



# .. Var är mina **Vänner?**

Att få ett bredare kontaktnät är inte helt enkelt. Det handlar om att se ditt eget värde som vän, våga vara öppen och sårbar, ta kontakt och undvika tankemönster som står i vägen. Vi lär dig hur du lyckas!

AV LINNEA MOLANDER, PERSONLIG COACH

Våga prova nya aktiviteter! Kanske är det på andra sidan vollebollnätet din framtida superkompis hänger.

**T**V-serier som *Sex and the city*, *How I met your mother*, och inte minst 90-tals-klassikern *Vänner* ger oss en fantastiskt glamourös bild av

vänkskapsrelationer som klarar allt från vardagskonflikter till livsomvälvande förändringar. I verkligheten kan det se helt annorlunda ut, och många mår dåligt över att inte ha så många eller nära vänner som de tycker att de "borde" ha.

Det kan låta som ett lyxproblem att inte ha tillräckligt många vänner men faktum är att goda och nära relationer är en förutsättning för att du ska må bra. Lyckoforskaren Sonja Lyubomirsky vid University of California som skrivit boken *Lyckans verktyg*,

ser det till och med som en av de allra viktigaste lyckofaktorerna! Enligt henne är en av lyckoforskningens viktigaste upptäckter att lyckliga människor har bättre relationer än andra. Hon har dessutom funnit att sambandet även går åt andra hållet – lyckliga människor har lättare för att knyta sociala kontakter och få nya vänner.

Om du längtar efter att ha fler vänner i ditt liv kan en del av lösningen därför vara att se till att prioritera att göra saker som får dig att må bra. Det kommer göra dig mer öppen för nya kontakter och möjligheter. ShapeUp ger dig ytterligare sju saker att tänka på och göra mer av om du vill släppa in fler vänner i ditt liv.

## Släpp det förflutna

Om du har blivit bränd av vänner tidigare i livet finns risken att du håller tillbaka för att skydda dig när du träffar nya personer. Ironiskt nog kan det vara precis det som hindrar dig från att få nya vänner. Om du påminns om gamla svek varje gång du träffar en ny människa kommer det märkas att du är avvaktande och det blir svårt att lära känna dig. Ge alla nya bekantskaper du träffar en chans att visa vilka de är.

## Inse att andra också vill ha vänner

Alla längtar efter gemenskap och kärlek, så om du har svårt att knyta nya kontakter kanske du bör fråga dig själv hur tillgänglig du är? Tillbringar du mest tid hemma eller befinner du dig i sociala sammanhang där människor får möjligheten att träffa och lära känna dig? Hur betar du dig när du är där? Är du öppen, social och inbjudande eller håller du tillbaka av rädsla för att bli sårad? Försök att vara inbjudande, även om det känns ovant eller lite skrämmande.

## Testa något nytt!

Barn har lätt för att få nya vänner eftersom de möter nya personer utan förutfattade meningar och tvingas samarbeta inom olika områden, vilket ger dem nya polare bland klasskamrater, fotbollskompisar och grannbarn. Se till att skapa aktiva och sociala kontaktytor i ditt liv även som vuxen. Vad skulle du vilja prova, lära dig mer om eller utmanas inom, som samtidigt kommer vara en naturlig möjlighet att träffa nya människor? Teaterkurser, föreningsengagemang, körsång och lagsporter är exempel på aktiviteter som nästan oundvikligen leder till nya vänner.

## Ta initiativ

Det kan kännas lika läskigt att föreslå att göra något på tu man hand med en potentiell vän som att bjuda ut någon på dejt, men du måste våga för att vinna. Om du har träffat någon som verkar trevlig finns det inget konstigt med att lägga till personen på Facebook och föreslå en lunch senare i veckan.

## Ha tålamod

Att vara för på är lika oattraktivt när det gäller vänskap som dejtande. Var därför öppen och social, men lämna baktanken "Är du min nya kompis?" hemma, och undvik att vara alltför pushig. Precis som kärlek och attraktion utvecklas vänskap över tid genom att ni turas om att ta initiativ och visa intresse.

## Våga visa vem du är

Det är först när du vågar vara autentisk, öppen och sårbar genom att berätta personliga saker om dig själv och släppa in andra bakom den sociala fasaden som du kan skapa en djupare kontakt med dem. Öva på att stretcha din bekvämlighetszon med människor du träffar och berätta lite mer om dig själv än du normalt hade gjort, och låt sedan den andra personen berätta om sig själv. Steg för steg kommer ni lära känna varandra på riktigt och undviker att relationen stannar vid småprat om väder och yttligheter.

## Tänk på att du inte är ensam om att vara ensam

Ett paradoxalt problem med ensamhet är att alla är ensamma när de är ensamma. Det ligger i sakens natur att du tror att du är ensam om att vara ensam men det finns massor av människor som längtar efter gemenskap på samma sätt som du. Vetenskapen om att andra också upplever det du upplever kan göra att det känns lättare.