

Sådan gør du din næste date til den sidste

- de 10 stensikre tegn på at I skal ses igen



Sund kærlighed handler om tryghed og selvværd

I en sund og kærlig relation er det vigtigt at føle sig tryk og værdifuld. En person som hviler i sig selv, vil helt automatisk udstråle, tryghed, ro og balance - det er sådan én kæreste du skal forelske dig i.

Drømmekæresten

Drømmer du om en kæreste, som værdsætter dig for den du er? En sød og kærlig kæreste, som synes du er smuk og dejlig, selvom du har morgenånde og klatter i øjnene. En kæreste som ikke kun giver dig komplimenter for dit udseende, men som også anerkender dine egenskaber, holdninger, gåpåmod, energi, klogskab, humor, selvstændighed - men som også accepterer dine mindre gode sider.

Du tænker sikkert: '... Åh hold da op, sådan en kæreste findes ikke!', men er du bevidst om, hvilke gode og sunde personlighedstræk du skal lede efter, vil du ikke være i tvivl når du møder drømmekæresten.

Top eller Flop?

Vi har alle været der: Du sidder klar på caféen til første date og din mulige drømmekæreste nærmer sig bordet. Du tænker at, datingprofilbilledet nok ikke helt svarer til virkeligheden, men at vedkommende nok er smaddersød. Men allerede inden din date har besluttet sig for om det skal være caffè latte eller vin har du truffet en beslutning, som rækker lidt længere ud i fremtiden...

Inden for de første 30 sekunder bedømmer hjernen, om din date er Top eller Flop. Den bevidste og ubevidste del af hjernen scanner din dates udseende, kropstype, stemme, kropsbevægelser, højde, drøjde, adfærd osv. og registrerer om personligheden minder om tidligere kærlighedsforhold. Jo flere genkendelige sammenfald hjernen registrerer, jo mere åben og interesseret vil du være i at fortsætte daten. Desværre skelner hjernen ikke imellem god eller dårlig personlighed. Og det er årsagen til, at du kan blive tiltrukket af den samme type kæreste, som du har dårlige erfaringer med.

Skønheden og udyret

De fleste mennesker kender ikke til underbevidsthedens magt, når det kommer til at vælge kærlighedspartner. Alt for mange fokuserer primært på udseende og social status, og lever forventningerne ikke op til Brad Pitt- eller Jennifer Aniston-standard, bliver den første date sjældent til mere end en dyr caffè latte med en fremmed... Men jeg vil råde dig til, at være åben for at mødes igen - på trods af den store manke og de skarpe hjørnetænder. Kærlige og omsorgsfulde mennesker har det med at blive smukkere, jo mere de lukker op for deres personlighed.

De 10 trygge og sunde kendetegn

Hvis du virkelig ønsker et langvarigt og sundt parforhold - skal du nødvendigvis også vide, hvad du skal lede efter. Du vil sandsynligvis ikke opleve, at se alle 10 kendetegn på første date, nok nærmere halvdelen. Et godt råd fra mig er derfor: Sørg for at stille din date nogle gode og interessante spørgsmål. Alt imens din date taler, lytter du med oprigtig interesse og fokuserer samtidig på, hvordan din krop reagerer på samværet. Læg mærke til, om du har lyst til at blive eller om du har en trang at komme væk? Vid at kroppen aldrig lyver! Tag derfor advarselssignalerne alvorligt og reager på dem. Vær ærlig og stå ved dig selv. Du er den eneste som ved om I er et match eller ej.

Vær opmærksom på om din date:

1. Ser på dig med venlige øjne og har en behagelig stemme
2. Hviler i sig selv - og smitter dig med sin ro, helt uden at være kedelig
3. Skiftevis lytter og taler - og svarer oprigtigt på dine spørgsmål
4. Viser interesse for Dig og det Du fortæller - at I har en flydende dialog
5. Har en god portion humor og glimt i øjet - og kan grine af sig selv
6. Har et godt forhold til sin familie - og taler positivt om dem
7. Taler pænt om ex-partneren - er tydeligvis afklaret omkring fortiden
8. Har haft få og lange kærlighedsforhold - af den sunde og givende slags
9. Har få gode venner - frem for mange overfladiske bekendtskaber
10. Taler åbent om sine egne svagheder og styrker i kærlighedslivet

Tryghed er ikke kedelig

En selvsikker fremtoning i kombination med store armbevægelser er sjældent en god cocktail. Men en trygt tilknyttet person, som udstråler ro, venlighed og imødekommenhed er til gengæld et bedre sats. Det kan godt være at du synes, at den 'farlige og smarte type' er mere dig, end den mere 'rolige og tilbageholdene type'. Men helt ærligt; hvad hjælper det, hvis du ender med at blive ulykkelig?

Kan kærlighed kontrolleres?

Selvom du måske føler at kærlighed og forelskelse ikke umiddelbart kan kontrolleres - så er det hjælpsomt for dig, at kende de 'De 10 trygt tilknyttede kendetegn'. Du kender sikkert udtrykket 'Kærlighed gør blind' - forklaring følger. Når du er forelsket oversvømmes hjernen af forelskelse-hormoner. Disse lykke hormoner - fratager dig din sunde fornuft. Du ignorerer derfor de røde flag som hejses når din nye kæreste fx kommer for sent eller aflyser Jeres aftale igen.



Sund forelskelse

Det er selvfølgelig op til dig, om du vil lade hormonerne styre eller tage fornuften med i forelskelsens ligning. At være forelsket er vidunderligt. Men den mere langsomme og stille voksende forelskelse er mere anbefalelsesværdig, fordi du ikke mister dig selv i den midlertidige lykke-rus. Når den trygge tilknytningsform er til stede, vil forelskelsen vokse i takt med, at I kommer til at kende hinanden. Her vil du ikke miste dig selv, men holde hovedet koldt og hjertet varmt og åbent.

Kendetegn for tryk tilknytningsform

Den trygge tilknytningsform handler om, at hvile i sig selv - have indre ro, tillid og tro på, at verden vil dig godt. Den trygge tilknytningsform er en medfødt evne til at knytte bånd og indgå i tætte relationer. Den er din sunde kerne, din essens, den reneste, ærligste og bedste udgave af Dig.

Den trygge tilknytningsform viser sig ved at du:

- har et godt selvværd og behandler andre med respekt
- har en realistisk optimisme og en god indlevelsessevne
- sætter ord på problemerne og tager konflikter når det er nødvendigt
- har værdi og fortjener at blive behandlet ordentligt og respektfuldt
- står ved dine behov og udtrykker dem direkte og respektfuldt
- du er i stor udstrækning den samme, uanset hvem du er sammen med
- har medfølelse med dig selv eller andre, når der er modgang og krise
- er ikke bange for at være alene og kan forlade et usundt forhold
- er åben og deler dine tanker og følelser med andre
- kan blive dybt ulykkelig og såret, men ved at dit liv bliver godt igen

Det jo ikke kun dig, som ønsker at møde drømmekæresten

En universel regel siger 'lige tiltrækker lige'. Derfor er det en klar fordel at vide, hvilke signaler, du selv sender ud i verden. Husk! Det jo ikke kun dig, som ønsker at møde drømmekæresten, det gør din date også!

Til dette formål har jeg udviklet en kærlighedstest, hvis resultat viser dit tilknytningsmønster. Om det er trygt eller utrygt og hvordan utrygheden kan spænde ben for dit kærlighedsliv. Når du lærer hvordan og hvorfor du selv er med til, at gøre dit kærlighedsliv besværligt kan du begynde at arbejde med det. Testen giver dig også svar på hvordan du opbygger mere af den trygge tilknytningsform.

Du kan tage testen her [Test dine kærlighedsevner](#)

Humor kan løsne op

Skulle det ske at stemningen er en smule akavet så brug humor. Intet kan bryde isen bedre end et godt grin. Faktisk viser undersøgelser at jo mere en kvinde griner af sin dates sjove kommentarer og vittigheder, jo mere sandsynligt er det, at hun er interesseret i at ses igen! Endnu bedre er det selvfølgelig, hvis man griner sammen. På den lange bane viser det sig, at par som kan grine af de samme ting også knytter tættere bånd.



Husk du skal på date ikke til jobsamtale

Summa summarum. Tag ikke livet alt for alvorligt. Tag en beslutning om, at du skal grine og have det sjovt, uanset om du har en kæreste eller ej. Og inden du tager afsted på date, så mind dig selv om, at du hverken skal til jobsamtale eller møde i banken. Slap af. Vær dig selv. Det er trods alt også det nemmeste.

Jeg ønsker dig held og lykke med kærligheden.
Kærlig hilsen, Lene

