



## สารบัญ

บทนำ : เรื่องของเรา	1
1 วิธีการช่วยให้ความรักไหลลื่น	12
2 ความสัมพันธ์ของคุณกับตัวเอง	31
3 จะเติบโตอย่างไร	55
4 จุดที่เราสะดุด	89
5 ความรักคืออะไร และอะไรที่ไม่ใช่ความรัก	106
6 รักคือความมุ่งมั่นและความเข้าใจ	121
7 ศิลปะแห่งการโต้เถียง	142
8 อุปสรรคที่รักต้องเผชิญ	164
9 เมื่อไรที่ต้องเลิก	193
10 การฟื้นตัวจากการอกหัก	211
11 การหาคนรักที่เหมาะสมกับคุณ	226
12 รากฐานของความสัมพันธ์ที่ดี	256
13 ความรักคืออิสรภาพ	273
เกี่ยวกับผู้เขียน	299