

۳۵- اینگونه رابطه را سرد کنید:

- تو دلش را خالی کنید
- فاصله گیری افراطی
- بی ثبات باشید و غیر قابل پیش بینی
- بچسبید بهش و بگید که بدون او نمیتوانید از زندگی لذت ببرید
- لجبازی بی دلیل کنید تا ادب بشود
- انگ بزنید
- پیشرفتهای او را تصدیق نکنید
- برید تو بازی قربانی تا او را بین هود یا جلاد بشود بعد کنفش کنید

اینگونه رابطه را گرم کنیم:

- ۳۶- هر شب یک نکته مثبت طرف مقابلتان را به ذهن بیاورید و یک جایی ثبت کنید
- ۳۷- قدر چیزهای کوچکتان را با هم بدانید
- ۳۸- تمرکز روی نقاط قوت هم نیز بکنید