

Mobilen är tyst, du vet inte om dina känslor är besvarade och kan inte släppa det dumma du sa. dejtingdjungeln innehåller massa grubbelfällor. Wellness hjälper dig att undvika de vanligaste.

TEXT: LINNEA MÖLANDER

Dags att sluta grubbla

Att flirta och dejta kan kännas alldeles fantastiskt pirrigt och kul men riskerar också att förvandlas till ett grubbelfärdnara om hjärnspökerna lyckas ta över.

Dagarna mellan era dejter, telefonsamtal och meddelanden kan kännas som ett vakuum av frågetecken, osäkerhet och tvivel. Men frukta inte, vi visar hur du behåller lugnet, vett och självkänslan även i tider av flirtig ovisshet. ■

I ÄR DETTA MITT LIVS KÄRLEK?

Många ägnar redan första dejen åt att försöka bedöma potentiella föräldraegenskaper, ta reda på om personen är en bra sambo och undra om ni verkligen kommer att ha något att prata om.

Det är dock helt irrelevanta, och till och med kontraproduktiva, frågor i början av en flirt (för att inte tala om vilken press det lägger på personen du träffar).

När du fokuserar på framtids-

fantasier som bara existerar i ditt huvud hindras du från att vara närvarande med personen du har framför dig. Det gör det väldigt svårt att skapa den kontakt mellan er som behövs för en eventuell fortsättning. Allt du behöver fokusera på under dejen är att ha kul och efteråt är den enda fråga du behöver ställa: "Vill jag gå på en dejt till med den här personen?"

2 HEN HÖR INTE AV SIG

Den hårda sanningen är att du inte kommer kunna räkna ut varför telefonen inte ringer genom att grubbla på det. Den goda nyheten är att du kan spara massor av tid och energi på att sluta försöka.

Stäng av Facebook, lägg undan mobilen och boka upp dig på roligheter i stället! Hör hen av sig kommer du märka det utan att sit-

ta klistrad vid telefonen och i annat fall är det ju verkligen onödigt att sitta och vänta. Förmodligen vill du dessutom ha någon som är tillräckligt intresserad och modig för att höra av sig. Men det vill säkerligen din flirt också så kom ihåg att du alltid kan ta kontakt själv. Får du ändå inget svar vet du att det är dags att gå vidare.

NU HAR JAG GJORT BORT MIG

Om du spillde, sa något konstigt eller var lite allmänt nervös på dejen finns risken att den går i repris som en evig skräckfilm på din inre bioduk efteråt. Det är alltid jobbigt att känna att man gjort bort sig men det kommer inte sluta kännas jobbigt för att du anklagar dig själv för det, hur mycket du än försöker. Det är faktiskt precis tvärtom!

Så prova i stället att ge dig själv samma medkänsla som du hade gett en vän i din situation och kom ihåg att alla människor gör bort sig ibland, inklusive personen du dejtar. Du kan också trösta dig med en studie som visade att personer som råkade spilla uppfattades som mer sympatiska i en i övrigt identisk situation än de som inte gjorde det.



4 JAG VILL ÄNGE NOBBEN

Att behöva nobba någon du inte vill fortsätta träffa kan kännas lika jobbigt som att själv vara intresserad utan att veta om det är besvarat. Alla som går på en dejt är dock fullt medvetna om att man kan bli nobbad, och har frivilligt tagit den risken.

Om det känns taskigt att säga nej behöver du komma ihåg att det är ännu taskigare låta det rinna ut i sanden, fortsätta ses för att "vara snäll" eller försöka ljuga dig ur situationen. Den bästa strategin är vänlighet och ärlighet – förklara att det var trevligt att ses men att det inte känns helt rätt och önska personen lycka till med sitt fortsatta dejtande.

5 ÄR HEN INTRESSERAD?

Ojoj, vad mycket tid och energi det kan gå åt till att undra om personen du dejtar gillar dig eller inte. Men det får hen faktiskt hålla reda på själv.

Vad du ska fokusera på är om du är intresserad! Kändes det kul att ses, fanns det kemi, hade ni saker att prata om och liknande värderingar? Det är alltid personen du dejtar som ska leva upp till dina standards – inte tvärtom!