

Sumário

<i>Prefácio</i>	13
<i>Introdução</i>	15
1 Amar vale a pena, mas tem que ser pra valer	21
O animal, o humano e o espiritual	23
Os problemas não estão no amor	25
2 Verdades sobre amar de mentira	29
Fingindo para não sentir carência	32
Vivendo um amor de mentira	34
3 Sinais de que o amor está indo embora	37
Que só dure o tempo que mereça	40
Quem sabe o príncipe virou um chato	44
Você é assim, é tudo para mim... ..	46
Quem não tem colírio usa óculos escuros	51
Amor é prosa, sexo é poesia	53
Propriedade privada: não entre	56

Comigo ninguém pode	58
Papai me empresta o carro	62
Só vou se for com você... ..	64
É muita areia para o meu caminhãozinho	67
Sou fera ferida.....	68
4 Por que as pessoas não dizem a verdade?.....	73
Por medo de ser rejeitado	75
Para parecer uma pessoa legal	80
Para evitar a dor	82
Para evitar o conflito	85
Porque preferem mentir para si mesmos	87
Para não correr riscos.....	89
Para evitar o amor	91
5 A verdade para quem prefere amar	95
Você também é responsável pelo outro mentir para você	99
Mentiras que parecem verdades	101
6 Dicas do Milan para amar pra valer	105
Expresse seus sentimentos	108
Fale sobre seus medos e sonhos.....	109
Não deixe o ciúme estragar tudo	110
Esteja consciente da sua verdade	111
Confie no amor	112
Invista em seu crescimento	116

7	Sempre vale a pena lembrar (ou relembrar)	119
	Perceba as necessidades do outro	120
	Entenda que ninguém ama em tempo integral	120
	Viva mais a sexualidade na relação	121
	Lembre-se de que o amor não é eterno	126
	Aceite a dor e a insegurança do amor	126
	Assuma os atritos como parte do amor.....	127
	Se não estiver legal, termine.....	129
	<i>Conclusão</i> – Você merece muito mais do que sobreviver	131