeyi düşünürsünüz. Ne öğrendiğiniz. Tekrar yapacağınız şeyler. Ve ne yapmayacağınız. BBC'de çalıştığım sırada neden hiçbir zaman birinci sınıf seyahat etmediğim gerçek nedeni üzerine düşünmeye başladım. Aslında, birinci sınıfın bir koltuk olmadığını anladım - bu yaşama bir yaklaşım. Ve bir seçim. O noktadan itibaren, birinci sınıf bir yaşam sürmeye karar verdim. Tabii ki, bu ilkeyi anımsamam gereken anlar olmuştur, ancak kısa süre sonra yine hatırlar ve yaşamıma devam ederim. Sizin de aynı seçimi yapabileceğinizi içtenlikle düşünüyorum. Birinci sınıf olabilirsiniz. Sadece birinci sınıf olmayı seçerek. Narin, kibirli bir şekilde değil, veya sizi önemli hissettiren 'özel' bir şekilde değil. Sadece birinci sınıf bir şekilde. Ve nasıl davranmanız gerektiğini bilirsiniz. Nasıl davranmanız gerektiğini bilirsiniz. Nasıl davranmanız gerektiğini bilirsiniz. Başkalarına nasıl davranmanız gerektiğini bilirsiniz. Her zaman önce nasıl davranmanız gerektiğini bilirsiniz. Bu kitap sadece size nasıl davranacağınızı değil, aynı zamanda neden nasıl davranmanız gerektiğini de gösterir. Kendi Duygusal Çekirdeğinizden daha fazla nasıl çıkaracağınızı gösterir. Bu kitap önerilen bir 'çözüm' veya 'doktrin' değil, daha zengin, anlamlı bir yaşam tarzıdır. Kitabı tamamladığınızda, Duygusal Çekirdekleriniz hakkında daha fazla anlayış ve kendinizle ve diğer insanlarla daha anlamlı, derinlemesine ilişkiler kurma yeteneği kazanmış olacaksınız. Herhangi bir öğrenme deneyimi, öğrenmeye devam etmek ve öğrendiklerinizi uygulamakla daha değerli hale gelir. Bu nedenle, bu kitapla kazandığınız içgörüleri ve becerileri sürekli olarak yenilemeye ve geliştirmeye devam etmenizi teşvik ederim. Bu kitap, kişisel gelişimin bir parçası olarak, daha mutlu, tatmin edici ve anlamlı bir yaşam arayışınızda size rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Başarılarınız ve ilişkilerinizdeki büyüme yolculuğunuzda size ilham vermesini umuyorum. Unutmayın ki gerçek değişim sürekli çaba gerektirir. Şimdi, Duygusal Çekirdeklerinizi keşfetmeye ve daha iyi bir yaşam yolculuğuna başlamaya hazır mısınız? Umuyorum ki evet.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Thai

นาํ เสนอคาํ นาํ หนงั สืออีบุกน๊ 1ีมุ่งหวงั ที6จะเพิ6มโอกาสในการเดทของคุณใหส้ าํ เร็จในการคนหา้ (และเกบไว็ )้

คู่ครองระดบสั ูงสาํ หรับความสมั พนธั ์ระยะยาว แต่นนไมั6 ่ไดเก้ ี6ยวกบั 'การเดท' น1ีเป็นการพฒนาั ตวบั ุคคลสาํ หรับผโสู้ ด มนเกั ี6ยวกบคั ุณ – การช่วยใหค้ ุณพฒนาั ความรู้สึกอารมณ์, การรู้สติตนเอง, ความเคารพตนเอง, และความเชื6อมนใั6 นขณะที6ปลดปล่อยตวจาั กความเชื6อมนทาั6 งอารมณ์

มนจะั แนะนาํ คุณในการระบุและเปลี6ยนแปลงนิสยและั พฤติกรรมที6เก่าที6ทาํ ใหค้ ุณน่าสนใจนอยลง้

และนาํ เขา้ นิสยและั พฤติกรรมใหม่ที6ทาํ ใหค ุ้ณน่าเห็นอกเห็นใจมากข1ึนต่อผอู้ ื6นท1งั ในเชิงสงั คม ในดา้ นมืออาชีพ และในดา้ นส่วนตวั มนั เหมาะสาํ หรับผชู้ ายและผหู้ ญิงทุกสไตลท์ างเพศ แนวทางเพศ และศาสนาที6กาํ ลงั มองหาความสมั พนธั ์ระยะยาวแบบ 'จริงจงั' กบบั ุคคลอีกคนหน6ึง บางทีอาจจะหลงั จากการเดทแบบ 'สนุก' หลายปี ในบริบทของการเดท (ซ6ึงฉนจะั อธิบายในภายหลงั วา่

"การสมั ภาษณ์เพื6อความใกลช้ ิด") มนเรั ิ6มตนด้ วยค้ าํ ถามที6ง่ายๆ: ทาํ ไมใครตอง้ การเลิกการคนหา้ คู่ครองระยะยาวเมื6อพวกเขาไดพ้ บคุณ? ขอค้ วามสาํ คญใั นทวไปคั6 ือของ้ ่าย ๆ ถึงแมจะ้ พดู ง่ายกวา่ ที6จะทาํ หากคุณปรารถนาความสมั พนธั ์ระยะยาวและมีความหมายกบคั นที6ดีที6สุด คุณตอง้ พร้อมที6จะลงมือทาํ งานในการเป็นคนที6ดีใหแก้ ่พวกเขาดวย้ – ไม่วา่ คุณจะพบพวกเขาแลวหร้ ือยงั นกกั ีฬาทุกคนรู้จกั 'รากฐาน' กลา้ มเน1ือรากฐานอยลู่ ึกๆ ในสะดือ หลงั คาเข่า และหนา้ ทอ้ ง นกกั ีฬารู้วา่ กลา้ มเน1ือเหล่าน1ีมีความสาํ คญมั ากสาํ หรับความมนคั6 งทางกายภาพ ความยดื หยนุ่ และความแขง็ แกร่ง โปรแกรมฝึกซอ้ มระดบั สูงทุกๆ ระดบั รวมไปถึงการพฒั นา 'รากฐาน' ของนกกั ีฬา ในคร1ังแรกหนงั สือเล่มน1ีเสนอแนวคิดของ 'รากฐานอารมณ์'

ซ6ึงประกอบดวยค้ ุณสมบตั ิอารมณ์หลกสั ี6อยา่ งที6ช่วยในการพฒนาั ความมนค6ั งทางอารมณ์ ความยดื หยนุ่ และความแขง็ แกร่งภายใน รากฐานอารมณ์ที6แขง็ แกร่งและแขง็ แรงจะปกป้องหวใั จของคุณไดอย้ า่ งมีประสิทธิภาพ และบางทีแมว้ า่ จะปกป้องจิตวญญา ิณของคุณดวย้ ความสมั พนธั ์ที6ดีที6สุดอาจเป็นที6ทาํ ใหเก้ ิดการเปลี6ยนแปลงจริงๆ แต่เราทราบวา่ ความสมั พนธั ์ที6ไม่ดีสามารถก่อใหเก้ ิดความเสียหายไดเช ้่นกนั สาํ หรับหลายคนความเจบ็ ปวดจากความสมั พนั ธ์ในอดีตตอ้ งรับราคาที6สูง

พวกเขารู้สึกไม่สามารถหรือไม่ตอง้ การยอมแพต้ ่อความรื6นรมยข์ องความสมั พนธั ์ – แค่ในกรณีที6มนไมั ่ประสบผลสาํ เร็จและพวกเขากลายเป็น

'แยกตวกั นั ' ดงั น1นพั วกเขาจึงเขา้ ร่วมความสมั พนธั ์ทุกความสมั พนธั ์ (โดยเฉพาะผทู ้ี6พวกเขาคิดวา่ อาจเป็นความสมั พนธั ์ที6สาํ คญั ) ดวยท้ ศั นคติที6มีการป้องกนอยั า่ งมาก

อยา่ งไรกต็ ามรากฐานอารมณ์ที6พฒนาั ดีจะใหค้ ุณความแขง็ แกร่งภายในเพียงพอที6จะรู้วา่ แมค้ ุณจะไดร้ ับความเจบปวด็ ทางอารมณ์คุณกจะ็ สามารถ จดั การและฟ1ืนตวไดั เร้ ็วข1ึน (นี6คือวธิ ีที6นกกั ีฬาไดร้ ับประโยชนหล์ งั จากบาดเจบเม็ ื6อพวกเขามีรากฐานกายที6แขง็ แรง) เหมือนกบทั ี6คุณจะคนพ้ บ ความแขง็ แกร่งของ 'รากฐานอารมณ์' สามารถใหค้ ุณมีความรู้สึกภายในที6ลึกลงมากข1ึน ความเชื6อมนใั6 นตนเองอยา่ งเงียบและการรู้สึกวา่ คุณไม่จาํ เป็นตอง้ เป็นทาสของอารมณ์ของคุณ การรู้สติตนเองน1ีจะทาํ ใหค้ ุณน่าสนใจมากข1ึนไม่วา่ จะเป็นต่อตนเองหรือต่อผอู้ ื6น การมีความรู้ความสามารถทางอารมณ์มากข1ึนจะช่วยใหค้ ุณมีการตดั สินใจเกี6ยวกบคั นที6คุณเลือกเป็นคู่ครองในอนาคต ในปี 2023 การวจิ ยั โดยแอปเดท Bumble พบวา่ 74% ของผชาู้ ยโสดกาํ ลงั มองหาความเขา้ ใจลึกข1ึนเกี6ยวกบอาั รมณ์ของพวกเขาเอง โดยมี 38% เปิดเผยถึงอารมณ์ของพวกเขากบเพั ื6อนชายและ 49% เห็นดวยว้ า่

"การทาํ ลายบทบาททางเพศในการเดทและความสมั พนธั ์เป็นสิ6งที6เป็นประโยชนต์ ่อพวกเขาดวย้ "

ผชาู้ ยเช่นน1ีควรจะพบบทเรียนในตอนทา้ ยเกี6ยวกบกาั รเสริมความแขง็ แกร่งของ 'รากฐานอารมณ์' โดยเฉพาะอยา่ งยงิ6 และเป็นประโยชน ์ ดงั น1นหาั กคุณรู้จกผั ชาู้ ย (โสดหรือไม่โสด) ใครบางคนที6เปิดรับการเรียนรู้เพิ6มเติมเกี6ยวกบอาั รมณ์และสุขภาพอารมณ์ของพวกเขา อยา่ เกบหน็ งั สือเล่มน1ีไวเป้ ็นความลบั – บอกเขาเกี6ยวกบมั นั รุ่นแรกของหนงั สือเล่มน1ีในรูปแบบแผนพ่ บเรั ิ6มตนด้ วยช้ ื6อ

"วธิ ีการเป็นคนที6หน6ึง" ขายหมดแลว้ สองคร1ัง ตอนที6เผยแพร่คร1ังแรกหนงั สือไดร ้ับความสนใจจากสื6อนานาชาติในนิตยสารต่างๆ รวมถึง YOU ส่วนเสริมของหนงั สือพิมพ์ Mail on Sunday ในสหรัฐอาหรับ และ CNN

นนเปั6 ็นเพราะมนเสั นอแนวทางใหม่ในการเขา้ ใจตนเองอยา่ งดียงิ6 ข1ึนและวธิ ีที6มนมั ีผลต่อความสาํ เร็จในการเดทของคุณ และเหตุผลที6คุณอาจจะไดร้ ับการดึงดูดโดยคนที6ไม่ดีสาํ หรับความสุขระยะยาวของคุณ บ่อยคร1ังการพดู คุยเกี6ยวกบคั วามสมั พนธั ์มกโดั ยตลอดใจเนนไปท้ ี6ความแตกต่างระหวา่ งเพศ มีหนงั สือหนงั สือบทความในนิตยสารและรายการวทยิ และุ โทรทศั นม์ ากมายที6จดั การกบหั วขั อน้ 1ี บางส่วนอาจเป็นเรื6องที6แยกแยะทาํ ใหเก้ ิดการแบ่งแยกระหวา่ งเพศ ภายเมื6อคืนที6ผา่ นมาในขณะที6รอรถไฟ

ฉนเหั ็นหญิงสาวคนหน6ึงอ่านหนงั สือเรื6องหน6ึงที6มีคาํ สญญาั วา่ จะช่วยใหผ้ หู้ ญิงอ่านเรื6องที6เรียนรู้จากเสียง (ดูเหมือนวา่ เป็นสิ6งที6ผชาู้ ยตอง้ การ) เดาของฉนั คือเธอคงตอ้ งการใครบางคนที6ตอ้ งการเธอ ทุกคนคือ อยา่ งไรกต็ ามการกระทาํ ที6โปร่งใสต่อผอู้ ื6นไม่น่าจะนาํ มาสู่ความสุขยนยาื ว หนงั สือช1นวาั งหนงั สือเตม็ ไปดวยหน้ งั สือที6อธิบายวธิ ีการไดร้ ับเดทมากข1ึนหรือนาํ เสนอเทคนิคในการใชก้ บผั อู้ ่านเพื6อทาํ ให ้ 'เหยอื6' ตอง้ การพวกเขามากข1ึน ไม่วา่ จะเพื6อเพศสมั พนธ ั์ส1นั ๆ หรือการแต่งงาน

บางส่วนของหนงั สือเหล่าน1ียกเลิกการขายลา้ นลา้ นและการแต่งงานจาํ นวนมากผลิตจากกฎและกลยทธุ ์ที6หลอกลวง

เจา้ ของนิยายน1นไมั ่ค่อยเปิดเผยเกี6ยวกบวั า่ มีกี6คร1ังที6การแต่งงานเหล่าน1นจบลงั อยา่ งเจบปวด็ สาํ หรับทุกคน รวมถึงเดก็ ที6ไร้ความผดิ เทคนิคการควบคุมอาจทาํ งานในระยะส1นั ๆ แต่ความสมั พนธั ์ที6สร้างข1ึนจากพฤติกรรมเช่นน1ีไม่สามารถอยไดู่ ใ้ นระยะยาว

"วธิ ีการเป็นคนที6ถูกรัก" ไม่เหมือนหนงั สือเหล่าน1นั ในหนา้ ตาน1ี

คุณจะคนพ้ บวธิ ีหลายวธิ ีในการเป็นคนที6จริงจงั วา่ คนชายหรือผหญู้ ิงจะเลือกและตอง้ การเกบเป็ ็นคู่รักที6ยงั6 ยนื

เหมือนกบทั ี6เราจะสาํ รวจในภายหลงั ในรายละเอียดมากข1ึน การดู 'หล่อ' หรือ 'เท่' อาจจะน่าตื6นเตนแน้ ่นอน แต่การเป็น 'อบอุ่น' อาจดูน่าสนใจนอยลง้ เมื6อเปรียบเทียบกนั อยา่ งไรกต็ ามความอบอุ่นที6แบ่งปันกนใั นความสมั พนธั ์คือสิ6งที6ทาํ ใหม้ นยาั วนาน เมื6อความสมั พนั ธ์เสียหาย ความอบอุ่นบ่อยคร1ังกหา็ ยไปและถูกแทนที6ดวยกา้ รปกป้องตวจาั กความเจบปวด็ ทางอารมณ์ การตดั สินใจที6จะไม่ประสบบาดเจบจะ็ เป็นสิ6งที6สาํ คญั แต่มนไมั ่ไดเส้ มอไปดวย้

ดงั น1นเราั จะเนนไปท้ ี6ความคลา้ ยคลึงและความมีแนวโนม้ ของผชาู้ ยและผหญู้ ิงทุกวยและั ชาติพนธั ุ์ดวยว้ ธิ ีที6เป็นเพศกลาง หนงั สือเล่มน1ีถูกสร้างข1ึนผา่ นกระบวนการมีส่วนร่วมกบทั ีมผชาู้ ยและผหญู้ ิงท1งั สองฝ่าย ท1งั ผโสู้ ดและผมู้ ีคู่ แทนที6จะแบ่งแยกหญิงและชายเขา้ หอง้ แยกกนและั พดู คุยเกี6ยวกบสั ิ6งที6แต่ละเพศไม่เขา้ ใจหรือทาํ ผดิ เรื6องที6เดิม

คิดเอาหนงั สือเล่มน1ีเป็นการรวมกนขั องผชาู้ ยและผหญู้ ิงในหอง้ เดียวกนเพั ื6อสาํ รวจร่วมกนวั า่ แต่ละเพศสามารถเขา้ ใจความตอง ้การ ความกลวั และความฝันของอีกฝ่ายไดอย้ า่ งดียงิ6 ข1ึน ผา่ นการเขา้ ใจดงั น1ี

มีความหวงั วา่ ทุกคนสามารถมองเห็นชดั เจนวา่ ผชาู้ ยและผหญู้ ิงมองหาอะไรในคู่ครองระยะยาว

และวา่ คุณสามารถทาํ อยา่ งไรเพื6อเป็นบุคคลดงั กล่าว ไม่วา่ จะเป็นสาํ หรับคู่ครองปัจจุบนขั องคุณหรือใครบางคนที6คุณยง ัไม่เคยพบกนั การเดินทางน1ีอาจทาํ ใหค้ ุณเป็นคนที6น่าสนใจมากข1ึนในสายตาของตนเองดวย้ ดงั น1นั "วธิ ีการเป็นคนที6ถูกรัก" แน่นอนเหมาะสาํ หรับท1งั ผชาู้ ย และผหู้ ญิง หากคุณโสดในขณะน1ีใชเวลา้ น1ีในการเตรียมตวเองั ใหพ้ ร้อมเมื6อคุณพบกบคั นพิเศษ หากคุณอยใู่ นความสมั พนธั ์ อ่านหนงั สือเล่มน1ีร่วมกนและั ใชเป้ ็นพ1ืนฐานในการสนทนาเกี6ยวกบวั ธิ ีที6คุณสามารถดึงดูดทางอารมณ์กนไดั ้

คิดเอาเป็นส่วนหน6ึงของโปรแกรมพฒนาั ส่วนบุคคลในความสมั พนธั ์ของคุณ หากอุปกรณ์อีบุก๊ ของคุณอนุญาตให้ จดบนั ทึกไว้ หรือใชส้ มุดโนต้ แยกต่างหาก มีส่วนร่วมกบคั าํ ถามและทาํ แบบฝึกหดั ทาํ อะไรกท็ าํ ใหค้ ุณดูแนวโนม้ ที6สาํ คญทั ี6สุด การปรับปรุงเลก็ ๆ นอ้ ย ๆ ในวนนั 1ีสามารถผลิตผลที6ดีในระยะยาว และเมื6อการปรับปรุงขนานหลายคร1ังผลประโยชนก์ ย็ งิ6 ใหญ่ข1ึน

หากเรือที6เปลี6ยนทิศทางของมนั ไปดว้ ยหน6ึงองศาเร็ว ๆ น1ีสุดทา้ ยกจะ็ ถึงจุดหมายที6แตกต่างกนอยั า่ งสิ1นเชิง คุณกเช็ ่นกนั คุณสามารถเปลี6ยนชีวติ ของคุณใหด้ ีข1ึนได ้ บ่อยคร1ังเรารู้วา่ เราตอง้ ทาํ อะไร แต่ลม้ เหลวที6จะดาํ เนินการแมแต้ ่การกระทาํ ที6พ1ืนฐานที6สุด บ่อยคร1ังเหตุผลมนคั6 งเป็นเรื6องง่าย – เราลืม ดงั น1นั ณ จุดสุดทา้ ยของแต่ละส่วนของรากฐานอารมณ์

คุณจะคนพ้ บชุดของการเตือนหยดุ และเริ6มปฏิบตั ิประจาํ วนเพั ื6อช่วยใหค้ ุณผสมความคิดและพฤติกรรมใหม่เขา้ กบชั ีวติ ของคุณ คุณไม่ตอง้ รับผดิ ชอบที6จะปฏิบตั ิตามการเตือนเหล่าน1นั

หากคุณรู้สึกสมั พนธั ์กบสั ิ6งที6คุณอ่านแต่ถือวา่ การปรับเปลี6ยนพฤติกรรมและทศั นคติเป็นงานเบื6อ คุณอาจจะไม่ไดท้ าํ ตาม

อยา่ งไรกต็ ามหากคุณตดั สินใจที6จะนาํ เครื6องเตือนเหล่าน1ีมาสู่ชีวติ ของคุณ คุณจะสามารถนาํ ประโยชนม์ ากกวา่ จากส่วนที6เหลือของหนง ัสือได ้ หลายความคิดที6นาํ เสนอในที6น1ีเป็นความเรียบง่าย แต่อยา่ งแยกเป็นแยกหน6ึงอาจดูไม่น่าสนใจและไม่สาํ คญั แต่เมื6อรวมกนและั ปรับใชเป้ ็นเวลา มนกลาั ยเป็นวธิ ีที6น่าสนใจในการเป็นคนที6น่าดึงดูดต่อคนอื6น

การเตือนคุณเองทุกวนใั หด้ าํ เนินการปรับปรุงแมแต้ ่เลกน็ อยเพ้ ิ6มโอกาสที6การกระทาํ เหล่าน1ีจะกลายเป็นนิสยทั ี6เป็นประโยชน ์ ดวยกา้ รทาํ ซ1าํ ๆ จนกระทงั6 สมองของคุณเรียนรู้ที6จะปฏิบตั ิงานเหล่าน1ีโดยไม่ตอง้ มีสติ เป็นทางการ นาํ ไปสู่การพฒนาั ถาวร ดงั น1นั ลองเล่นดวยค้ วามคิดที6เกิดข1ึน เร่งทดลองกบสั ิ6งที6คุณเรียนรู้และเลือกนาํ มาใช ้ ใหค้ ุณพกกบคั ุณและกลบมั าตรวจสอบเป็นประจาํ หลงั จากที6คุณอ่านเสร็จ พิจารณาต1งั เวลาสาํ หรับการอ่านซ1าํ เป็นระยะห่างในไดอารีของคุณไม่วา่ จะเป็นรายสปดั าห์หรือเดือน และโดยไม่ลืม อยา่ เป็นคนตดั สินใจอยา่ งเขา้ ใจกบส ัิ6งที6คุณอ่าน โดยในใจของคุณ

คุณไดร้ ับเชิญใหเป้ ็นคนที6หน6ึงสาํ หรับคนพิเศษที6คุณยงั ไม่ไดพ้ บหรือเคยพบแลว้ – และคนที6คุณอยากจะมีในชีวติ ของคุณตลอดไป หากคุณพบวา่ เน1ือหาทาํ ใหค้ ุณคิดและมีคุณค่า อยา่ ลงั เลที6จะแบ่งปันกบคั รอบครัว เพื6อน และคู่รัก คุณสามารถเห็นดวยหร้ ือไม่เห็นดวยและ้ ใชม้ นเปั ็นเสากลางสาํ หรับอนาคตที6สดใสของคุณและผอู้ ื6นรอบตวคั ุณ

ฉนเชั ื6อวา่ ทุกคนมีคาํ ตอบอยใู่ นตนเอง จริงๆ อยา่ งไรกต็ ามในกรณีมาก พวกเขาไม่ไดถา้ มคาํ ถามที6ถูกตอง้ คนส่วนใหญ่มกประั สบช่วงเวลาที6

'ติด' น1ีเป็นผลมาจากการถามคาํ ถามที6ไม่เป็นประโยชนใ์ หต้ นเองซ1าํ ๆ แทนที6จะถามวา่ "เราจะเจอ 'คนที6หน6ึง' ไดหร้ ือไม่?" ควรพิจารณาตวเลั ือกที6สร้างสรรคกว์ า่ "ฉนสั งสยวั า่ ฉนสั ามารถทาํ อะไรเพื6อเพิ6มโอกาสในการพบ 'คนที6หน6ึง' และพวกเขารู้สึกเช่นกนเกั ี6ยวกบฉั นหรั ือไม่?" นนคั6 ือคาํ สงั6 ที6คุณจะพบภายในหนา้ ต่างๆน1ี – จาํ นวนมากของคาํ ถามที6มีอาํ นาจในการกระตุนค้ วามคิดใหม่เพื6อนาํ ไปสู่การตดั สินใจที6ดีข1ึน บางคร1ัง

คาํ ถามที6เบาะแสจะสามารถสร้างผลกระทบอยา่ งมหาศาลและเปลี6ยนแปลงได ้ จินตนาการถึงค่าความหาคคร1ังมีคาํ ถามที6ยอดเยยมี6 มากมายที6นี6 ดว้ ยจิตวญิญาณที6เปิดกวา้ ง คุณอาจจะไดร้ ับ และคุณอาจพบวา่ คุณสามารถตอบคาํ ถามเหล่าน1ีได ้

การทะเลาะกนเปั ็นส่วนประกอบธรรมชาติของความสมั พนธั ์ส่วนใหญ่ แต่ทกษั ะในการแกไข้ ความแตกต่างน1นหาั ยากที6จะสอน ในบทที6 10 คุณจะคนพ้ บความคิดมากมายเกี6ยวกบดั า้ นต่าง ๆ ของ 'อบอุ่น' คุณอาจสงสยวั า่ "คุณคือใครที6จะเขียนหนงั สือเล่มน1ี?" ดีน1นั ในอดีต 40 ปีที6ผา่ นมา ฉนไดั ท้ าํ งานใหก้ บั BBC ในฐานะ 'นกประ ักาศบนรายการต่อเนื6อง' นอกจากเสียง 'ของ BBC' บทบาทของฉนมั าพร้อมกบคั วามรับผดิ ชอบมากมาย เช่นการตดั สินใจเกี6ยวกบกาั รกระทาํ ในการออกอากาศรายการทีว ี

แมว้ า่ ตาํ แหน่งการจดั การระดบส ัูงของฉนจะั ทาํ ใหได้ ประ้ โยชนบา์ งอยา่ ง เช่น การเดินทางโดยรถไฟระดบหนั 6ึงสาํ หรับธุรกิจของ BBC แต่ฉนไมั ่เคยทาํ เช่นน1นั เพื6อไม่ใหเส้ ียเงินผชู้ าํ นาญทางทีว ี ปีหลงั หลายปี ฉนผั า่ นช่วงวกฤติ ส่วนบุคคลที6เกี6ยวกบกา ัรหยา่

(ฉนบอกแลั วว้ า่ ฉนเปั ็นผเขู้ า ้ร่วม!) เมื6อคุณประสบช่วงเวลาที6แยม่ ากในชีวติ คุณ คุณมกจะ ัพิจารณาคิดเกี6ยวกบสั ิ6งต่าง ๆ ส6ิงที6คุณไดเร้ ียนรู้ สิ6งที6คุณจะทาํ อีกคร1ัง และสิ6งที6คุณจะไม่ทาํ เราพบวา่ เราคิดถึงเหตุผลจริง ๆ ที6ฉนไมั ่เคยเดินทางระดบหนั 6ึงตอนที6ฉนทั าํ งานที6 BBC ในความจริง แลวฉ้ นไมั ่รู้สึกวา่ ฉนสั มควรเดินทางระดบหน ั6ึง คุณเห็น ในจุดน1นั เกี6ยวกบชั ีวติ ของฉนเกั ี6ยวกบั 'ในเศรษฐกิจ' ทุกอยา่ ง ฉนไมั ่รู้สึกวา่ ฉนเคั ยสมควรไดร้ ับอะไรที6ดีกวา่ 'ถูก' แน่นอนไม่มีอะไรระดบหนั 6ึง เป็นอะไรที6คุณรู้สึกเจบ็ ใจมาก เกี6ยวกบคั วามรู้สึกน1ี ในที6สุด ฉนเขั า้ ใจวา่ 'ระดบั หน6ึง' ไม่ใช่ที6นงั6 – มนั เป็นทศั นคติ มนั เป็นการใชท้ ิศทางชีวติ และมนั เป็นการเลือก ต1งั แต่จุดน1นไปเปั ็นตนไป้ ฉนั เลือกที6จะเป็นคนในระดบั หน6ึง แน่นอน มีช่วงเวลาที6ฉนลั ืมหลกนั 1ีเป็นชวคั6 ราว แต่ไม่นานกจะ็ ลืมอีกคร1ังและดาํ เนินต่อไปกบช ัีวติ ฉนเชั ื6ออยา่ งจริงใจวา่ คุณกส็ ามารถทาํ ความเลือกเหมือนกนไดั ้ คุณสามารถเป็นคนในระดบั หน6ึง แค่แค่คุณตดั สินใจเป็นคนในระดบหนั 6ึง ไม่ใช่ในทางลกษั ณะไบเชี6ยว หรือแค่เรียกร้องวา่ คุณหรือคนอื6นจะตอง้ จ่ายมากกวา่ ที6คุณตอง้ การสาํ หรับ 'ของเล่น' ที6ทาํ ใหค้ ุณรู้สึกสาํ คญั – ในระยะส1นั ๆ นนเองั6 แต่ระดบหนั 6ึงในระดบลั ึกกวา่ มาก การเป็นคนในระดบั หน6ึงสาํ หรับ 'คนที6หน6ึง'

สามารถเกิดข1ึนไดเม้ ื6อคุณลงทุนในการเป็นคนในระดบั หน6ึงสาํ หรับตนเอง "วธิ ีเป็นคนที6รัก" นาํ คุณไปสู่การเป็นเวอร์ชนทั6 ี6ดีที6สุดของตวเองั น1ีไม่ไดหม้ ายความวา่ ตอง้ พยายามครบถวน้ เนื6องจากไม่มีใครเป็นบรรพบุรุษ –

คนที6ตอง้ การความสมบูรณ์มกทั าํ ใหช้ ีวติ ยากข1ึนสาํ หรับคนรอบตวั ความหวงั ของฉนค ัือหนง ัสือน1ีจะเป็นตวเขั\_ า้ สู่การเดินทางระดบหนั 6ึงของคุณ รอย ชีปาร์ด องั กฤษ เดือนสิงหาคม ค.ศ. 2023

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Gujarati

(કરણ આ ઈ--ુક મહ0વ2ૂણ4 છે કે તમાર7 ડેiટ;ગ સફળતામાં Aુધારવી અને (અને રાખવી) લાંબાય સમયની સંબંધમાં એક ઉKચ-માMય iમOને શોધવાRું (અને રાખવાRું). પરંTુ, આ 'ડેiટ;ગ' iવશે નથી. આ VયiXતગત iવકાસ એ એવી છે જે iસ;ગલ માટે છે. આ તમારા iવકાસમાં તમાZં ભાવના0મક સા\રતા, આ0મચેતનતા, આ0મમાન, અને આ0મiવ]ાસને iવકiસત કરવામાં તમાર7 મદદ કરવી છે, અને ભાવના0મક !ુલામીમાંથી ‘ુXત થવાની મદદ કરવી છે. આ તમને માiહતી આપે છે કે તમે અપેiલ;ગ ન બનાવનારા અને નવા આચારણીયા ને ઓળખવા અને બદલવાના જૂથ અને આચારણીયામાં થતા 2ુરાણા રસાયણીય અને આચારણીયાને અંગીકરવાRું માગ4 દશા4વે છે જે તમને સામાiજક, Vયાવસાiયક અને વૈયiXતક fપે અMયજનો સાથે સંમત બનાવી શકે છે. આ એવા 2ુZષો અને hીઓ માટે છે જેમણે uચી સાંગેiતક પસંદગીઓ, (માણો અને ધમoમાં રહેતાં, આવડતી 'ગંભીર' સંબંધ માટે શોધ રkા છે, અથવા

'મl' ની ડેiટ;ગ વષo પછ7ની મહ0વ2ૂણ4 સંબંધ માટે શોધ કર રkા છે. ડેiટ;ગનો સંદભ4 (જેને હંુ પછ7 "આંતરના (iતયોiગતા" તર7કે વણ4ન કZં છું), એમના એક સરળ (mથી શf થાય છે: nેoRું દુpપiરણામ પiરણામે લાંબા સમયનો rવનસાથી મળે છે પણ તમાર7 ‘ુલાકાત પર તમે માટે શf થવી જોઈએ? આપનાં સંબંધોમાં એક ‘ુsય સંદે શ હંમેશા એક છે, જેRું કહેtું સરળ છે પરંTુ કહેવાRું સાZં છે. જો તમે વાuતiવકતાવાળા, અથ42ૂણ4 સંબંધમાં uથાયી રહેવાની ઇKછા રાખો છે, તો તમે તમાર7 પાસે જે nેo છે, તેમ છે – ચાહે તમે તેમ હો અથવા ના હો. આપને તમે તેમ હો કે નહw આપના iવચારના અને આચારણના પiરણામ જોવા માટે કોઈRું nેo થtું આવશે – ચાલો તમે તેમ હો અથવા નહw (આપે તેRું ‘ુકાબxું થશે કે નહw). દરેક ખેલાડ7 તમારો 'કોર' lણે છે. કોર પંખો પેલવાથી, પેટથી નીચે, અને પેટથી પાછળ iuથત છે. ખેલાડ7ઓ lણે છે કે તેમની શાર7iરક iuથરતા, લાચકતા, અને શiXતની મહ0વ2ૂણ4તા કેવી ર7તે છે. તમામ nેo-uતરના (iશ\ણ કાય4zમો એથલીટના 'કોર'Rું iવકસાવવાની માગ4દiશ;કામાં શામેલ થાય છે. આ (થમ વાર, આ 2ુuતક તમાર7 ભાવના0મક મ|યમRું અવગણtું છે. આ અ0યંiતક ચાર ‘ૂળ}ૂત ભાવનાઓમાં શામેલ છે જે તમાર7 ભાવના0મક iuથરતા, લાચકતા, અને આંતiરક શiXતને iવકસાવે છે. એક મજ-ૂત અને તકૌવાં ભાવના0મક કોર તમારા દય, અને તમારા આ0માને પણ યથાથ4 ર7તે બચાવી શકે છે. nેo સંબંધો સતત fપાંતરણા0મક હોઈ શકે છે, પરંTુ અમે તમામ lણે છ7એ કે ખરાબ સંબંધો સમાન દં ડાતી શકે છે. અનેકો માટે, પાછાના સંબંધોની દુઃખની જુઓથી મોટ7 iક;મત ુકવવી પડે છે. તેમ છે કે તેઓ સંબંધની આનંદની આવ યકતાને નકરાતમક ર7તે અને nેoતમ ર7તે (માiણત કરવા નહw પસંદ કરે છે. આ ર7તે, તેઓ દં ડને મોકલવામાં અસમથ4 અથવા અસંમંજૂર મહAૂસે છે અને તેમને તેમ વ ુ ઝડપ(દ અને વ ુ વીગ0વને જલદ7 2ુનઃ(ા ત થવાની સામ ય4 છે. (આ ‘ૂક7 મહAૂસતામાં ખબરદાર7થી જોવામાં આવે છે કે યારે ખેલાડ7ઓ ચોટ આપી હોય 0યારે તેમના મજ-ૂત શાર7iરક કોર હોય છે.) તમે જોઈશો કે એમોશનલ કોરRું વ ુ 'એમોશનલ કોર' આવા સંક પનાઓને iવકસાવવાની સામ ય4 તમને અંતરાળ ાન, મૌન આ0મiવ]ાસ, અને અનંત ા4નની આવ યકTું 2ૂર7 શકે છે. એક મજ-ૂત અને સાના એમોશનલ કોર તમારા દય, અને તમાર7 આ0માને પણ યથાથ4 ર7તે આવરે છે. nેo સંબંધો સતત fપાંતરણા0મક હોઈ શકે છે, પરંTુ અમે તમામ lણે છ7એ કે ખરાબ સંબંધો સમાન દં ડાતી શકે છે. અનેકો માટે, પાછાના સંબંધોની દુઃખની જુઓથી મોટ7 iક;મત ુકવવી પડે છે. તેમ છે કે તેઓ સંબંધની આનંદની આવ યકતાને નકરાતમક ર7તે અને nેoતમ ર7તે (માiણત કરવા નહw પસંદ કરે છે. આ ર7તે, તેઓ દં ડને મોકલવામાં અસમથ4 અથવા અસંમંજૂર મહAૂસે છે અને તેમને તેમ વ ુ ઝડપ(દ અને વ ુ વીગ0વને જલદ7 2ુનઃ(ા ત થવાની સામ ય4 છે. (આ ‘ૂક7 મહAૂસતામાં ખબરદાર7થી જોવામાં આવે છે કે યારે ખેલાડ7ઓ ચોટ આપી હોય 0યારે તેમના મજ-ૂત શાર7iરક કોર હોય છે.)

જેમણે તમે આવશો, તેમ છે કે 'ભાવના0મક કોર'ની આધાર}ૂતતા આપને આંતiરક ાનની અને આ0મમંથ આ0મiવ]ાસની વ ુ ગંભીર uતર આપી શકે છે, Xવાઇટ આ0મiવ]ાસની અને તમે આપને આવશે કે તમાર7 ભાવનાઓની !ુલામ નiહવતા. આ આ0મચેતનતા તમને તમાર7 liતક7ય તથા અMયજે પરપર માટે આકષ4ક બનાવશે. આપણી ભાવના0મક સા\રતા વ ુ આપને તમાર7 ભiવpયનો rવનસાથી કેવી ર7તે પસંદ કરવો તે સાથે સજગ બનાવશે. 2023માં, ડેiટ;ગ એપ Bumble ારા ‘ુકબલી, 74% એકલ 2ુZષો હવે તમાર7 આપની ભાવનાઓની અRુ}ૂiતનો ગંભીર સમજ માંગી રkા છે, 38% 2ુfષો iમOોની સાથે તમાર7 ભાવનાઓ ુ લે iવચારણી છે અને 49% 2ુfષો સાથીઓ સાથે "ડેiટ;ગ અને સંબંધોમાં liતક7ય }ૂiમકાઓને તડકતો છે." અMયથા, આવી (માણે 2ુfષોને તેમની 'ભાવના0મક કોર'ને Aુસંગત અને મદદગાર ર7તે મનેજ કરવાના અ|યાયો માટે ખાસઆપ ા અને મદદગાર મળ7 શXશે. તેથી, જો તમને માણસો મળે છે (એકલ અથવા અMયથા) જે તેમ માને iવચારવાની રkો છે કે તમાર7 ભાવનાઓ અને ભાવના0મક આરો ય અને Aુખમાં વ ુ શીખવવા માટે, આ 2ુuતકને એક !ુ ત નiહતી - તેમને તમે તેમ વાત કરો.

આ 2ુuતકનો (થમ પેપરબેક આtૃi "કેવી ર7તે એક બનવા?" તર7કે ‘ૂકેલો હતો. તે દોવા થયો છે. યારે તે (થમ (કાiશત થયો હતો, તે તમામ (કારના મેગેઝ7નમાં આંતરરા 7ય મીiડયા સંવધ4ન મેળVયો હતો, જેમણે તમે ૂ.કે.Rું મોટંુ (ચારણીય hીઓRું સમી\ણ માંથી ૂ, મેલ ઓન સંડેની સૌ પiલમેMટની તમાર7 સામે છે, શેiરનમાં સમાચારપO, અને CNN, ુ.એસ.માં પણ. આtું છે કે તે (કારનો નવો દરેકને ખાસ ર7તે સમજવાનો અને તમાર7 ડેiટ;ગ સફળતામાં તમને કેવી ર7તે અસર થTું તે દરેકને (સંiગક છે, અને તમે મને તે લાંબા ‘ુ ોમાં આકરેલા VયiXતને પસંદ કર7 નાખવાની જfર છે.

આમ તર7કે, પરંTુ, સંબંધો iવશેની ચચા4ઓ સામાMયતઃ iલ;ગો વKચેના અંતરો પર |યાન આપે છે. તેઓનાં અiuત0વનો કારણ છે, એક VયiXતને તમાર7 લાંબાકાળ ના Aુખમાં મોટંુ યોગદાન આપતાં તમે તેની આગલા બંને રહ7 શકો છો. તમાર7 વય અને 2ૃo}ૂiમનો વ ુ સમાન માગ4 પર મરાઠોને મળેલા 2ુZષો અને hીઓના સમાંજસo અને સમાજના ભાવનાઓને સમાંજવાની (યાસ માંગીએ. આtું તે તમામને આવે છે કે 2ુZષો અને hીઓ એકબીlની લાંબાકાળ સાથીની આવ યકતાઓ, ભયો, અને સપનોની સમજ કેવી ર7તે સમr શકે છે અને તમે આપને તે VયiXત બની શકો છો, તમાર7 વત4માન સાથી કે કોઈ iવશે પણ. આ યાOા તમાર7 આ0મની iદશા પર પણ એક માMય VયiXત બનાવી શકે છે. તેથી, "કેવી ર7તે (ેમ મળે છે" ખાસ ર7તે 2ુfષો અને hીઓ માટે છે.

જો તમે વત4માનપiOકામાં છો, તો આ સમયનો ઉપયોગ તમારા આ0મની તૈયાર7 માટે કરો. જો તમે સંબંધમાં છો, તો આ 2ુuતકને એકસાથે વાંચો અને તેને તમારા iવચારાઓ પર આધાર બનાવવામાં લઈ. તેને તમાર7 સંબંધમાં આપનો VયiXતગત iવકાસ (ો ામRું ભાગ તર7કે વાપરો. જો તમાZં ઇ--ૂક ઉપકરણ આપને અRુમiત આપે છે, તો નoધો કરો. iવક પતઃ, એક અલગ નોટપેડનો ઉપયોગ કરો. (mો સાથે સંવાદ કરો અને અ યાસો 2ૂણ 4 કરો. અ0યંત મહ0વ2ૂણ4 iવચારોને શોષવા માટે nેo વચનોનો વધારા પડ7 શકે છે. આજેનો uવ પ Aુધારો લાંબા ‘ુ ોમાં iવશેષ સકારા0મક પiરણામો આપી શકે છે. અને અનેક uવ પ Aુધારો જોડાય છે, તો લાભો અ0યંત મોટા બની lય છે. જેમ જેમ એક iડ ીથી બદલતો જહાજ સં2ૂણ4 પiરવત4ન2ૂવ4ક આપતો હોય છે, તમે પણ તમાર7 rવનમાં Aુધારો કર7 શકો છો.

અમને વ ું lણtું મળે છે કે ું કરtું જોઈએ, પરંTુ અમે સામાMયવાદ7 izયાઓ પણ બીજું લઈ શકતા નથીઃ માટે અમRું -ુi Vયકરણ પણ આપtું ચાહે છે. તમે તમાર7 iદનચયા4માં નવા iવચારો અને વત4નીયતાઓને એXસી ુટ કરવાના રોlના iuથરાંકો મળશે. તમાZં મન તેને સવાર7ની નેમ લેવી શકે છે અને ત વ ાન ારા તેને સમય Aુધી ચાલાવવામાં આવે છે, શા]ત Aુધારોને ‘ૂકવામાં આવે છે.

આથી, કોઈ (માણે આગળ વધવાના iવચારોનો ખેલ ખેલો. શીખવાની અને અમલમાં લઈને (યાસ કરો. તેને તમારા સાથે રાખો અને iનયiમત ર7તે તેમનાં અRુયાયી કરો. તમારો મન તેને આપાતા ન દે વવામાં તેમ Aુધી તમોબાદમાં તયાર થઈ શકે છે, શા]ત મહ0વની (ગiતઓ પૈદા કરવામાં આવે છે. તેથી, (tૃi ઓને કuટમેM સ iનiમ;ત કરવાનાં માટે izયાશીલ થવાRું બંને કંપેનીઓમાં ખેલી શકો છે. અને 2ુનરાવલોકનથી, તમે અનેક છોટા Aુધારાઓનો ‘ૂ યાંકન મેળવી શકો છે. એવા (mોની (‘ુખ ર7તે સહાય મળ7 શકે છે. iવચારવીને તમે તેમનાં જવાબ આપી શકો છો.

VયiXતગતના ‘ુ ો સાથે સામ ય4 અને સમાનતાRું સમ ાન આપવાનો અ યાસ નથી થતો, પરંTુ આ ક પના માં તમે તમાર7 આ0મની સમાનતા (‘ુખ બનાV ું છે. તમે આ iસ ાંતોને સંતત પiરણામો મળેલા uવભાવની (ગiતઓને જેવી જ યા ‘ુકવા માંગો છે. (iતiદન પiરણામો મેળવવામાં (માણવાર Aુધારો કરતાં તેમનો બદલાવ સથાયી થઈ lય છે. (iતizયામાં, તમારે iશખવેલા iવચારો સાથે ખેળો. શીખવો અને અમલ કરો. તેને તમાર7 સાથે રાખો અને બારબાર ‘ુકાબલા કરો. 2ૂણ 4 iવચારો મ ાં (થમભીત થાય છે, પરંTુ (iતપે\્યમાન Aુધારોને lળવવા માંગીએ છે. આવડતાં, તમારો મન તેમની અનMય ર7તે ચલાવવામાં માO પાડે છે અને શા]ત (ગiતઓમાં (માiણત થાય છે.

તંOમાં અMયO ‘ુક7 દે તાં છે. નવા iવચારો અને વત4નીયતાઓને તમે આપની iજ;દગીમાં સમાવી શકો છે. 2ૂવ4ના તાર7ખથી પiરયોજનાર Aૂચનાઓ ‘ુકવા માંગી શકો છે, ચાંદને વચાણ અથવા મiહનો દૂર પ¡ો. અને યાદ રખવા, ું¢ વાંK ું છે તમાર7 પર કડક ન બનવાની બાબતમાં કોઈનો VયiXતગત હોઈને મ£ું છે.

તે સમય AુધીRું છે, તમે ‘ુલાકાત ન લેતાં જે iવશે વચવાRું મ£ું નથી અથવા પહેલી વારના જે iવશે મ£ું છે. તમે આવડતાં છો છે અને તમાર7 આવડ અMયજ સાથે વહેતી આવશે. iવiશ⁄ VયiXત માટે તમે "આજેના સમયમાં nેo તમે કરવા માટે ું છે?" આ (mનો ઉપયોગ કર7 શકો છે.

આ ‘ુ ાઓ અને (mોનો અ યાસ તમને વ ુ સizય અને સામ ય42ૂણ4 બનાવી શકે છે. મંO અ યાસથી માનiસક iદનચયા4 આપના મનને iસi ની iદશામાં લઈ જશે અને સથાયી (ગiતઓને uચી ‘ુકશે.

તાઇ, તેમના આવડતાં iવચારો સાથે ખેળો. શીખવો. અ યાસ કરો. તેને સાથે રાખો અને iનયiમત (ગiતઓની nેo સારથી બનો. 2ુનઃ(tૃi ારા, તમારો માનiસક iદનચયા4ને તમે iનરંતર Aુધારો કરવા માટે તૈયાર થશો, અને તમાર7 માનiસક iદનચયા4 તમારા મનને uવતઃની !ુણવ ામાં મહ0વ2ૂણ4 ર7તે આચરવામાં આવે છે.

અને મનને તમે nેo સંસારમાં ૂબજ બનવામાં મદદ કરો. જો તમને iવચારો અને ‘ૂ યાંકનો ઉપયોગકતા4ઓ, પiરવાર, અને સાથીઓ સાથે iવભાગtું માંગતા હોય તો બીlને આ 2ુuતક iવશે જણાવવાRું એક વખતRું ન રાખો - તેમને તમાર7 મદદ કરો.

આ 2ુuતકનો ‘ૂળ પેપરબેક આtૃi "કઈ ર7તે એtું બનવો" નામે હતો. તે બે વખત સો ડ આV ું છે. યારે (થમ (કાશન થતી હતી, 0યારે આ 2ુuતકને અંતરરા 7ય મીiડયામાં iવગતવાર ચો\ી, UKમાં સૌથી મોટ7 પiર(ે\્ય મiહલાઓનો સ‘ૂહનો સi લમેMટ "ુ" માં, સાથે મેલ ઓન સંડે M ુઝપેપર, અને iસએએન¥ે સiહયો છે. આવો તે કારણ હતો કે તે તમને સમજવાની નવી (izયા (uTુત ક ુƒ છે અને તમાર7 ડેiટ;ગ સફળતા પર તમે કેટલાક લાંબા‘ુ તની ુશીનો પiરણામ lણી શકો છે, અને માટે જોઈ રkા લોકો માટે કઈ ન પણ સrવતા સાથે મોકલી છે.

કઈને-કઈને, સંબંધો iવશેનો ચચા4નો |યેય આવpયe છે. આ iવષય પર કેટલીક 2ુuતકો, મેગેiઝન લેખ, રેiડઓ અને ટ7વી કાય4zમોએ આવી છે, જેમણે ‘ુળાકાતના બંધારણમાં ભેદભાવને iવચારવાનો |યાન આ યો છે. એમનામાંથી મોટાં ભાગ વાયરલ થવાના ‘ુ ો છે, જેનાથી સેXસો iવચારના ભેદભાવRું મળTું છે. આખર7 રાતે, ¤ા'ણે પાસે “ે નની રાહ જોતતાં હંુ એક ુવતીને દે s ું કે તે ખાસ 2ુuતક વાંચવામાં આવી છે, જે ‘ૂળવાર 2ુZષો ને 'બીચ' બનવાRું (uતાiવત કરે છે (શ« છે, તે છે ું 2ુZષો માંગે છે). માર7 અRુમાનો છે કે તે માO તેમની ઇKછા છે કે કોઈ તેનો ઇKછુ ક બનtું જોયો છે. અમે બ ું કર7એ. પરંTુ, અMયોને અiનKછાની (lને અiનKછાની (lનો બનવો આખેtું ( ¥ે શા]ત AુખRું આપી શકTું નથી.

-ુકશે Vસ સાથે ભરાયેલી છે જે કેટલીક iમOોની તાર7ખો મળાવવાની અથવા તમે જોડાવવામાં આવેલા કેટલાક લાંબા‘ુ તની સફળતામાં સહાય મળ7 શકે છે. માર7 આવડ છે કે તમે સમાનતા સાથેRું માનવીપ‹ં iવશે વ ુ lણવાRું માટે તયાર છો અને કેટલાક તમીજથી 2ુuતક વચવી શકો છો.

જો તમે વત4માનમાં એકલા છો, તો આ સમયને ખાસ વગરની તમાર7 તૈયાર7 માટે વપરાશ કરો. જો તમે સંબંધમાં છો, તો આ 2ુuતકને સાથે વાંચો અને તમે તમાર7 માનiસક નrકમાં આવવાની આધાર}ૂત રચના તર7કે ઉપયોગ કરો. આપણી iરલેશનiશપ VયiXતગત iવકાસ (ો ામનો ભાગ તર7કે તેનો મ|યiનમા4ણ કરવામાં આવો. જો તમાZં eBook iડવાઇસ આપતી હોય, નoધો કરો. iવક પવાર, એક અલગ નોટપેડ ઉપયોગ કરો. (mોને સંવાદમાં શામેલ થવો અને અ યાસો 2ૂણ 4 કરો. nેo iવચારોને શોષtું માટે nેoપણે જેtું છે. આજેની સામાMય Aુધારો આવrકરણમાં iવશાળ સકારા0મક (ભાવ ધરાવી શકે છે. અને અનેક લ›ુ Aુધારો જોવાથી, લાભો વધે છે. જfર7 નoધ: એક iડ ી ારા કૂદણાર7 એક જહાજ, અંત માં તે 2ૂર7 પiરવત4ન પર પહoચે છે, તમે પણ તમાર7 iજ;દગીને nેo બનાવી શકો છો. અમને અકuમાતમાં શંકાઓ આવી શકે છે, પરંTુ હોય તથા nેo (ગiત માટે આંતજ4ગત (યાસો થાય તે માટે તમારા મનને કiઠન ન બનાવવાનો iનણ4ય લેવો.

તેથી, (ારંiભક ‘ુ ા પરનો એક ચોટો izયા0મક (ભાવ ધરાવી શકે છે. (iતiદનના Zકવાટો અને શf થવાના અRુસરણો તમે મજ-ૂત થવામાં મદદ મળ7 શકે છે. તમારા મનને iનpકષ4 કરવામાં મદદ મળ7 શકે છે કે યારે તમે બધી બીr Aુધારોને અપનાવો છો.

મળેલ iવચારો અને આચરણો સરળ છે. એકવખંડમાં, તેમ અલંબ અને નગણ દે ખાતાં (0યેક માO અલગ અને નગણ દે ખાતાં મહ0વ2ૂણ4 દ7ધામ વાટે છે, પરંTુ યારે સમયને ‘ુકત ‘ુ ામાં અને સંવાદમાં અમળાવવામાં આવે, તેમ મહ0વની fii⁄એ જોડે છે. દૈiનક fચી મેળવવાના પiરણામાં, તમાર7 માનiસક iuથiત ઉનમેળ7 શકે છે અને કાયમી Aુધારોમાં મદદ મળે છે.

તેથી, iOકોણમાં iવચારો. શીખો અને અમલ કરો. તેને તમાર7 સાથે રાખો અને iનયiમતપણે તેમની પiર(ે\્યમાં 2ુરાવામાં આવતી રહો. યારે તમે વાંચtું 2ૂણ 4 કશo, મન આપતી રહેશે અને જોઈને માનવીપ‹ં વાંચવી શકેશે.

આ (યાસ ારા, તમે તમારે લાંબા ‘ુ ાતરે એક VયiXત બની શકો છો જે સrવ પાટ4 નર ારા પસંદ કરવામાં આવી શકે છે. આ માગ4દiશ;કા તમને આપની સવ4nેo આવરણની માટે માગ4 પર પiરવી\ણ કરે છે. આનાથી તમે પiર2ૂણ4તાને જોઈ રહ7 શકો છો, પરંTુ nેo થવા માટે (ય0નશીલ હોવાની જfર છે.

અને, ‘ુsય ર7તે, તમે જે જે જવાRું તમે lણો છે તે માટે કવ ું છે. વાuતiવકતામાં, માનiસક uવાu ય અને Aુખની માટે તમે તમારો nેo uવfપ બનવાનો માગ4 માંથી અગાઉ વધાર7 શકો છો. આનો અથ4 છે કે તમે પiર2ૂણ4તામાં પiર2ૂણ4તા માટે ‘ૂળ પiરiuથiતની ઓરમાં અવગણવાRું \મતા ધરાવે છે.

મને iવ]ાસ છે કે દરેકRું અંત ા4નમાં ઉ રો છે. સખાણ. પરંTુ અનેક વખતે, તેઓ યો ય (mો 2ૂછતા નથી. મહેરબાનીથી (mોની (tૃi ને ઉ ેજનારમાં બદલ આવતી (mોની ‘ૂલક (tૃi છે. «ારેય એક એવી ¤ેકflૂ (m આવી શકે છે જેથી કરશે એટલે છે કે વ ુ મહ0વ2ૂણ4 (mોની શiXત. મની મe મંOણીત અને ુંબકાયો (mોમાંથી કેટલાક મહ0વ2ૂણ4 અને પiરવત4ના0મક (ભાવ પડ7 શકે છે. અમની આવડ છે કે તમે આહેવાલ અને મહ0વના (mોની ઘણી મહ0વ2ૂણ4 (mોને અહw મળ7 શકો છે. (ગiત(દ મનને, તમે તેમની (mોને જવાની \મતા ધરવા શકો છો. iવવાદ સામાMય ર7તે અનેક સંબંધોનો ભાગ છે, પરંTુ અiભવાદની iવવાદને હલ કરવાની કુશળતા સામાં કદર નથી. અ|યાય 10 માં, 'આંતiરકતા' ના iવiવધ પ\ો iવશેનો માટે અને તેના iવiવધ મામલાઓ iવશે અને તેના મામલાઓને તમે મળ7 શકે છે.

તમે ું છો, "આ 2ુuતક માટે કોણ છે?" Rું સવાલ છે? છોડવાનો iવચારો. 40 વષ4 Aુધી, હંુ બીબીસી પર '(સરણ Aુચનક' તર7કે કામ કયo છે. તમારા (mોને પiર(ે\્યમાં લાવવામાં, માં તમાર7 સહાય કરવામાં આVયો છું. માર7 આશા છે કે આ 2ુuતક તમાર7 (થમ-Xલાસ યાOાનો iટકટ બને. રોય શેપડ4, i લૅMડ, ઑગuટ 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Filipino

Pasimula Ang ebook na ito ay layuning mapabuti ang iyong tagumpay sa pagde-date upang makahanap (at mapanatili) ng isang mataas na kalibreng kasosyo para sa isang pangmatagalang ugnayan. Gayunpaman, hindi ito tungkol sa 'pagde-date'. Ito ay tungkol sa personal na pag-unlad para sa mga solo. Ito ay tungkol sa IYO – tumutulong sa iyo na palawakin ang iyong kaalaman sa emosyon, pagkakilala sa sarili, pagpapahalaga sa sarili, at kumpiyansa habang iniwan ang emosyonal na pagkaalipin. Gabay ka nito sa pag-identipika at pagbabago ng mga lumang gawi at kilos na gumagawa sa iyo na mas kaunting kaakit-akit at pagtanggap ng mga bagong gawi at kilos na gumagawa sa iyo na mas maayos para sa iba, sa aspeto ng panlipunan, propesyonal, at personal. Ito ay para sa mga kalalakihan at kababaihan ng lahat ng seksuwal na kagustuhan, paniniwala, at relihiyon na naghahanap ng isang pangmatagalang 'seryosong' ugnayan sa ibang tao, marahil matapos ang mga taon ng 'kasiyahan' sa pagde-date. Sa konteksto ng pagde-date (na ipinaliliwanag ko mamaya bilang "audition para sa pagiging malapit"), ito ay nagsisimula sa isang simpleng tanong: Bakit kaya hindi na lang piliin ng sino man na itigil ang kanilang paghahanap ng pangmatagalang kasosyo kapag sila'y nakilala KA? Ang pangunahing mensahe sa buong aklat ay simple, ngunit mas madaling sabihin kaysa gawin. Kung ikaw ay tunay na nagnanais ng pangmatagalang ugnayan na may kabuluhan kasama ang pinakamahusay, kailangan mong maging handa na maglaan ng pagsisikap upang maging pinakamahusay para sa kanila rin – kahit na hindi pa kayo nagkikita. Ang bawat atleta ay alam ang kanilang 'Core'. Ang mga kalamnan ng Core ay matatagpuan sa malalim na bahagi ng pelvis, likod ng katawan, at tiyan. Alam ng mga atleta kung gaano kahalaga ang mga kalamnang ito para sa kanilang pisikal na pagiging matatag, kakayahang mag-ayos, at lakas. Lahat ng mga programang pagsasanay sa pinakamataas na antas ay kasama ang isang regimen upang palakasin ang 'Core' ng isang atleta. Para sa unang pagkakataon, ipinakilala ng aklat na ito ang konsepto ng iyong Emosyonal na Core. Ito ay binubuo ng apat na core na katangiang emosyonal na tumutulong sa pag-unlad ng iyong emosyonal na katatagan, kakayahang mag-ayos, at kakaibang lakas.

Ang isang matibay at matatag na Emosyonal na Core ay epektibong nag-aambag ng proteksyon sa iyong puso, at pati na rin sa iyong kaluluwa. Ang pinakamahusay na mga ugnayan ay maaaring tunay na makabago, ngunit alam nating lahat na ang masamang ugnayan ay maaaring lubos na makasira. Para sa marami, ang sakit ng mga nakaraang ugnayan ay nagpataw ng mataas na halaga. Sila ay hindi nakakaramdam o hindi gustong sumuko sa kasiyahan ng isang ugnayan – baka hindi ito magtagumpay, at sila'y magwakas na 'maghihiwalay'. Kaya naman, sila ay pumapasok sa lahat ng mga ugnayan (lalo na ang mga inaakalang maaaring makabuluhang mga ugnayan) na may mataas na pampagtanggol na paguugali. Gayunpaman, ang isang mabuting namumuhay na Emosyonal na Core ay nagbibigay sa iyo ng kakaibang lakas upang malaman na kahit na ikaw ay nasasaktan emosyonal, mas malamang na makakaya mo itong mahusay at mas mabilis na makabawi. (Ito ang eksaktong paraan kung paano nakikinabang ang mga atleta matapos magkaroon ng pinsala kapag sila ay may malakas na pisikal na core.) Tulad ng iyong matutuklasan, ang mas malakas na 'Emosyonal na Core' ay may potensyal na magbigay sa iyo ng mas malalim na antas ng kaalaman sa iyong sarili, tahimik na kumpiyansa sa sarili, at ang pagtanto na hindi mo kailangang maging alipin ng iyong mga emosyon. Ang pagkakaroon ng mas mataas na antas ng kaalaman sa emosyon ay magbibigay sa iyo ng mas mabisang kagamitan para magpasya kung sino ang pipiliin mo bilang isang hinaharap na kasosyo. Noong 2023, ayon sa pagsasaliksik ng Bumble, ang app para sa pagde-date, natuklasan na 74% ng mga kalalakihan na single ay ngayon ay naghahanap ng mas malalim na pang-unawa sa kanilang sariling emosyon, kung saan 38% ang bukas na nag-uusap tungkol sa kanilang emosyon sa kanilang mga kaibigan na kalalakihan at 49% ang sumasang-ayon na "ang pagwawakas sa mga tungkulin ng kasarian sa pagde-date at relasyon ay nakakabuti rin sa kanila." Ang mga kalalakihang gaya nila ay marahil ay makakahanap ng mga sumusunod na kabanata hinggil sa pagpapalakas ng kanilang 'emosyonal na core' na partikular na may kinalaman at makatutulong. Kaya, kung mayroon ka mang kilala na mga kalalakihan (single o hindi) na handang magkaroon ng mas maraming kaalaman tungkol sa kanilang mga damdamin at kalusugan sa emosyon, huwag itong itago – sabihin mo sa kanila tungkol dito. Ang orihinal na bersiyon ng aklat na may kalakip na papel ay may pamagat na "Paano Maging Ang Isa". Ito'y agad na naubos. Dalawang beses. Noong una itong inilabas, ito ay nakuha ang internasyonal na media na pagtangkilik sa iba't ibang mga magasin, kasama ang YOU, ang pinakamalaking sirkulasyon ng kababaihan sa UK na karagdagan sa Mail on Sunday na pahayagan, pati na rin ang CNN sa US. Ito ay sapagkat ito ay nagpakita ng bagong paraan ng pag-unawa sa iyong sarili at kung paano ito nakakaapekto sa iyong tagumpay sa pagde-date, at kung bakit maaaring nagugustuhan mo ang mga tao na hindi maganda para sa iyong pangmatagalang kaligayahan. Madalas, ang mga diskusyon tungkol sa mga relasyon ay laging naka-focus sa mga pagkakaiba sa pagitan ng mga kasarian. Maraming mga libro, artikulo sa mga magasin, at radyo at TV programa ang pumupunta sa paksang ito, at ilan sa mga ito ay nagiging hadlang at nagdudulot pa ng pag-aaway sa pagitan ng mga kasarian. Noong isang gabi lamang, habang naghihintay ng tren, nakita ko ang isang batang babae na nagbabasa ng isang partikular na aklat na nangangako na tutulong ito sa mga babae na maging 'bitch' (tila ba ito ang gusto ng mga kalalakihan). Sa tingin ko, baka nais lamang niya na may maghangad sa kanya. Tayong lahat ay may ganoong pagnanais. Gayunpaman, ang pagiging masamang-loob sa iba ay malamang na hindi magdadala ng pangmatagalang kaligayahan sa sinuman. Ang mga aparador ng libro ay puno ng mga aklat na nagpapaliwanag kung paano makakuha ng mas maraming pagde-date o nag-aalok ng mga maling paraan na maaaring gamitin ng mga mambabasa upang gawing gustuhin sila ng kanilang 'biktima,' maging ito para sa casual na sex o pag-aasawa. Ang ilang mga aklat na ito ay may tagumpay na milyon-milyon sa mga benta at libo-libong pag-aasawa ang naging resulta ng kanilang mga alituntunin at mapanlinlang na taktika. Ang mga may-akda ay hindi gaanong bukas sa bilang ng mga kasalang nauwi nang masakit para sa lahat, pati na sa mga inosenteng bata. Maaaring magtagumpay ang mga mapanlinlang na taktika sa maikling panahon, ngunit ang mga relasyong binuo sa gayong mga kilos ay hindi makakatagal. Ang "Paano Maging MINAMAHAL" ay hindi katulad ng mga aklat na iyon. Sa mga pahinang ito, makikita mo ang maraming paraan upang tunay na maging uri ng tao na pipiliin ng isang tapat na lalaki o babae at nais na panatilihin bilang isang buhay-na-kasosyo. Tulad ng aming pagtatalakay mamaya nang mas detalyado, ang pagmumukhang 'mainit' o 'cool' ay tiyak na nakakabighani. Gayunpaman, ang pagiging 'mainit' ay tila mas hindi makabigla sa paghahambing. Gayunpaman, ang pagbabahagi ng init sa isang ugnayan ay ang nagbibigay dito ng katatagan. Kapag ang mga ugnayan ay nawawasak, madalas na nawawala ang init at pinalitan ito ng malamig na harang na ginawa upang mapanatili ang sarili mula sa emosyonal na sakit. Ang determinasyon na hindi masaktan ang nauunang namumuhay, ngunit hindi ito palaging epektibo. Kaya naman, tutok tayo sa mga pagkakatulad at pangkalahatang pangarap sa relasyon ng mga kalalakihan at kababaihan ng lahat ng edad at background sa isang paraan na walang pagkakaiba ng kasarian. Ang aklat na ito ay nilikha sa pamamagitan ng malawakang pakikipagtulungan ng isang grupo ng mga kalalakihan at kababaihan, mga solo o kasal. Sa halip na itinatago ang mga kalalakihan at kababaihan sa magkaibang silid at tinalakay kung ano ang hindi nauunawaan ng bawat kasarian o palaging mali sa kanilang mga kilos, ituring mo ang aklat na ito bilang isang pagkakaisa ng mga kalalakihan at kababaihan sa iisang silid upang sama-sama nilang tukuyin kung paano mas maiintindihan ng bawat kasarian ang mga pangangailangan, takot, at pangarap ng isa't isa. Sa pamamagitan ng ganitong pamamaraan, inaasahan na makakamtan ng lahat ang kalinawan sa kung ano ang hinahanap ng mga kalalakihan at kababaihan sa isang pangmatagalang kasosyo at kung ano ang MAAARI mong gawin upang maging taong iyon, maging para sa kasalukuyang kasosyo o para sa isang espesyal na tao na hindi mo pa nakikilala. Ang paglalakbay na ito ay maaari ring magbago sa iyo na maging mas kaakit-akit na tao para sa iyong sarili. Kaya, ang "Paano Maging MINAMAHAL" ay tiyak na para sa mga kalalakihan AT kababaihan. Kung ikaw ay kasalukuyang solo, gamitin ang panahong ito upang ihanda ang iyong sarili para sa pagkikita mo sa espesyal na tao. Kung ikaw ay may relasyon, basahin ang aklat na ito nang magkasama at gamitin itong pundasyon para sa mga talakayan tungkol sa kung paano kayo maaaring maging mas malapit emosyonal. Isipin mo itong bahagi ng iyong programa ng personal na pag-unlad sa relasyon. Kung papayagan ng iyong eBook device, gumawa ng mga tala. Kung hindi man, gamitin ang hiwalay na papel. Makilahok sa mga tanong at gawin ang mga pagsasanay. Gawin ang anumang hakbang para ma-absorb ang mga pinaka-mahalagang ideya. Ang isang maliit na pagpapabuti ngayon ay maaaring magdulot ng malaking positibong epekto sa pangmatagalang panahon. At kapag nag-ipon ang maraming maliliit na pagpapabuti, mas lalong lumalaki ang mga benepisyo. Tulad ng isang barko na nagbabago ng kanyang direksyon ng isang antas, sa huli ay makakarating ito sa isang lubos na ibang destinasyon, maaari mo ring baguhin ang iyong buhay para sa mas mabuti. Madalas, alam natin kung ano ang dapat nating gawin, ngunit hindi natin kadalasang ginagawa kahit ang pinakabasikong mga hakbang. Madalas, ang dahilan ay simple – nakakalimutan tayo. Kaya, sa dulo ng bawat seksyon ng Emosyonal na Core, makakakita ka ng isang serye ng araw-araw na mga Paalala na Itigil at Simulan upang matulungan kang isama ang mga bagong ideya at kilos sa iyong buhay. Hindi ka na-atasan na sundan ito. Kung natagpuan mo ang resonance sa iyong nabasa ngunit ituring ang pag-aayos ng kilos at pananaw bilang isang pagod, malamang na hindi mo ito susundan. Gayunpaman, kung napagpasyahan mong isama ang mga Paalala sa iyong buhay, mas marami kang mapupulot na kapakinabangan mula sa iba pang bahagi ng aklat. Marami sa mga ideyang inilahad dito ay simple. Sa kanilang indibidwal na anyo, maaaring lumitaw silang maliit at hindi gaanong mahalaga, ngunit kapag pinagsama-sama at inaplay sa paglipas ng panahon, sila'y nagiging isang nakakumbinsi na paraan upang maging mas kaakit-akit sa iba. Ang pagpapapaalala sa iyong sarili araw-araw na gumawa ng kahit na maliliit na pagpapabuti ay nagpapataas sa posibilidad na ang mga kilos na ito ay magiging mga mabubuting gawi. Sa paulit-ulit na pag-uulit, natututunan ng iyong utak na gawin ito ng walang kamalay-malay, humantong ito sa permanenteng pagpapabuti. Kaya't maglaro ka sa anumang mga ideya na maaaring mag-trigger. Subukan ang mga bagay na natututunan mo at piliin na ipatupad. Ipatago mo ito at balikan ito nang regular. Kapag natapos mong basahin, isaalang-alang ang pagsasagawa ng paminsan-minsan na pagbabasa sa iyong diaryo, kung ito ay lingguhan o kahit isang buwan. At tandaan, huwag maging mahigpit sa iyong sarili sa anumang iyong nabasa. Na may ganoong kaisipan, ikaw ay inaanyayahang maging Ang Isa para sa espesyal na tao na wala ka pang nakikilala o isa na maaaring iyong nakilala na – at sa iyong nais na magkaroon sa iyong buhay magpakailanman. Kung iyong mapagmasid na ang nilalaman ay nagpapakumbaba at mahalaga, huwag mag-atubiling ibahagi ito sa pamilya, kaibigan, at mga kasosyo. Huwag kang mag-atubiling magkaroon ng iba't ibang opinyon at gamitin ito bilang isang hakbang tungo sa mas makulay na kinabukasan para sa iyo at sa mga nasa paligid mo. Ako'y naniniwala na bawat isa ay may mga sagot sa kanilang sarili. Seryoso. Gayunpaman, sa karamihan ng mga kaso, hindi sila nagtatanong ng mga tamang tanong. Karamihan sa mga tao ay nakakaranas ng mga panahong 'nababaduyan.' Ito'y madalas na nagmumula sa paulitulit na pagtatanong sa kanilang sarili ng mga hindi makabuluhang tanong. Sa halip na itanong, "Makakahanap ba ako ng 'The One' KAILANMAN?" subukan ang mas makonstruktibong alternatibo, "Naisip ko kaya kung ano ang maaaring kong gawin ngayon upang madagdagan ang tsansa na makakilala ako ng 'The One,' at siya'y magkakaroon ng parehong nararamdaman para sa akin?" Ito nga ang makikita mo sa mga pahinang ito – maraming mga mapanuring tanong na idinisenyo upang magbigay-silbing pamamaraan sa bagong mga kaisipan patungo sa mas mabuting mga pagpili. Minsan, isang solong tanong lamang ang maaaring magdulot ng himala at transformatibong epekto. Isipin mo kung gaano kahalaga sa iyo kung makakatagpo ka ng maraming magagandang katanungan dito. Sa isang bukas na isip, maaring ganito ang mangyari. At maaring mapagtanto mo mismo na kaya mong sagutin ang mga ito. Ang pagtatalo ay isang natural na bahagi ng karamihan ng mga relasyon, subalit bihirang tinuturuan ang kasanayan sa paglutas ng pagkakaiba. Sa Kabanata 10, makakakita ka ng maraming praktikal na ideya ukol sa iba't ibang aspeto ng 'pagiging malapit'. Maaaring ikaw ay nagtatanong, "Sino ka para isulat ang aklat na ito?" Sa loob ng nakaraang 40 taon, ako ay kumita ng kabuhayan 'sa entablado,' sa TV, o sa radyo, sa pamamagitan ng pagtatanong. Ako'y nagtraining bilang isang hypnotherapist at nag-organisa at naging tagapamoderate ng maraming mga malalim na talakayan, na madalas ay may mataas na antas ng emosyon at sensitivity. Ang papel ko ay maging isang independiyenteng 'konsensya ng mga manonood,' na nagbibigay daan para magkaisa ang mga kalahok at mga tagapanood na magkaroon ng mas malinaw na pag-iisip, mas mahusay na pag-unawa sa mga paksa, at isang magkasamang hangarin na umunlad ng konstruktibo. Bagamat ang ilang sa aking mga tanong ay maaaring mahirap tanggapin at madalas ay nakakatagpo ng pagtutol, ang layunin ko ay nananatiling pareho – ang magkaisa ang mga kalalakihan at kababaihan. Isang beses, isang manunulat mula sa UK ang naglarawan sa akin bilang isang 'business Oprah Winfrey,' isang komplimento na sa tingin ko'y napakagandang pakinggan. Ako'y nagturo at sumulat nang malawak hinggil sa pagpapalago at pangangalaga sa mga negosyo at personal na relasyon sa mga pangunahing paaralan ng negosyo, mga kumperensya, at seminar. Ako'y maraming beses nang ini-interview sa radyo at TV tungkol sa lahat ng aspeto ng mga relasyon. Sa personal kong buhay, ako ay nag-asawa at nag-divorce na dalawang beses, kaya't ako'y isang kalahok at hindi lamang isang tagamasid. Isang Unang Klase na Ikaw Nang ako'y 24 taong gulang, ako'y nagtrabaho para sa BBC bilang isang 'Continuity

Announcer'. Kasama ng pagiging isang 'tinig ng BBC,' ang papel ko ay mayroong maraming responsibilidad, kabilang na ang paggawa ng mga desisyon na may kinalaman sa pagbibigay ng mga programa sa telebisyon. Bagaman ang aking posisyon sa senior management ay nagbibigay ng ilang mga pribilehiyo, tulad ng paglalakbay ng unang klaseng tren para sa negosyo ng BBC, hindi ko ito ginawa, alintana ang pag-aaksaya sa pera ng mga license fee ng TV\*. Maraming taon pagkatapos, ako'y dumaan sa personal na krisis na kaugnay ng diborsyo (sinabi ko sa iyo't ako'y isang kalahok!). Kapag ikaw ay dumaan sa mga panahong gaya ng ganoon, isang madilim na pangyayari, walang sinuman sa paligid mo ang maaaring makatulong sa iyo. Ako'y nagdesisyon na bumalik sa aking dating mga pagsasanay upang matutunan ang mga kasanayang hindi ko pa natutunan noon. Kabilang dito ang pag-aaral kung paano malampasan ang mga pag-aaway, maging isang mabuting pakikinig, at ang kaalaman sa kung paano magmahal. Kabilang din sa aking pagsasanay ang muling pag-aaral ng mga uri ng relasyon sa pagitan ng mga kalalakihan at kababaihan.

Nakita ko kung paano maitatama ang pag-iisip at kung paano ito maitatag sa pang-araw-araw na buhay. Ang pagtutok ko sa mga relasyon ay nagbigay sa akin ng malawak na pananaw hinggil sa mga tao at kung paano sila nag-aasal. Ipinagmalaki ko itong kakayahan na maging napaka-sensitibo sa pangangailangan ng bawat isa, at maging epektibong katuwang sa pagtutulungan namin na marating ang aming mga layunin. Ipinapakita ko rin kung paano ang mga bagay na aking natutunan ay maaaring magdulot ng mas mataas na kalidad ng mga ugnayan.

Nakita ko kung paano maitatama ang pag-iisip at kung paano ito maitatag sa pang-araw-araw na buhay. Ang pagtutok ko sa mga relasyon ay nagbigay sa akin ng malawak na pananaw hinggil sa mga tao at kung paano sila nag-aasal. Ipinagmalaki ko itong kakayahan na maging napaka-sensitibo sa pangangailangan ng bawat isa, at maging epektibong katuwang sa pagtutulungan namin na marating ang aming mga layunin. Ipinapakita ko rin kung paano ang mga bagay na aking natutunan ay maaaring magdulot ng mas mataas na kalidad ng mga ugnayan.

Kaya naman, narito ako upang ibahagi ang aking kaalaman at karanasan sa iyo, at makatulong sa iyo na maging mas matagumpay at mas maligaya sa mga relasyon mo. Nawa'y makatulong ang aklat na ito sa iyo sa iyong paglalakbay tungo sa mas makulay na buhay-pagibig.

Higit sa Lahat, Ingat Ka Palagi Kapag ikaw ay nagpasyang sundan ang mga prinsipyong itinatampok sa aklat na ito, tiyak kong magiging mas maligaya at matagumpay ka sa iyong mga relasyon. Subalit, may mga oras na hindi maiiwasang magkaroon ng mga pagsubok at pagkukulang. Huwag mawalan ng pag-asa. Sa halip, gamitin ang mga ito bilang pagkakataon upang mas matuto at magbago. Huwag kalimutang maging bukas sa pag-aaral at pag-unlad sa iyong sarili.

Sa lahat ng bagay, ang pagmamahal at paggalang sa sarili ay napakahalaga. Huwag kalimutang alagaan ang iyong sarili at bigyan ng halaga ang iyong mga pangarap at ambisyon. Sa pamamagitan ng pagkakaroon ng positibong pagsusuri sa sarili at sa mga relasyon, makakamtan mo ang kasiyahan at tagumpay na matagal mo nang hinahanap.

Hindi mo kailangang mag-isa sa paglalakbay na ito. Nariyan ang mga kaibigan, pamilya, at iba pang mga tao na handang sumuporta sa iyo. Huwag kang mag-atubiling humingi ng tulong o magbahagi ng iyong mga damdamin at karanasan. Isang bukas na puso at isipan ang siyang magdadala sa iyo sa mas magandang kinabukasan.

Salamat sa pagbasa ng aklat na ito. Nawa'y magtagumpay ka sa lahat ng iyong mga pagsisikap at maging mas mapanatili ang pagmamahal at kaligayahan sa iyong mga relasyon.

Ingat ka palagi at magpakabuti!

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

Persian (Farsi) پیشگفتار این ایبوک ھدف دارد موفقیت دیدن شما در داشتن (و حفظ کردن) یک ھمسر با کیفیت بالا برای یک رابطھ بلندمدت را بھبود بخشد. با این حال ،این موضوع "دیتینگ" نیست. این توسعھ شخصی برای افراد مجرد است. این دربارهٔ شماست - ھب امش کمک میکدن ات یاناوتی اھی ساسحای دوخ ،آدوخگھای، زراش نفس و اعتماد بھ نفس خود را توسعھ دھید و بھ عنوان یک روشنفکر از زنجیرهٔ احساساتی آزاد شوید. این ایبوک شما را در شناسایی و تغییر عادت ھا و اھراتفری میدقی کھ امش ار کمتر جذاب میکنند، و در عوض انتخاب عادت ھا و رفتارھای دیدجی کھ امش ار ھب چمش انداز دیگران - عامتجای، ھفرح ای و صمیمی - باذج رت میکدنن ،یامنھاری میکدن .اربی نادرم و نانز اب مامت گھنیز ھای جنسیتی، تمایلات و مذاھب جنسی کھ بھ دنبال یک رابطھٔ "جدی" و بلندمدت با فرد دیگر ھستند، شاید پس از لاسھا داشتن روابط "جذاب" باشند. در سیاق دیتینگ (کھ من آن را بعداً بھ عنوان "آزمایش ھای صمیمیت" توصیف میکمن) ،اب یک لاوس هداس عورش میدوش: چار کسی پشی زا نآکھ اب امش انشآ دوش ،میمصت میگدری کھ وجتسجی اربی یک رسمھ تدمدنلب ار فقوتم ک؟دن یک پمای کدیلی رد لوط کبات یک پمای هداس تسا ،اگرچھ گنتف نآ ناسآرت زا ماجنا آن است. اگر واقعاً بھ یک رابطھٔ معنیدار و بلندمدت با بھترین فرد علاقھ دارید، باید آمادگی داشتھ باشید تا تلاشی اربی ندوب رتھب اربی اھنآ زین بکدین - خربی زا نیناوق و اتکیتکیاھی کھ رد کتاب شرح داده میدنوش ،چھ امش اھنآ ار تاقلام کهدر دیشاب ای ھن .رھ شزروکرای زا" ھتسھ "دوخ آگھای دراد .تلاضع ھتسھ رد لخاد لگن ،پتش پنییا و شکم رارق دنراد .شزروکنارا میدنناد کھ این عضلات بھ چھ هزادنا مھم اربی پرادیای، انعطاف پریذی و قدرت فیزیکیناش دنتسھ .مامت ھمانرباھی زومآش رد حطس رترب لماش ھمانربھایی برای توسعھٔ "ھستھ" ورزشکار ھستند. برای اولین بار، این کتاب مفھوم ھستھٔ احساسی شما را معرفی میکند. این شامل چھار کیفیت احساسی اصلی است کھ بھ توسعھٔ پایداری احساسی شما، انعطاف پذیری و قدرت داخلی کمک میکند. یک ھستھٔ احساسی قوی و محکم بھ طور موثر قلب امش ،تحی ناج امش ار زین تظفاحم میکدن .نیرتھب طباور میتوانند واقعاً تحولی باشند، اما ما ھمھ میمیناد کھ یک رابطھٔ بد میاوتدن ھب نامھ هزادنا ناریوکهدنن دشاب .اربی رایسبی، درد طباور گذشتھ قیمت بالایی دارد. آنھا احساس میکدنن منیدنناوت ای منیدنھاوخ ھب شوخی کلما یک ھطبار میلست دنوش - فقط احتمال اینکھ کرا نکند و آنھا بھ قطعی خراب شوند". بنابراین، آنھا بھ تمام روابط (بخصوص آنھایی کھ فکر میکدنن مھم دنشاب) اب نگشری رایسب عافدی دراو" میشوند. با این حال، یک ھستھٔ احساسی خوب توسعھ یافتھ بھ شما قویایی داخلی میدھد کھ میدناد تحی اگر ساسحای زخم ببینید، احتمالاً بتوانید بھ طور موثر کنار بیایید و بھ سرعت بھبود یابید. (در واقع این دقیقاً این است کھ شزروکنارا زا اھدوسی پس زا مخزی ندش هرھب میبرند وقتی کھ ھستھٔ فیزیکی قوی دارند.) ھمانطور کھ خواھید فھمید، یک "ھستھٔ احساسی" قویرت ماکنا ھئارا حطس قیمعرتی زا حکتم نوردی، دامتعا ھب سفنی مارآ و ردک زا نیا کھ نیازی نیست بھ بردهٔ احساسات خودتان باشید، دارد. این خودآگاھی باعث میدوش امش ھب ناتدوخ و مھچنین ھب یدگران جذاب تر شوید. داشتن آگھای ساسحای رتھب امش ار اربی انتخاب ھمسر آینده بھتر تجھیز میکدن .رد لاس تاقیقحت طسوت لبماب ،اپیلکنشی نیتیدگ، ناشن داد کھ 74٪ از مردان مجرد در حال حاضر دنبال درک قیمعرت ،2023 ٪از احساسات خود ھستند، با 38٪ بھ صراحت در مورد احساسات خود با دوستان مرد مردانھ گتفگو میکدنن و 49 دییات کردهدنا کھ "شکستن نقشاھی تیسنجی رد نیتیدگ و طباور اربی آنھا ھم مفید است." این مردھا باید فصلاھی بعدی در مورد تقویت "ھستھٔ احساسی" خود را بھ خصوص مرتبط و مفید ببینند. بنابراین، اگر مردانی (مجرد یا غیره) ار میدیسانش کھ زاب ندوب ھب دایگریی رتشیب رد دروم تاساسحا و تملاس فطاعی و ساسحای دوخ ار دنراد ،نیا کبات "ار ھب اھنآ نگدییو - آنھا را در مورد آن آگاه کنید. نسخھٔ کاغذی اصلی این کتاب بھ نام "چگونھ تبدیل بھ شما خواھیم شد دوب .ود راب تمام دش .تقوی نیلوا راب رشتنم دش ،کتاب توجھ رسانھاھی ناھجی را در مجلات مختلف جلب کدر ،زا ھلمج امش ،ھلجم رزبگنیرت هرودنامھ زنانی در انگلستان در روز نشنال میل و ھمچنین سینانا رد تلاایا هدحتم .نیا ھب لیلد ھئارا یک یورکدر دیدج ھب ردک رتھب ناتدوخ و گچنویگ تأثیر آن بر موفقیت داشتن رابطھناتیاھ دوب و چار امش ممکن تسا ھب دارفای باذج هدش دیشاب کھ اربی تخبشوخی ناتتدمدنلب بسانم هدوبناند. بسیاری اوقات، بحثاھ رد دروم ،تفاوتھا بین جنسیتاھ رمتکز میکنند، اما مھمترین نکتھٔ بحثھا در مورد رابطھ بین جنسیتھا است. زیادی زا کتب مقالات مجلات، برنامھاھی رادیو و تلویزیون بھ این موضوع پھتخادراند، برخی از این موارد تفکیک کننده ھستند و یادجی ار نیب سنجاھ دیدشت میکنند. فقط دیشب، در انتظار یک راطق ،یک نز ناوج ار مدید کھ کتاب خاصی ار

میدناوخ کھ ھب دنناوخگنا نز ھب اوژه" کرادربھلا( "ھب رظن میدسر کھ نادرم نیمھ ار میدنھاوخ) کمک میکند. حدس نم نیا تسا کھ وا طقف میتساوخ کسی ھب وا ھقلاع ھتشاد دشاب .ام ھمھ نیا کرا ار میکمین .اب نیا لاح ،ھیدبی است کھ عمداً نیکونویی نکردن بھ دیگران احتمالاً بھ کسی شادی دائمی نخواھد آورد. کتاباھ اب کتابیاھی پر هدشدنا کھ توضیح میدنھد گچھنو خیراتچھ رتشیبی تشادرب کمین ای تکینکاھی ریزکھنا و لزلزتروآی ھئارا میدنھد کھ دنناوخگنا میتوانند از آنھا برای جذب "شکار" خودشان بیشتر استفاده کنند، سھیمی کھ برای رابطھٔ روزمره یا ازدواج خواھند دوب .خربی زا نیا کتب افتخار میکدنن کھ نویلیمھا نسخھ از آنھا فروختھ شده است و تعداد بیرامشی زا جاودزااھ زا نیناوق و اتکیتکاھی هدنبیرف اھنآ ھجیتنگریی هدشاند. نویسندگان کمتر در مورد این حرف زدهدنا کھ چھ تعداد از آن جاودزااھ ھب روآدردی اربی ھمھ ،زا ھلمج کدوکنا بیگهان ،پنایا ھتفایدنا .تکینکاھی لزلزتروآ ممکن است در مدت کهاتو مآل دنشاب ،اما طباوری کھ رب ساسا چنین یاھراتفری ھتخاس میدنوش منیدنناوت رارقرب دننامب" .گچھنو قشع ربگهدیز میوش "لثم نامھ کباتھا نیست. در این صفحات، شما را با راهھای متعددی برای واقعاً شخصی تبدیل بھ نوعی زا دارفای کھ مرد یا زن صادقی میدھاوخ باختنا و اربی ھشیمھ نگھ دراد ،انشآ میکمین .روطنامھ کھ رد ھمادا ھب تفصیل توضیح خواھیم داد، بھ نظر میدسر کھ ندوب" گمر "کرتم باذج دشاب .اب نیا لاح ،ندوب" گمر "ھب ھسیاقم کرتم باذج ھب رظن میدسر .اب نیا لاح ،گامری رتشمک رد یک ھطبار نآ ار نلاوطی میکدن .نامزی کھ روابط خراب میدنوش ،گامری اھنآ بلغا زا تسد میدور و یاجگنیز یک سپر درس میدوش کھ اربی تظفاحم زا درد فطاعی حارطی هدش تسا .میمصت رب نیا تسا کھ مخزی دیوشن ،اما نیا ھشیمھ لمع منیکدن .نیاربانب ،دییایب رب وری ھباشتاھ و لاتشھای مشترک برای مردان و زنان با ھمھٔ سنین و پس زمینھھا بھ صورت جنسیتنیتر تمرکز کنیم. این کتاب از قیرط مھکرای گهدرتس اب میتی زا نادرم و نانز ،مھ درجم و مھ لھاتم ،داجیا هدش تسا .ھب اجی فتکیک نانز و نادرم ھب قاتااھی ادجگانھ و بحث در مورد آنچھ ھر جنس نمیدمھف ای ھب روط موادم هابتشا میگدری ،نیا کتاب را بھ ناونع یک داحتا نادرم و نانز رد یک قاتا رتشمک اربی کواش رتشمک رد دروم نیاکھ ھر جنس گچھنو میدناوت نیازھا، ترساھ و اھایوری یدگری ار رتھب ردک کند، تصور کدین .زا قیرط نیا یورکدر ،میراودیما کھ ھمھ اوتبدنن حوضوی رد دروم نآچھ نادرم و نانز رد یک رسمھ تدمدنلب وجتسج میکدنن و چھ کیاھرای میدیناوت ماجنا دیھد ات دروم ھقلاعتان را جذب کنید، بھ دست آورند. ھمچنین، امیدواریم کھ با این روش، تمرکز بر تفاوتاھ ھب اجی ھجوت ھب

.تھباشمھا موجب ایجاد یک طابترا رتھب و رترثوم نیب امش و رسمھ پلیسناتی دھاوخ دش

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)

# Welsh

Rhagair

Nod y e-lyfr hwn yw gwella eich llwyddiant yn y byd dyddio i ddod o hyd (a chadw) partner o safon uchel ar gyfer perthynas hirsefydlog. Fodd bynnag, nid yw'n ymwneud ag 'dyddio' yn unig. Datblygiad personol i ddau i sengl yw hwn. Mae'n ymwneud â CHI – eich helpu i ddatblygu eich llythrennedd emosiynol, eich hunanymwybyddiaeth, eich hunan-barch, a'ch hyder gan ryddhau chi rhag caethwasiaeth emosiynol. Mae'n eich arwain at nodi a newid hen arferion a ysgogi ydych chi'n llai deniadol a mabwysiadu arferion a ysgogi newydd sy'n eich gwneud chi'n fwy addas i eraill, yn gymdeithasol, yn broffesiynol ac yn gyfforddus. Mae ar gyfer dynion a menywod o bob dewis rhywiol, tybiaeth, a chrefydd sy'n chwilio am berthynas hirsefydlog 'seriws' gydag un arall, efallai ar ôl blynyddoedd o ddioed dyddio 'hamddenol'. Yn y cyd-destun o ddod o hyd i rywun (a ddarganfyddaf yn nes ymlaen fel "arholiadau ar gyfer agosrwydd"), mae'n dechrau gyda chwestiwn syml: Pam y byddai unrhyw un yn dewis rhoi terfyn ar eu hymchwil am bartner hirsefydlog ar ôl iddynt gwrdd â CHI? Neges allweddol trwyddo yw hon, er ei bod yn haws ei ddweud nag ei wneud. Os ydych chi wirioneddol yn dyheu am berthynas hirsefydlog, ystyriwch eich bod yn barod i fuddsoddi rhywfaint o ymdrech i fod y gorau iddynt hwy hefyd – pa un a ydych chi wedi eu cwrdd â hwy eto ai peidio. Mae pob athlete yn ymwybodol o'u 'Core'. Mae cyhyrau'r Core yn byw yn ddwfn y tu mewn i'r cefn is, y cefn islaw ac y frest. Mae athletwyr yn gwybod pa mor bwysig yw'r cyhyrau hyn i'w sefydlogrwydd corfforol, hyblygrwydd a chryfder. Mae pob rhaglen hyfforddi ar lefel uchel yn cynnwys ymarferiad i ddatblygu 'Core' athletwr. Am y tro cyntaf, mae'r llyfr hwn yn cyflwyno cysyniad eich Core Emosiynol. Mae hyn yn cynnwys pedwar nodwedd emosiynol craidd sy'n helpu i ddatblygu eich sefydlogrwydd emosiynol, hyblygrwydd a chryfder mewnol. Mae Core Emosiynol cryf a chadarn yn diogelu eich calon, ac hyd yn oed eich enaid. Gall y berthnasau gorau fod yn gwirioneddol drawsnewidiol, ond gwyddom i gyd y gall rhai drwg fod yn ddistrywol i'r un graddau. I lawer, mae poen perthnasau'r gorffennol yn ffordd o drethu'n ddrud. Maent yn teimlo'n methu neu'n anhysbys i atal y llawenydd pur o berthynas – jest mewn achos na all hynny weithio allan, ac maent yn ymwneud â 'dod yn rhan' â'i gilydd. Felly, maent yn mynd i mewn i bob perthynas (yn enwedig y rhai y maent yn credu y gallai fod yn ddigon arwyddocaol) gyda dull amddiffynnol iawn. Fodd bynnag, mae Core Emosiynol a datblygir yn dda yn rhoi i chi'r cryfder mewnol i wybod bod hyd yn oed os ydych chi'n cael eich brifo emosiynol, mwy tebygol ydych o lwyddo i ymdopi'n effeithiol ac i wella'n gyflymach. (Dyma'n union sut mae athlete yn elwa ar ôl cael anaf pan fo ganddynt gorff gorfforol cryf.) Fel y dargewch, mae 'Core Emosiynol' cryfach yn gallu darparu i chi lefel ddyfnach o ddoethineb mewnol, hyder tawel, a sylweddolwch nad oes angen i chi fod yn gaeth i'ch emosiynau. Bydd y hunanymwybyddiaeth hon yn eich gwneud chi'n fwy deniadol i'ch hunan yn ogystal â phobl eraill. Bydd bod yn fwy llenydd emosiynol yn eich gosod mewn sefyllfa well i wneud penderfyniadau am bwy y byddwch yn eu dewis fel partner yn y dyfodol. Yn 2023, darganfu Bumble, yr ap dyddio, fod 74% o ddynion sengl bellach yn chwilio am ddealltwriaeth ddyfnach o'u hymosiau eu hunain, gyda 38% yn trafod eu hymosiadau yn agored gyda chyfeillion gwrywaidd ac yn cytuno bod "torri rolau rhywedd mewn dyddio a pherthnasau'n fuddiol iddynt hwy hefyd." Dylai dynion o'r fath ddarganfod pennodau hwyrach ar gryfderu eu 'core emosiynol' fod yn arbennig o berthnasol ac yn ddefnyddiol. Felly, os ydych chi'n adnabod unrhyw ddynion (sengl neu'n gwmws) a fyddai'n barod i ddysgu mwy am eu hymosiynau a'u hiechyd a lles emosiynol, peidiwch ag adael i'r llyfr hwn fod yn gyfrinach – dywedwch wrthynt amdano. Roedd y fersiwn bapur gwreiddiol o'r llyfr hwn yn cael ei alw'n "Sut i fod yr Un". Gwerthodd allan. Dwywaith. Pan lansiwyd y llyfr yn gyntaf, cafodd sylw mewn cyfryngau rhyngwladol mewn gwahanol gylchgronau, gan gynnwys YOUNG, ychwanegiad i'r postiad hawliau merched mwyaf yn y DU, yn ogystal â CNN yn yr Unol Daleithiau. Roedd hyn oherwydd ei fod yn cyflwyno dull newydd o ddeall eich hunan yn well a sut mae hynny'n effeithio ar eich llwyddiant dyddio, a pham y gallech fod wedi cael eich denu at bobl nad oedden nhw'n dda i'ch hapusrwydd hirsefydlog. Yn rhy aml, mae trafodaethau am berthnasau bob amser yn canolbwyntio ar y gwahaniaethau rhwng y rhyweddau. Felly mae llawer o lyfrau, erthyglau cylchgrawn, rhaglenni radio a theledu yn mynd i'r afael â'r pwnc hwn, ac mae rhai ohonynt yn ymwneud â rhannu, gan fwydo ymhellach ar wahanolrwydd rhwng y rhyweddau. Neithiwr gyda dim ond y cyfrifoldeb am amser ar tren, gwelais ferch ifanc yn darllen llyfr penodol a addawodd helpu darllenwyr benywaidd i ddod yn 'franc' (yn ôl pob golwg, dyna'r hyn mae dynion ei eisiau). Fy ngwedd ar y peth yw y bu'n dymuno i rywun ddymuno amdani. Rydym i gyd yn gwneud hynny. Fodd bynnag, mae bod yn ddifrifol yn anffafriol tuag at eraill yn annhebygol o ddwyn hapusrwydd parhaol i unrhyw un. Mae hunangymorth yn llawn o lyfrau yn esbonio sut i gael mwy o ddyddiadau neu gynnig technegau danllyd, ymchwiliadol y gall darllenwyr eu defnyddio i wneud eu 'tranc' am eu hangen nhw'n fwy – boed am ryw gyswllt achlysurol neu briodas. Mae rhai o'r llyfrau hyn yn gweiddi am filiynau o werthiannau a chladdir yn nifer fawr o briodasau o'u rheolau a'u tactegau twyllodrus. Nid yw'r awduron yn dod â gormod o fanylion allan am faint o'r briodasau hynny a orfu'n boenus i bawb, gan gynnwys plant ddiniwed. Gall technegau lllym weithio yn y tymor byr, ond ni all perthnasau a adeiladir ar ymddygiad o'r fath bara. Nid yw perthnasau hynny wedi'u hadeiladu ar ddiwylliant cydwybodol, gan ei fod yn ymwneud â'r dymuniad i gael hawlio y bydd yn falch o gyflwyno rhywun i fyd aml i'w ddarparu, boed am ryw berthynas achlysurol neu briodas. Mae rhai o'r llyfrau hyn yn gweiddi am filiynau o werthiannau a chladdir mewn miloedd ac mewn rhai modd o briodi, ond mae nifer o'r priodasau hynny wedi dod i ben yn boenus i bawb, gan gynnwys plant ddiniwed.

Mae'r llyfrau hyn yn cael eu cysylltu gyda pherthnasau o gyfnodau sy'n dyddio'n naturiol. Yn ystod pennod 10, byddwch yn dysgu llu o syniadau ymarferol ynglŷn â gwahanol agweddau ar 'agosrwydd'. Efallai y byddwch yn meddwl, "Pwy ydych chi i ysgrifennu'r llyfr hwn?" Wel, dros y 40 mlynedd diwethaf, rwyf wedi ennill fy myw'n 'ar lwyfan', ar y teledu, neu ar y radio, gan ofyn cwestiynau. Trwyddo hyfforddais fel hypnotherapist ac wedi hwyluso a rheoli llawer o drafodaethau dyfn, sydyn ac amlwg. Fy rôl yw gwasanaethu fel 'cydwybod annibynnol y gynulleidfa', gan ddod â chyfranogwyr ac aelodau o'r gynulleidfa ynghyd i gyflawni eglurder mwy o feddwl, dealltwriaeth well o'r pynciau, a dyhead cydolunol i symud ymlaen yn adeiladol. Er y gall rhai o'm cwestiynau fod yn anodd eu derbyn ac yn heriol iawn weithiau, mae fy nghyffiniad yn parhau'n gyson – uno dynion a menywod. Cafodd newyddiadurwr o'r DU fy n disgrifio unwaith fel 'Oprah Winfrey busnes', cymeradwyaeth fy mod yn dal i'w chael yn eitha cŵl. Rwyf wedi darlithio ac ysgrifennu'n helaeth ar feithrin a meithrin perthnasau busnes a phersonol yn ysgolion busnes blaenllaw, cynadleddau a seminarau. Rwyf wedi cael fy wythwyso ar radio a theledu droeon ynghylch pob agwedd ar berthnasau. Yn bersonol, rwyf wedi priodi a gael fy nysgariad ddwywaith, gan fy ngwneud yn gyfranogwr yn hytrach na dim ond gwyliwr. Chi yw Chi Gyntaf-Rate Pan oeddwn yn 24, gweithiais i BBC fel 'Cyhoeddwr Parhaus'. Ochr yn ochr â bod yn 'llais y BBC', daeth fy rôl gyda llawer o gyfrifoldeb, gan gynnwys gwneud penderfyniadau sy'n effeithio ar ddarlledu rhaglenni teledu. Er bod fy swydd uwch reoli yn caniatáu rhai buddion penodol, fel teithio gyntaf-ras ar y trên ar gyfer busnes y BBC, ni wneuthum hynny erioed, gan gofio am wastraffu arian tal y drwydded deledu\*. Llawer o flynyddoedd yn ddiweddarach, esboniof y 'gyntaf-ras' nid yw'n sedd – mae'n agwedd. Mae'n ymagwedd at fywyd. Ac, mae'n ddewis. O'r pwynt hwnnw ymlaen, dewisais arwain bywyd cyntaf-ras. Wrth gwrs, bu amserau pan anghofiais am yr egwyddor hon, Ond nid yw'n hir cyn y cofiaf eto ac yn parhau â bywyd. Rwy'n credu'n gryf y gallwch chi hefyd wneud yr un ddewis. Gallwch fod yn gyntaf-ras. Dim ond drwy benderfynu bod yn gyntaf-ras. Nid mewn ffordd ffrithgar, yn eiddgar, na goruchwylio y byddwch chi, neu rywun arall, yn talu mwy na'ch bod angen i chi am 'dysgeidiau' sy'n eich gwneud chi'n teimlo'n bwysig – y tymor byr. Ond gyntaf-ras ar lefel llawer ddyfnach. Dim ond pan fyddwch chi wedi buddsoddi yn bod gyntaf-ras i chi eich hunan y gallwch fod yn berson gyntaf-ras i'r Un. Mae "Sut i gael EICH CARU" yn eich tywys ar y ffordd i ddod yn y fersiwn orau ohonoch chi eich hunan. Nid yw hyn yn golygu ymrywio am berffeithrwydd, gan nad oes neb yn berffaith – mae'r rhai sy'n mynnu berffaithrwydd yn aml yn gwneud bywyd yn anodd i'r rhai o'u cwmpas. Rwyf yn gobeithio y bydd y llyfr hwn yn trothwy i'r daith gyntaf-ras. Roy Sheppard, Lloegr, Awst 2023.

[Return to ‘Table of Contents’](#_top)