

Awesome Dejting

5 nycklar som kommer att
förändra ditt dejtande.



www.awesomedejting.se
Instagram icon [awesomedejting](#)



Här kommer 5 nycklar som kommer ge dig ny insikt. De är tagna ur mitt coachingprogram och om du tilltalas av det här sättet att tänka så överväg att boka in dig på ett gratis konsultationssamtal så tittar vi på hur din resa fram till en relation kan se ut. Du går därifrån med en plan som du kan följa.

Bokningen hittar du på min hemsida.

1.) Vem är du och vad är du ute efter

Det är den absolut viktigaste frågan i dejting överhuvudtaget - för om du inte vet vem du är och vad du söker efter så blir det väldigt svårt att veta att man har hittat det man söker efter. Det är som att kasta pil mot en tavla i ett mörkt rum med ögonbindel.

Med klarhet över vem du är, vad som är viktigt i ett förhållande och vad du söker efter har du helt andra förutsättningar för att lyckas.

Här är några saker att tänka på.

Yttre attribut kan verka läckra, såsom att han ska ha en viss längd, ett visst yrke, en viss inkomst eller träna på gym 3 dagar i veckan men det är inte det som gör att en relation håller över tid.

God mat och resor som många har med i sina presentationer är inte heller något recept för framgång. God mat och resor är alldeles för luddiga begrepp. Det som är god mat för en person behöver inte vara det för en annan. Och, handen på hjärtat, är olika matpreferenser verkligen något som skapar en bra och hållbar relation.

Vad du istället kan fundera på är bland annat livsmål och livsstil.

Vill du flytta till Spanien när du blir pensionär så är det ju bra om din partner också kan tänka sig det. Du kan också fundera på vilken livsstil du har; är du en person som är aktiv så kanske du vill ha en person som stöttar dig i det istället för en person som lockar med chips och soffa.

www.awesomedejting.se

 awesomedejting



Du kan också fundera på vad du vill KÄNNA i relationen. Är det värme, trygghet, kärlek eller något annat? När du vet vad du letar efter så fråga dig själv när du dejtar någon om du känner det du vill känna med den här personen. Du kan redan när du skriver med en person fundera på om du får rätt känsla med den här personen. Nu känner man inte kärlek på första dejten men kärlek kommer ur trygghet så känner du dig trygg med personen du dejtar?

Var inte heller för snabb med att sålla bort en person bara för att du inte känner en storm av känslor när ni ses. Attraktion kan växa fram med tid.

2.) Allting är neutralt

Förmågan att se allting som neutralt är en härlig egenskap. När du kan se saker som ren information eller som något som bara är så sparar du en hel del hjärtesorg. När du kan se saker som neutrala så får saker som avvisanden och ghosting inte lika stor betydelse.

Att någon ghostar dig säger mer om den än vad det säger om dig och det betyder egentligen bara att den personen inte är rätt för dig eftersom din drömpartner inte kommer att missa dig eller ghosta dig.

Det kan vara jobbigt att någon man dejtat några gånger plötsligt säger att de inte vill ses längre eller bara tyst försvinner. Det är jobbigt, du har investerat känslor, engagemang och tid och det känns såklart.

Men så länge du ser det som bara ett avvisande så är smärtan mer ren och går lättare och fortare att hantera än om du dessutom tänker att du inte var bra nog, du duger inte eller du funderar på om du kommer vara singel resten av livet. För om du gör det så har du också den smärtan att ta hand om och då tar det inte bara längre tid att komma över utan smärtan brukar dessutom vara desto starkare.



Det är sällan vi verkligen vet varför vi har blivit avvisade eller ghostade så det är ju dumt att ta åt sig av det. I det här fallet hjälper känslöshantering också. Så det är mitt nästa tips:

3.) Känn dina känslor

Att kunna känsloreglera är också en viktig egenskap.

Det handlar inte om att fly känslan, trycka undan den, ignorera den eller något annat utan helt enkelt att vara med känslan och känna den.

Känslors uppgift är att du ska känna dem och när du har gjort det så försvinner de. Om du däremot försöker trycka undan dem så kommer de tillbaka oftast mycket starkare. För mycket undantryckta känslor kan ge fysiska besvär såsom sämre immunförsvar, huvudvärk och även i vissa fall depression.

Varför är det här viktigt?

Dejting kommer att innebära en rad negativa känslor såsom osäkerhet, rädslor etc men när du vet att du kan ta hand om det så är det inte längre ett stort problem.

När du kan ta hand om dina känslor så blir du modigare och mer uthållig för du vet att det enda negativa som kan hända dig är en känsla. Det enda farliga som kan hända dig i dejting är bara en känsla*.

Däremot är våra tankar om hur det kommer att kännas mycket jobbigare än vad verkligheten egentligen är och när du kan hantera dina känslor så är dejting inte längre lika läskigt.

*Jo, jag är väl medveten om att det finns idioter som tillfogar andra människor skada men de är i minoritet.



4.) Var villig att känna negativa känslor.

För att lyckas med ett riktigt stort mål så behöver man satsa och med det kommer det negativa känslor. Det kan vara känslor som tvivel, rädslor av olika slag och en lust att ge upp och det måste du vara beredd på och acceptera.

Tänk på en utbildning du tagit dig igenom, det kanske innebär tentaångest, uppgifter du får göra om, tvivel om du kommer att klara det eller kanske en irriterande klasskamrat men du kämpade dig igenom det för att du visste att det fanns något på andra sidan som du ville ha. Exempelvis ett nytt jobb, nya arbetsuppgifter, högre lön eller något annat.

Det var jobbigt men du tog dig igenom det och det är samma sak med dejting, du behöver vara beredd på det kan bli jobbigt men att det också är värt det. Det kommer att innebära avvisanden, folk som betar sig illa och kanske en och annan känsla av att inte duga men när du har lärt dig att känslohantera (se tidigare tips) så har du ett bra verktyg för att hantera de negativa känslorna.

Du får resultat efter arbetsinsats och det är inte realistiskt att förvänta sig att man hittar sin drömpartner när man gör en halvhjärtad insats så för att vinna stort måste du satsa stort och jobba för det.

5.) Du är perfekt som du är.

Det sista jag vill skicka med dig är att du redan är perfekt som du är.

Du är redan 100 % dejtbar och 100 % älskbar som du är.

Det är inget fel på dig, du är inte trasig och det är inget på dig som behöver fixas.

Du är exakt där du ska vara i livet.

En del av de jag möter tror att de borde gå ner några kilo, börja gymma eller också tror de att de inte är snygga nog men inget av det kan vara mer fel. Det är inte det som är problemet.



Anledningen till varför de flesta inte lyckas med dejting beror på vad de tänker om sig själva. Dina tankar skapar dina känslor, dina känslor styr ditt agerande och ditt agerande skapar ditt resultat. Resultat brukar också de flesta ta som ett bevis på att deras tankar är rätt men du ska inte tro på allt du tänker.

Du kanske har tankar om att du inte duger, inte är bra nog, att dejting är svårt eller att du aldrig kommer att träffa någon. De här tankarna gör att du anpassar dig när du dejtar eller du visar inte upp hela dig eftersom du har en bild av att ingen kan tycka om dig som du är.

Det här gör att det blir svårt att connecta med dig och de som vill connecta med dig är personer som tycker om att du anpassar dig. Vanligtvis är detta manipulativa personer och de är ganska osköna att dejta.

Vad det handlar om är att du attraherar in i ditt liv det som bekräftar din bild av dig själv.

Det du egentligen ska göra är att vara dig själv fullt ut redan från början. Du är redan perfekt som du är och när du tänker och känner att du är det och lever ditt liv fullt ut exakt som den perfekt människa du är, med dina fel och brister, så kommer du attrahera in personer som älskar dig för det.

Det här handlar om att förändra sin bild av sig själv och det är fullt möjligt att göra. Det är exakt det här vi jobbar med när du tar hjälp av mig som coach. Du får också de verktyg du behöver för att kunna fortsätta jobba med dig själv.

Jag har gjort ett poddavsnitt om det här och det är episod 012 av podden Awesome Dejting - Du är perfekt som du är. Den finns där poddar finns.

De här 5 tipsen är en del av mitt coachingprogram. Om du tilltalas av det här sättet att se på dejting så överväg att boka in dig på ett 30 minuters konsultationssamtal där vi tittar på hur din resa fram till en relation kan se ut. Du går därifrån med en plan som du kan följa.

www.awesomedejting.se
 awesomedejting

