

Härligt härligt, men pirrigt pirrigt... Att dejta kan vara en av de härligaste aktiviteter som finns men också en av de mest nervösa.

Dags att sluta leka darrande asplöv – vi visar hur du behåller lugnet.

TEXT: LINNEA MOLANDER

# Få ordning på dejting- nervverna

Visst är det mysigt med lite flirtig vardagsspänning, men när pulsen slår, munnen känns torr och magen är full av hyperaktiva fjärilar inför dejten är det lätt att bli både blyg och osäker. Pressen att göra gott intryck, säga intressanta saker och se bra ut kan vara hämmande.

– De flesta blir nervösa inför dejting eftersom de koncentrerar sig på hur den andra personen kommer att uppfatta dem. Vi

vill bli gillade och oroar oss för att bli avvisade, säger Jess McCann som är relationscoach och författare till flera dejtinghandböcker.

### Smidig som ett kylskåp

Hon menar att nervositet gör dig överdrivet självfokuserad och kan få dig att ge ett oäkta intryck. Och vem kan inte känna igen sig i det? Sällan blir man väl så klumpig och säger så konstiga saker som

när man verkligen anstränger sig för att hålla koll på sig själv och framstå som lugn och självsäker.

– Du kan vända nervositeten till din fördel genom att acceptera den och äga den. Berätta för din dejt att du är lite nervös, säger Jess McCann.

### Fokusera på din dejt

– Något som också kan ta udden av nervositeten är att flytta ditt fokus från dig själv

och hur du kommer uppfattas och i stället fokusera på den andra personen – var genuint intresserad, få hen att känna sig bekväm och ta reda på om ni är kompatibla, säger Jess McCann.

Visst har Jess McCann rätt – du går ju inte på en dejt för att tänka på dig själv! Här hittar du ytterligare tio sätt att få dina dejtnerverna att lugna ner sig en aning.

Happy dejting! ■

# 1 *Ett steg i taget*

När nerverna slår till känns det som att du är i en riktigt avgörande situation oavsett om det är sant eller inte. Dejten kommer kännas ohyggligt allvarlig om det känns som att den kommer avgöra hela ditt framtida kärleksliv. Det är förstås helt orimligt så släpp alla tankar på en eventuell framtid med den här personen tills vidare. Ta en dejt i taget och kom ihåg att enda målet är att ni ska ha trevligt.

## 2 *Peppa dig*

Det är förstås lätt att känna sig underlägsen om allt du kan tänka på är hur härlig personen du ska träffa är. Lägga därför minst lika mycket tid på att påminna dig om hur härlig du är! Tänk på alla fördelar du har, hur roligt det är att få gå på dejt med dig och vad du har för bra egenskaper.

## 3 *Öva och öva*

Om du är jättenervös inför en dejt är du förmodligen inte särskilt van att dejta. Det löser du enkelt genom att öva (nätdejting och speeddejting är en guldgruva för den som vill övningsdejta). Om du ställer in dig på att det är en övning kommer du att bli mer avspänd i dejtingsituationen – den avspändheten är precis vad som gör det möjligt för dig att klicka med någon!

## 4 *Lugna ner kroppen*

Nervositet är en fysisk stressreaktion i kroppen som du lyckligtvis kan påverka. Skratta, rör på kroppen, andas djupt, meditera några minuter eller lyssna på din favoritlåt innan dejten för att lugna dig.

# ”Ni är bara två personer som ska träffas för att lära känna varandra”

## 5 *Avdramatisera*

Nervositet inför en dejt beror på att du övervärderar den andra personen och undervärderar dig själv. Du motverkar det genom att komma ihåg att ni bara är två personer som ska träffas för att lära känna varandra!

## 6 *Glöm drömmen*

Vi vill ju gärna att personen vi träffar ska vara så där rätt och bra, vilket gör det lockande att ”fylla på” med önskeegenskaper som kanske inte finns. Nervositeten kommer sedan som ett brev på posten eftersom du tror att du ska gå på dejt med din drömpartner. Låt din dejt själv visa vem hen är.

## 7 *Riv piedestalen*

Undvik att sätta en person du egentligen inte känner på piedestal eftersom det garanterat kommer att få dig att känna dig nervös och underlägsen. Att någon verkade trevlig på dejting-sidan eller första gången ni träffades betyder inte automatiskt att ni är rätt för varandra.

## 8 *Tänk inte*

Att tänka ”är jag tillräckligt snygg och smart?” är helt meningslöst eftersom du inte kan räkna ut vad din dejt tänker. Fokusera på din dejt!

## 9 *Släpp oron*

Ju mer du funderar på om hen är rätt för dig eller hur kvällen ska sluta, desto nervösare kommer du bli. Det är omöjligt att se in i framtiden så sluta försöka.

## 10 *Hitta på något*

När ni gör något konkret – bowlar, tar en promenad eller går på museum – ihop på dejten har ni något annat att fokusera på än bara er själva. Det distraherar dig från nervositet och tankar, och gör det lättare att slappna av.



Ta ett ögonblick i taget och upplev dejten i stället för att tänka på den.