



bilics timea

Szingli Coach

a tudatos párkeresés szakértője

Bilics Tímea:

**A szinglik legnagyobb
tévedései**

&

**Gyakorlati útmutató a
kilábaláshoz**



Tartalom

3 - Bemutatkozás

4 - Ki a szingli tulajdonképpen?

5 - A társkeresők viselkedése

6 - Szingli Típusok

A királyi família

6 - Csipkerózsikák és Csipkejósok

6 - Jégkirályok és jégkirálynők

7 - Kiskirályok

7 - Aranyásók

Akik túltolnak valamit

8 - Túl-spiritualizáltak

8 - Űzött vadak

9 - Akiknél magas a mérce

9 - Munkamániások

Akiknél hiány van

10 - Önbizalom-hiányosok

10 - Szerelemfüggők

11 - Mindent odaadók

11 - Görcsösen akarók

13 - Végül pedig: Van olyan, akivel MINDEN RENDBEN VAN?

13 - Ami nekem segített

14 - A Szinglik legnagyobb tévedései

14 - Semmiről nem vagyok még lekésve vs. le vagyok késve

15 - Bármikor találok valakit vs. Engem senki nem akar

15 - Velem minden rendben van vs. Egy csődtömeg vagyok

16 - Csak a külső számít vs. Csak a pénz/siker számít

19 - Sodródok / majd bevonzom a párom vs. Minden eseményen ott vagyok, hogy megtaláljam a párom

20 - Ha majd lesz párom, megváltozik az életem vs. ki akarom élni magam

22 - Minden férfi csak azt akarja / egyforma vs. Szexszel megfogom a férfit

23 - Keresem a másik felem vs. Nincs szükségem senkire

24 - Én már csak ilyen vagyok, így kell szeretni vs. bármit megteszek a másikért

25 - Búcsúzóul



Üdvözöllek!

**Bilics Tímea vagyok,
Szingli Coach, Life Coach, író.**

**Life coachként egyedülállókkal foglalkozom és
segítem őket a tudatos párkeresés útján, amit
Szingli Coaching-nak neveztem el.**



Manapság a társkeresés sokaknál hosszú évekig tart. Egyre többen vannak, akik még a harmincas évek végére, negyvenes éveikre sem találták meg a társukat, mára minden tizedik ember él egyedül Magyarországon.

A társkeresők a sokszor hosszú évekig tartó egyedüllét kapcsán olyan új kihívásokkal találkoznak, amelyekre még nincsenek jól bevált és társadalmilag elfogadott szabályok és megoldások. Jómagam is évekig voltam hasonló helyzetben és nem tudtam, hova fordulhatnék segítségért.

Hivatásomul ezért ennek a csoportnak a személyiség-, és készségfejlesztését és érzelmi/pszichés támogatását választottam, hogy érzelmileg is készen álljanak a társ megtalálására és befogadására, a közös élet kialakítására.

Az általam vezetett Szingli Coaching az egyedülállókat hivatott segíteni a tudatos párkeresés útján. Célja megtalálni és kihangsúlyozni a pozitív tulajdonságaikat és arra építkezve hitet, reményt, biztatást adni a hozzám fordulóknak, illetve párhuzamosan feloldani azon tényezőket, ami miatt nem tud megérkezni a leendő partner a társkereső életébe.

Lehet az önbizalomhiány, a rossz tapasztalatok miatti félelem, bizonytalanság, a pontatlanul kitűzött célok, ha nem sikerül egyértelműen lefektetni a határokat, ha nem elég hatékony a kommunikáció és még számos más ok.

Meggyőződésem, hogy a fenti blokkok eltávolításával és az önismeret fejlesztésével, az önbizalom növelésével a társkereső kiegyensúlyozottabb és elégedettebb éltet élhet, így jóval nagyobb eséllyel talál rá a remélt társra és párkapcsolatra is.

Elérhetőségeim: www.bilicstimea.hu, hello@bilicstimea.hu, tel: +36 30 630 2908



De ki is a szingli tulajdonképpen? Miben más az egyedülálló?

Az Észak-Amerikából származó single (egyedüli, egyetlen, egyedülálló) magyarra fordítva szingli szó, nem ugyanolyan jelentéstartalommal terjedt el hazánkban.

Míg a tengerentúlon csupán azon embereket fedi le, akik még soha nem házasodtak – vagyis hajadon és nőtlen jelentéstartalma van, addig nálunk sokszor – és helytelenül – beleértjük azokat is, akik válás vagy együttélés után egyedül élnek, sőt, bizonyos esetben, a gyermeküket egyedül nevelő szülőket is ebbe a csoportba sorolják.

Ez utóbbiak helyes megnevezése az egyedülálló.

Tehát kicsit olyan, mint a rovar és a bogár: minden szingli egyedülálló, de nem minden egyedülálló szingli. 😊

Ebben az írásomban, bármelyik szót használok, az lefedi mindkét csoportot. Ahol nem, ott külön jelezni fogom.

A szingliket két csoportba soroljuk:

- Önkéntes szingli:
az a személy, aki saját maga dönt amellett, hogy egyedül éli az életét és nem keres párkapcsolatot, illetve alapít családot. Abban az esetben, ha valaki ezt az életformát önkéntesen választja, akkor az ő szempontjából az égvilágon semmi baj nincsen vele, és egyénileg nem is kell rá több energiát fordítani, amíg ez a hozzáállás részéről változatlan.
- Kényszer szingli:
ők azok, akik ugyan szeretnének párkapcsolatot és családot, de valamiért ez még nem sikerült nekik.

Amennyiben az egyén vágyik a bensőséges párkapcsolatra és gyermekekre, viszont elakadása van ezen a területen, az az élet egyéb területére is kiterjedő problémákat okozhat, főként ha ez az állapot hosszútávon is fennáll.

Ilyenek többek között az elmagányosodás, kirekesztettség érzés, kilátástalanság, depresszió, fokozott pénzügyi és háztartási terhek, önbizalomhiány, beszűkült szociális, kommunikációs és közösségi tér, stb.

Ezért kiemelten fontos foglalkozni az egyedülállók lelkiállapotával és minél korábban, annál gyorsabban lehet őket egy másik irányba terelni.

Ilyen esetben a stresszorok kiiktatásával vagy enyhítésével érdemes kezdeni. Majd egy olyan motiváció vagy tevékenység megtalálása segít, ami az egyént folyamatosan pozitív energiával látja el.



Fontos továbbá a társas kapcsolatok megerősítése, megtartó háló kiépítése és az önismeret fejlesztése.

A társskeresők viselkedése

A társskeresők viselkedésének elemzése során visszatérő jelenségekkel találkozom, ez alapján jól beazonosítható csoportokba rendezhetők.

Összeállítottam egy listát a típusokról, amit felfedeztem és pár mondatban bemutatom őket.

Az alábbiak nem egzakt kategóriák, egy személy egy időben több jellemzőt is mutathat, illetve egymás után egyik típusból a másikba is bele lehet esni, illetve valamiféle fejlődési ívet is látni vélek néhány kategória között.

Figyelem!

Ebben az értekezésben természetesen a szélsőségeket ragadom meg a szemléltetés végett. Ha bizonyos vonásokat felfedezel magadon, a tippek segíthetnek a változtatáshoz.

A főcsoportok és az alájuk rendeződő kategóriák:

A királyi familia:

1. Csipkerózsikák
2. Jégkirályok és jégkirálynők
3. Kiskirályok
4. Aranyásók

Akik túltolnak valamit:

5. Túlspiritualizáltak
6. Űzött vadak
7. Akiknél magas a mérce
8. Munkamániások

Akiknél hiány van:

9. Önbizalom-hiányosok
10. Szerelemfüggők
11. Mindent odaadók
12. Görcsösen akarók
13. A körülmények áldozatai

+1: akikkel minden rendben van



Elsőként lássuk a **Királyi Família** tagjait:
Íme:

1. Csipkerózsikák és Csipkejósikák

Ők azok a nők, akik gyerekkoruk óta rózsaszín álomba burkolódzva várják a királyfit, akinek át kell magát verekedni a hozzájuk a sűrű rózsabokrokra át. Pontosan tudják, milyen lesz a nagy Ő, hogyan fognak megismerkedni és hogyan lobban fel a szikra köztük első látásra. Arról is konkrét elképzeléseik vannak, hogy a leendő lovagnak hogy kellene viselkednie, mit kellene mondania, mikor kell virágot hoznia és mikor kell megkérje a kezüket. Ha nincs meg a szikra első látásra, vagy valaki csak egyetlen hibát is vét, máris tovább állnak.

Ne higgyétek, hogy csak nők tartoznak ebbe a csoportba, megfigyeléseim szerint sokkal több a férfi itt, nevezzük őket stílusosan Csipkejósikáknak.

Ők a leendő társukat mintegy földöntúli lénynek képzelik el, akit titokzatos aura leng körbe, tökéletes külsővel és belsővel rendelkezik és a szex is csúcserővel vele. Amint összevillan a szemük, máris tudják, hogy a nagy Ő-vel van dolguk és boldogan élnek míg meg nem halnak.

Ezen nők és férfiak elvárásainak nagy része a romantikus regényekből és filmekből táplálkozik, és vajmi köze van a hús-vér emberekhez és az élethez. Hisznek, abban, hogy egy nap eljön a minden szempontból tökéletes, mesebeli társ, és azért jöttünk erre a világra, hogy csupa szép és jót éljünk meg.

TIPP NEKED: Elsőre valószínűleg tagadod, hogy Te is ilyen lennél, mert az elváráslistádon minden pontot meg tudsz racionális érvekkel magyarázni, és úgy érzed, semmiről sem tudsz lemondani. Annak a valószínűsége, hogy tökéletes társat találsz akkora, mintha az első számú hollywoodi sztár jönne szembe veled az utcán, és egyből beléd szeretne.

Azzal tudsz továbblépni, ha írsz egy listát magadról mind a külsődről, mind a belsődről. Írd össze, miben vagy jó, mik a jó tulajdonságaid és miben kellene fejlődni, netalán, mi az, ami nem megy egyáltalán. Ezt a listát alapul véve nézz körül újra a világban és keresd meg a hozzád hasonló kaliberű, számodra tökéletesen tökéletlen társat.

Adj esélyt olyanoknak is, akik vonzanak, de elsőre nem felelnek minden pontodnak. Sok meglepetés érhet!

2. Jégkirályok és királynők

Őértük bizony komolyan meg kell küzdeni. Felsőbbségük tudatában vagy félelmeik börtönébe zárkozva felemelt fejvel közlekednek, szemkontaktust csak a kiszemeltekkel létesítenek. Csak ritka földi halandóknak osztogatják kegyeiket, egyszeri emberrel szóba sem állnak. Komolyan gondolják, hogy ők különlegesek és ki kell érdemelni őket. Alig látni mosolyt az arcukon, érzéseikről nem beszélnek, a másik nemmel tartózkodóan, hidegen viselkednek.

TIPP NEKED: Az emberi kapcsolatok igen sokat adnak hozzá az élethez, ami elől most elzárkózol, így első számú tanácsom, hogy nyiss feléd. Azon gondolkodj el, hogy mitől félsz vagy miért érzed magad különbnek a többi embernél.

Ha sérültél és ezért vagy bezárkózva, szavazz bizalmat újra! Lehet, egyszer csalódtál



és bár senki nem tud garanciát adni arra, hogy nem fogsz többé, de sok-sok szép élmény is beköszönhet az életedbe az új emberekkel. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy mindenki vel le kell állni, de miért ne beszélhetnél pár mondatot másokkal is?

Ha pedig különbnnek érzed magad, valószínűleg bármit tanácsolok, úgysem fogadod meg. Talán majd akkor, amikor az idő múlásával megkopik a szépséged vagy rájössz, hogy bár az anyagiak terén igen jól állsz, mégsem érzed boldognak és teljesnek az életed, minden hiábavalónak, felszínesnek tűnik. Szeretettel üzenem neked, hogy a valódi értékek és a boldogság nem az elefántcsont toronyban, hanem ideleenn vannak.

3. Kiskirályok

Ők azok, akiknek soha semmi nem jó, úgy, ahogy van, csak a hibát keresik mindenben. Ha visszajelzel nekik, megsértődnek, kikérik maguknak a dolgokat. Sokszor uralkodnak a környezetükön azzal a felkiáltással, hogy erős személyiségük van. Sajnos ez korántsem az erős személyiség jele, épp ellenkezőleg, önbizalomhiányukat, kisebbségi érzésüket kompenzálják.

TIPP NEKED: Elgondolkodtál már valaha azon, hogy mégis miért jó neked mindenért cirkusolni? Tényleg csak ezt az egy módját ismered a figyelemfelkeltésnek? Tényleg jó neked, ha mindenki idegenkedik tőled a környezetben? Ezt most nem ironikusan, hanem komolyan kérdezem.

Fontos látni, hogy valami nyomaszt a mélyben, ami felőrli az idegeidet és ezért túlreagálsz és kontrollálni akarsz mindent.

Hogy az élet nem igazságos? Nem, tényleg nem az.

És akkor mi van, ha a dolgok nem úgy történnek, ahogy Te akarod? Összedől a világ? Megáll az élet? A választ bizonyára Te is tudod. Ezen gondolkodj el, nekem annak idején sokat segített.

Engedd meg, hogy néha másképp történjenek a dolgok, mint ahogy Te szeretnéd és élvezd azt, hogy nem kell mindig mindent neked kitalálni és kézben tartani. Kezdd piciben!

4. Az aranyásók

Számukra mindennél fontosabbak az anyagi javak, azok nélkül nem tudnak elképzelni egy kiegyensúlyozott és boldog életet és kapcsolatot, így egyre a milliomos királyfit várják. Ha felbukkan valahol a társaságban egy jó módú férfi, minden erejüket bevetik a meghódítására, általában több hasonszőrű társukkal együtt, vérre menő csatát vívnak. Akkor is, ha a másik fél korban nem passzol, akkor is, ha nincs közös érdeklődés vagy ha prostituálódni kell hozzá.

TIPP NEKED: Neked felesleges azt mondanom, hogy a pénz nem boldogít, Te úgyis tudod, hogy ez nem igaz, hisz mekkora öröm egy-egy új szerzemény, amivel fel lehet vágni a hasonlóan felszínes társaság előtt.

Arra emlékeztetlek, hogy a boldogságod a pénztől teszed függővé. Tehát ha egy napon nem telik majd több luxus csecsebecsére vagy a legújabb kutyára, könnyen összeomlatsz.

Ha pedig telik rá, mindig vágysz valami újra, ami másnak már megvan.



Azt gondolod, hogy ha teljesül az a célod, na akkor majd boldog leszel. A baj az, hogy ha azt a valamit már birtoklod, akkor megint találsz majd egy új dolgot, amire vágygni lehet, és sosem érsz oda, ahová eredetileg indultál. Valószínűleg Te nem olvasod a soraimat de ha mégis ide vetődnél, azt javaslom, hogy keress pénz nélküli örömeket, tölts hetente egy délutánt vagy estét egyedül, a telefonod nélkül. Sétálj a természetben, beszéljess barátokkal, vegyél le egy könyvet a polcra.

Második körben nézzünk rá azokra, **AKIK TÚLTOLNAK VALAMIT**

5. Túl-spiritualizáltak

Ők azok, akik éjt nappallá téve így hitegetik magukat: „bevonnom a tökéletes társat” vagy „minden úgy és akkor történik, ahogy el van rendelve”.

Előadásokra járnak, félszpirituális idézeteket olvasgatnak a facebookon, vagy motivációs videókat hallgatnak azokat szívesen terjesztik és persze tanácsot is adnak: „engedd el”, „fogadd el”, „hallgass a megérzéseidre” vagy „állj ki magadért”.

Közben viszont maguk sem élik azt az életet vagy nem értik az igazi pszichológiai mélységeket és mozgatórugókat mindezek mögött.

Ők gyakorlatilag elfelejtik a saját maguk felelősségét a társkeresés terén, azt átadják egy külső erőnek, és várják a csodát hosszú évekig, ami ritkán történik meg. Azonkívül nagy önbecsapásban élnek, hiszen azt gondolják, tesznek magukért, de ez csak a felszín kapargatása és a való élettől való elmenekülés sok esetben.

TIPP NEKED: Ha a fenti sorokból magadra ismertél és bár évek óta olvasgatsz hasonló cikkeket és gondolkodsz hasonlóan, de a társad még mindig nem érkezett meg vagy az életed nem mozdult el a kívánt célok felé, érdemes azon elgondolkodni, hogy az irány alapvetően helyes, de eltévedtél az úton.

Ideje a valódi önismeret irányába fordulni, ami sokkal tágabb és mélyebb, mint néhány előadást meghallgatni, pár meditáción részt venni vagy hasonló mondatokat olvasgatni. Kezdj a fájdalmak és sérülések feldolgozásával, blokkok kioldásával, személyes tanácsadóval dolgozni, és a való világba is nyitott szemmel visszatérni.

6. Űzött vadak

Ők azok, aki ott vannak minden buliban és rendezvényen, minden estére és hétvégére van programjuk, ha nincs, szerveznek egyet a barátoknak. Folyton mehetnékjük van, mert félnek, hogy lemaradnak valamiről. Egy este, akár több helyszínt is meglátogatnak. A szükséges napi teendőkhöz kívül egy percet sem töltenek egyedül, mert nem megy nekik. Gyakorlatilag félnek az egyedüllétől, a csendben felmerülő gondolatoktól, az érzésektől, nem akarnak szembesülni az életükkel és önmagukkal.

TIPP NEKED: Lassíts! Nem kell mindenhol ott lenni, nem maradsz le semmiről. Pihenj olvasgass, meditálj! Naponta minimum 20 percet légy csak magaddal. Ül le egy padra, kapcsolj ki a telefont, és csak nézz ki a fejedből! Találkozz ezen percekben önmagaddal és meglátod, elindul a változás.



7. Akiknél magas a mérce

Számtalan tanult, sikeres és öntudatos nő és férfi tartozik ide, akinek jó állása, biztos egzisztenciája van. Egészségesen étkeznek, sportolnak, jó a humoruk, társaságba járnak. Kívülről úgy tűnik, minden rendben van velük, mégsem találnak társat hosszú éveig és nem értik, mi a baj velük.

Ugyanakkor végtelen hosszúságú listájuk van arról, minek kellene a leendő társnak megfelelni és szinte semmilyen kompromisszumra nem hajlandók. Gyakran a saját szájukból hangzik el a kifejezés, hogy „magas a mérce”.

Sajnos, általában túl magas a mérce, és azt hús-vér ember nem tudja átugrani. Bár szimpatikus volt a fiatalember, jó volt vele beszélgetni és átneveltétek a délutánt, nem volt elég magas, nem elég divatosan öltözködött vagy nem volt diplomája, és inkább nem ismerkedtél tovább vele.

Az a lány nagyon kedves és mély érzésű, sokat gondolsz rá. Azért lehetne pár kilóval könnyebb. Nem modellalkat, mit szólnának hozzá a barátok?

Ismerősek ezek az érvek?

TIPP NEKED: ugyanazt ajánlanám, mint a Csipkerózsikáknak és Csipkejósokkáknak, mert ugyanazon cipőben jártok, csak más a motivációtok.

Vagyis, annak a valószínűsége, hogy tökéletes társat találsz akkora, mintha az elsőszámú hollywoodi sztár jönne szembe veled az utcán, és egyből beléd szeretne.

Azzal tudsz továbblépni, ha írsz egy listát magadról mind a külsődről, mind a belsődről. Írd össze, miben vagy jó, mik a jó tulajdonságaid és miben kellene fejlődni, netalán, mi az, ami nem megy egyáltalán.

Ezt a listát alapul véve nézz körül újra a világban és keresd meg a hozzád hasonló kaliberű, számodra tökéletesen tökéletlen társat. Adj esélyt olyanoknak is, akik vonzanak, de elsőre nem felelnek minden pontodnak. Sok meglepetés érhet!

8. Munkamániások

Bár ők nagyon vágynak a társra, egyszerűen nincs idejük ismerkedni. Sokat dolgoznak, tanfolyamra, jóga órára és edzeni járnak, ügyintéznak, háztartást vezetnek, barátokkal találkoznak és családot látogatnak. Ha randit kérsz tőle, talán jövő héten ráér majd, vagy két program között egy gyors kávéra, de az utolsó pillanatban lemondja, mert megcsúszott az előző program.

TIPP NEKED: Amikor ebben az állapotban vagy, inkább azon gondolkodj el, mi az ami számodra félelmetes egy párkapcsolatban, mert biztosan távol tartod valamiért magadtól. Írj egy listát arról, hogy számodra miért kíváncsatos egy elkötelezett kapcsolat és mi az, ami miatt félelem van benned. Ezekkel a félelmekkel, ellenérzésekkel kell dolgoznod. A két listád tedd egymás mellé, nézd meg, melyik milyen hosszú, ez is beszédes tud lenni.



Harmadik körben lássuk azon szingliket, AKIKNÉL HIÁNY VAN valamiben és ez akadályozza őket abban, hogy megtalálják a társukat.

9. Önbizalom-hiányosok

Valamilyen okból kifolyólag nincs önbizalmuk, amiért erősen visszahúzódnak. Azt gondolják nem szép az arcuk, az alakjuk, nem elég okosak, viccesek, érdekesek vagy sportosak. Keveset járnak el otthonról, társaságban is nehéz megnyílniuk, ezért keveset szólnak és a sarokban vagy az asztal végénél ülnek. Sajnos a társukat is passzív módon várják és azt remélik, majd megtalálja és őket, mint a mesében a rejtett kincseket.

TIPP NEKED: Az önbizalomhiány a mai világban már leküzdhető, tégy érte! Fontos, hogy ne ülj otthon, mert akkor súlyosbodhat az önbizalomhiányod, hanem csinosan felöltözz és eljárj olyan társaságba és rendezvényekre, ahol van esélyed új emberekkel megismerkedni. Ha nem is ott lesz a leendő párod, lehet, hogy egy ismerős hozza majd magával legközelebb.

Az öltözködésedre oda lehet figyelni, egy szolid sminket is tegyél fel! Ha nincs tapasztalatod, kérj segítséget! Mozogj valamit mindenképpen, ha mást nem is, gyalogolj vagy kirándulj sokat és súlyozz otthon esténként.

Olvass rendszeresen (értelmes dolgokat), hogy hozzá tudj szólni a beszélgetésekhez. Elsőre bőven elég, ha mondjuk 1-2x hozzászólasz, legközelebb pedig 3x, azt követően már Te is el tudsz mesélni egy érdekes cikket, amit olvastál vagy megoszthatod a gondolataidat, érzéseidet.

Gondolkodj e azon is, milyen lenne, ha lenne önbizalmaid és ahhoz ki kellene. Tedd meg, ami ehhez szükséges.

Fontos, hogy mindent piciben kezdj. Ha már jól megy, lehet bátrabban lépni.

10. Szerelemfüggők

Ő az a típus, aki mindenkibe beleszeret szinte már az első alkalommal, de legkésőbb a második randin. Naphosszat a kiszemelt hölgyről vagy úrról áradozik, ontja magából az élményeket és rengeteg közös vonást fedez fel. Amikor hallgatod őt, pár percre elhiszed, hogy valóban megismerte az Igazit és őszintén örülsz a boldogságának. Sajnos azonban Te sokkal jobban ismered őt, és ugyanezt az örömet már vagy tucatszor végig élted vele. Ő az az ember, aki nem is a másik félbe, hanem magába a szerelembe szerelmes.

TIPP NEKED: Talán Te vagy az egyik legkeményebb dió, hisz általában nem látod be, hogy ebbe a csoportba tartozol, de azért neked is próbálok tippet adni. Készíts egy listát arról az öt dologról, ami nélkül nem tudod elképzelni, hogy a párkapcsolatod boldog legyen és amiben nem tudsz kompromisszumot kötni. Az összes többiben lehet. Ne a másik emberről írd, hanem arról, ahogy érezni akarod magad a kapcsolatban. Legközelebb, ha egy társjelölt felmerül, nézd át a listát, mennyire felel meg az ott felsoroltaknak.



Fontos lenne a háttérrel is foglalkozni, miért vágysz annyira a szerelemre, hogy bárki bejöhet a képbe nálad.

11. A mindent odaadók

Ők azok, akik találnak ugyan társnak valót, de szívük, lelkük és testük is rögtön a másik lábai elé terítik. A kedvét lesik a másik félnek, rendkívül együttműködők és rugalmasak. Nem akarnak gondot okozni, mindenre igent mondanak, mindig ráérnek. Odaadók, látszólag tökéletes társnak valók, mégis nagyokat csalódnak.

TIPP NEKED: Azt kell látnod, hogy a nagy igyekezeted következtében ilyenkor alácsúszol a másik félnek, nem vagy egyenrangú a kapcsolatban. Ez sajnos nem vonzó és nincs benne kihívás a másik félnek, hosszabb távon nem fog megbecsülni. Fontos ránézni a mintáidra, amit otthonról hozol vagy az önbizalmadra, hogy miért akarsz olyan áron is jó benyomást tenni a másokra, hogy magadat alárendeled neki.

12. A görcsösen akarók

Ők azok, akiknek éjjel-nappal a társkeresés foglalja le minden gondolatukat és többségében hölgyek tartoznak ebbe a táborba. Fenn vannak az összes társkeresőn, rapid randira mennek, naponta akár több férfival is találkoznak és mindenki a nagy Ő-t keresik. Szinte csak társkeresésről és randizásról szóló cikkeket és könyveket olvasnak és minden egyes férfinél szomorúak, ha kiderül, nem ő a leendő társuk. Sokat szomorkodnak és sírnak, úgy érzik, önmagukban nem is egészek és nincs értelme az életüknek, ha nincs mellettük egy társ.

TIPP NEKED: Amíg ennyire akarsz, egész biztosan elkerül a szerelem hisz ez az ember kisugárzásán is érződik. Ha pedig mégis találnál valakit, megijeszti őt a görcsös ragaszkodás és hamar odébb áll. Fontos, hogy minél többet foglalkozz magaddal! Kezdj bele egy új hobbiba vagy tanulj valami újat, találkozz barátokkal, járj társaságba, keress egy segítő szakembert és sportolj sokat. Lehetőleg az összeset csináld egyidejűleg. A lényeg, hogy ne a társkeresésen legyen a teljes fókusz, hasznosan töltsd az időt és főként, hogy töltsd más élményekből.

Végül pedig: Van olyan, akivel MINDEN RENDBEN VAN?

Fogadni mernék, hogy a fenti kérdést olvasva egyből rávágtd, hogy: "Persze, hogy van ilyen. ÉN!"

Rengeteg kedves, okos, jó humorú, ápoltságú és jó szándékú egyedülállóval van tele a világ és lehet, hogy Te is közéjük tartozol. Ez azonban nem garancia arra, hogy a párkeresésed sikerrel zárul. Hogy miért?

Ha tele vagy gátlásokkal, félelmekkel, ha túltolsz valamit vagy épp a hiányodból fakadóan a háttérbe vonulsz vagy kompenzálatsz, akkor nem tudod mindazt a jót megmutatni, ami benned van. Épp a legbenső szeretetteljes és szeretetreméltó lényed marad rejtve.



Ha az életed nem a terveid szerint alakul vagy nem érzed magad boldognak, akkor érdemes azon elgondolkodni, hogy ebben neked is szereped lehet, hogy valami részedről is hibázik.

Ez nem jelenti azt, hogy rossz vagy béna vagy, hanem csak annyit, hogy valamikor sérültél és próbálsz védeni magadat az újabb sérülésektől.

Ezért fontos ránézni mélyen és őszintén a korábban részletezett szingli típusokra.

Természetesen azok a szélsőségeket emelték ki a jobb szemléltetés végett, de ha néhány vonást felfedezel magadban, akkor érdemes finomítani néhány részleten.

Ám az életben az egyik legnehezebb dolog az önreflexió, vagyis magunkat helyesen látni.

Nehéz észre venni, ha hibázunk vagy ha valamit helytelenül látunk. Ha szembesülünk valamivel, az ego egyből akcióba lép és indokokat keres, hogy igazolja magát. A legkönnyebb ilyenkor a felelősség hárítása vagyis mindig valaki mást hibáztatni vagy a körülményekre hivatkozni.

Te vajon kit vagy mit jelölsz meg okként vagy felelősként mindezért?

Ha ez többször külső személy vagy körülmény, akkor bizony ott egy jó nagy felkiáltójel.

Ha pedig már tudod, hogy neked is szereped van benne, ideje változtatni, ebben segítek neked a cikkeimmel és a személyes találkozásaink alkalmával.

Ha nem akarsz változtatni, az sem baj. Lehet arra várni, hogy maguktól megváltoznak a körülmények vagy egyszer csak rád talál az Igazi.

Ám ezzel azt a kockázatot is vállalod, hogy boldogtalanul vagy egyedül leszel még sokáig, vagy akár egész életedben.

Az is lehet, hogy találsz valakit, de mégsem leszel mellette igazán boldog.

Az élet nem olyan, mint a mesékben és nem szokott jutalmul odatolni valami tökéleteset eléd, hanem a korábbi sérüléseid tartanak majd továbbra is szorosan a markukban és akadályoznak a haladásban.

Na és akkor akasszuk a hóhért!

Bevallom neked és pironkodva mondom, ki, hogy én nem találtam hibát magamban a vizsgálódás során...

Dehogysis, viccelek! 😊😊

Természetesen én sem vagyok hibátlan, számtalan jellemvonás megvan bennem is a szingli típusoknál felsoroltak közül és voltam már a jó néhány cipőben, amikor társat kerestem.



Voltam már Csipkerózsika, aki a tökéletes lovagról álmodozott, Űzött vadként róttam a város utcáit minden áldott éjjel, számtalan sarokban ültem már visszahúzódva Önbizalomhiányosként és Túlspiritualizáltként is vártam már, hogy bevonzzom a nagy Ő-t.

Ami nekem segített, hogy időnként önvizsgálatot tartottam és igyekeztem nyitottan, elfogadóan és reálisan látni magam és másokat. Azt is mindig megvizsgáltam, hogy egy-egy történésben mi volt az én szerepem.

Nem ítélek minden mondaton, nem zárok le egy-egy kellemes beszélgetés elől és igyekeztem a rózsaszín ködöt is elhessegetni, ha túl hamar akarta elvenni az élelátásomat.

Elfogadtam a visszajelzéseket a barátaimtól. Nekem sem estek jól, de ha ott és akkor ellenállást is szültek bennem, otthon, amikor egyedül voltam vagy épp a padomon ücsörögve átgondoltam őket, és ha felfedeztem egy mintát, igyekeztem változtatni. Így kerestem a számomra tökéletes tökéletlen társat.

És hogy van-e olyan, hogy a NORMÁLIS?

Az én véleményem szerint a normális nem azt jelenti, hogy hibátlan, hanem azt, hogy reálisan látja magát vagy arra törekszik.

Az az ember, aki tisztában van önmagával, a motivációival, sérüléseivel és dolgozik azokon egy tartalmasabb, minőségibb élet érdekében.

Szóval, ha engem kérdezel, van olyan. Elég sok.

És akkor nézzük meg a folytatásban a legnagyobb tévedéseket amiket beazonosítottam az évek folytán.



A SZINGLIK LEGNAGYOBB TÉVEDÉSEI

A hozzám fordulók gondolkodásmódjában számos hasonlóságot tapasztalok. A szerelemről, a szeretetről és a párkapcsolat működéséről, sőt egyáltalán az érzelmekről nem tanítanak az iskolában, önmagunktól pedig természetesen nem tudjuk, hogyan működnek.

Így sokszor azokat egy, a média által közvetített eszménykép szerint képzelik el a társskereső, ami nem egyezik a minket körülvevő valósággal.

Ez egyáltalán nem az ő hibájuk, ugyanakkor fontosnak tartom ezeket a tévedéseket kiigazítani, hogy közelebb kerüljünk a realitásokhoz és a valós boldogsághoz.

Ezek között az úgymond tévedések között számos páros található, szélsőértéket megjelenítve. Tehát a tévhitek egy-egy lineáris vonal két végén helyezkednek el és valahol középen van az igazság.

Több helyen látni fogsz átfedést a viselkedés és a tévhit között.

Ez azért van, mert egy-egy tévhit be tud rögzülni és viselkedési formává tud alakulni hosszabb távon. Definíció szerint a viselkedés az ember látható és hosszabb ideig észlelhető megnyilvánulásainak jellemzése.

A tévhit pedig egy kellően meg nem alapozott, helytelen elképzelés. Ez kialakulhat egy bizonyos lelkiállapotban, élethelyzetben, hibás információk folytán.

Jó példa, ha egy válás után nő megijed, hogy lemarad a gyermekvállalásról és ennek esélyét úgy próbálja minimalizálni, hogy minden eseményen és buliban ott van. Ez ilyenkor az élethelyzetnek köszönhető, amiben éppen van. Ahogy rendeződik lelkileg és ahogy tapasztalatot gyűjt, általában tovább tud lépni és elhagyja ezt a „mintát”.

Vannak azonban, akik benne maradnak ebben az állapotban, sokszor tízen-húszon évig is. Ilyenkor nevezem viselkedésnek.

Nézzük tehát a tévhiteket:

1. Semmiről nem vagyok még lekésve vs. le vagyok késve (másképp fogalmazva: túl öreg vagyok vs. túl fiatal vagyok)

A klienseim többsége ezzel érkezik hozzám: „Nagyon félek, hogy lekések a gyerekvállalásról, segíts nekem!”. Ilyenkor már bőven a harmincas éveikben járnak, de sokan érkeznek akár a negyvenes éveik közepén, végén is ezzel a kéréssel.



Mert igen, az életben mindennek megvan a helye és az ideje.

A párodát megtalálhatod akárhány évesen, a karrieredet is építheted egészen nyugdíjas korodig vagy akár utána is, de gyermeket vállalni időhatáros dolog.

Amikor megkérdezem őket, mivel teltek az elmúlt évek, nagyon különböző válaszokat kapok, de *egy közös bennük: az idő múlásával nem számoltak.*

Illetve azzal sem, hogy a megfelelő társat manapság a megnövekedett lehetőségek ellenére sokaknak jóval tovább tart megtalálni, mint korábban.

Mivel később is kezdjük magát a keresést, könnyen azon kaphatjuk magunkat, hogy elillantak az évek.

Azt szoktam tanácsolni, hogy ha nagyjából tudod, mikorra szeretnél családot, onnan kell visszaszámolni és adj hozzá még vagy három évet.

Ha még nem tetted, és nem találkoztál a jövődöbeliddel, akkor legkésőbb akkor kezdj el erre az életterületre is koncentrálni. Természetesen ez mindenkinél másképp alakul és egyénenként más időtartam egy kapcsolat beérése a családalapításra és mindenki más életkort lát megfelelőnek mindezekre.

És akkor még azzal nem is számoltunk, hogy nem biztos, hogy elsőre sikerül a baba.

Általánosságban azt gondolom, ha még nem tetted, akkor is a húszas évek második felében már mindenképpen dolgozz magadon és járj nyitott szemmel, keresd új emberek társaságát.

Ha pedig ennél idősebb vagy már, ne ess kétségbe! Manapság akár 50 éves korig lehetséges gyermeket szülni, még ha nem is az az optimális és egy egész sor kérdést vet fel.

Ha eddig nem találtál párt, nem voltál házas vagy nem voltak komoly kapcsolataid, neked mindenképpen ajánlom a komoly önismereti munkát és egy szakember felkeresését. Nézzetek rá együtt arra, hol lehet az elakadás, milyen tényezők játszottak szerepet abban, hogy még nem találtad meg a párodát, miben lehet vagy érdemes fejlődöd, hol tudjátok megtámogatni a folyamatot, mely területeket kell megoldozni, hogy megtaláld a társadat.

2. Bármikor találok valakit vs. Engem senki nem akar

Ez egy érdekes ellentétpár, de ha jobban megnézzük, nem is biztosan az.

Amikor valaki szájából azt hallom, hogy bármikor talál magának valakit, felteszem a kérdést, hogy akkor miért nincs társad?

Erre természetesen mindig érkezik valamilyen racionálisan jól védhető indok, ugyanakkor bennem megjelenik egy nagy felkiáltójel.

Ha mögé nézünk kicsit, ez több dolgot vet fel bennem: lehet-e, hogy ez csak amolyan önigazolás/önbiztatás, ha szigorúbb szemmel nézem, önbecsapás, a sikertelenség ellenszere, amikor nem merünk szembe nézni a realitással? Vagy lehet-e, hogy félelem bújjik meg mögötte és inkább elkerülöm a kapcsolatot vagy már a randevúzás lehetőségét is? Ez a két dolog persze szorosan össze is függhet egymással.



Azonban a másik pólus a gyakoribb, amikor a hozzám érkezők arról számolnak be, hogy **úgy érzik, kutyának sem kellene**, pedig évek óta keresnek.

Amikor mögé nézünk ennek, számos dologra derül fény: félelem magától a kapcsolattól és az elköteleződéstől, feldolgozatlan múltbeli kapcsolatok vagy tapasztalatok, a tapasztalatok hiánya, rossz szülői minták, magas elvárások, nem reális ön-kép, a valódi nyitottság hiánya, önbizalomhiány. Ezek a leggyakrabban előforduló esetek. **Jó hír, hogy ezeket meg lehet dolgozni, helyére lehet tenni, és akkor szabaddá válik az út.**

Jómagam is ebben a cipőben voltam évekig. Számos helyre jártam, új emberekkel ismerkedtem, figyeltem a külsőmre és megfogadtam a társkereső oldalak összes javaslatát, mégsem találtam meg a társamat.

Amikor elmentem egy szakemberhez és listát írtunk arról, hogy számomra melyek egy tartós párkapcsolat előnyei és hátrányai, bizony, az utóbbi lista hosszabb volt, tele az összes félelmemmel. Akkor jöttem rá, hogy amíg jobban félek, mint amennyire akarom, nem tud hozzám senki érkezni.

A mostani fejemmel már azt is látom, hogy évekig gyakorlatilag az esélytelenek nyugalmával éltem, nem hittem el, hogy én is kíváncsi lehetek a pár plusz kilométerre és velem is előfordult, hogy sorban mondtam le vagy bújtam ki már megbeszélte találkozók alól. Amikor felismertem a néhányadik alkalom után, hogy ezt csinálom, akkor tudatosult bennem hogy nem vagyok még készen.

3. Velem minden rendben van vs. Egy csődtömeg vagyok

Ez sokban hasonlít az előző ponthoz, mégis más. Ezek a kifejezések az önismeret hiányára utalnak. Mindkettő. Mert olyan nincs, hogy valaki tökéletes és olyan sem, hogy csődtömeg. Aki tökéletesnek hiszi magát, valószínűleg nem olvassa ezen sorokat, így a másikkal foglalkoznék.

Aki csődtömegnek érzi magát, a múltban él és a negatív dolgokra koncentrálnak, elborítják azon gondolatok, beszűkül a tudatállapota. Egész biztosan vannak nekik is jó tulajdonságaik, mint mindannyiunknak és voltak sikereik is, nem csak sikertelen próbálkozások.

Ilyenkor az első és legfontosabb dolog kihúzni a méregfogat, feldolgozni a rossz tapasztalatokat, közben pedig fontos találni egy kitörési pontot. Egy olyan tevékenységet, ami feltölt, energiát, motivációt ad, a legjobb, ha sikerélményt is.

Ebből pedig el lehet kezdeni építkezni, jövőképet és önismeretet építeni és fejleszteni mindazt, ami a társkereséshez szükséges lehet. Pl. kommunikációs készségeket, testbeszédet, önbizalmat, a külsőn is lehet dolgozni, át lehet nézni az elvárásokat és lehetőségeket kell teremteni az ismerkedésre.

Ez munka? Igen. Sok és nehéz? Igen. Időbe telik? Igen. De lehet változni.



Vagy lehet így maradni. De az kinek lenne jó?

4. Csak a külső számít vs. Csak a pénz/siker számít

Sokat olvasni erről, és persze, vannak olyan emberek, akiknek csak ezek számítanak. Ugyanakkor felteszem a kérdést: Te ilyen ember vagy? A legjobb barátod/barátnőd ilyen ember? A társaságodban hány ilyen ember van? Nos?

Szerintem megegyezhetünk abban, hogy a fenti kijelentés egyáltalán nem igaz. Sőt, közel sem tartozik mindenki közéjük. **Mi pedig nem azokat keressük, akik mégis, hanem a hozzánk hasonlóan gondolkodókat.**

Férfiként miért is kellene neked egy olyan nő, aki nem rád kíváncsi egy kapcsolatban, hanem a vagyondra? Aki nem veled akar időt tölteni, beszélgetni, hanem csak egy gondtalan és kényelmes estére vagy programra vágyik, ahol az ő igényei kerülnek kielégítésre? De mi van a te igényeiddel?

Nőként pedig: tényleg kellene egy olyan férfi, aki egyfolytában csak megjegyzéseket tenne az alakodra és közben más csajok után forgolódna?

Mindkettőtöknek felteszem a kérdést:

**Miért akarnál egy olyan emberrel lenni, aki nem akar veled lenni?
Vagy, aki nem veled akar lenni?**

Attól függetlenül van benne igazság, de hogy is van ez pontosan? Mi az elég?

A nők nevében elmondhatom, nekünk egy célunk van: ha gyermeket szülünk, ne kelljen azon gondolkodni, miből veszünk pelenkát vagy meg tudom-e venni a gyerekeknek a gyógyszert, be tudom-e fizetni a rezsit?

Szóval, normál esetben, ha a fenti veszély egyike sem áll fenn, nem lesz semmi gond, találsz hozzá társat. Nem kell hozzá Porschével járnod és hogy drága lakásod legyen stb. Azt sem várjuk el, hogy drága ajándékot hozz, de egy szál virág, apró figyelmesség, egy vacsora mindig öröm lehet.

És kéretik ezt nem számításnak venni a nők részéről, ez ugyanis evolúciós igény. A nő számára a legfontosabb, hogy a gyermekét biztonságban fel tudja nevelni.

Ha azt érzed, hogy sok az elvárás a kiszemelted részéről, akkor buzdítalak arra, hogy beszéljétek meg, hogy mi is az pontosan és miért fontos, mennyire fontos. Ha túlzónak érzed és nem találtok közös kompromisszumot, akkor jobb, ha továbbmész, mintha az évek alatt belekeserednél és belerokkannál a megfelelési kényszerbe.

Természetesen más szempontok is közrejátszanak. Ha a nő megteremtett magának egy életszínvonalat, nem szívesen eszik újra párizsis zsemlet, mert lett egy férfi az



életében, akivel nagyon távol állnak egymástól anyagilag. Ilyen esetben viszont biztosan nem a vagyondért lesz veled.

Az összes többi, hogy ki mennyit dolgozik, mennyit ad a rezsibe stb. az már a köztetek lévő beszélgetés tárgya lesz.

Nők részéről pedig a külső, ami mindig fogós kérdés. Ez kicsit keményebb dió. A férfi számára fontos a külső, ez tény. Míg bennünk, nőkben ébredhet vonzalom olyan ember iránt is, aki elsőre csak szimpatikus volt, a férfiak első körben a szemükkel tapasztalnak és választanak. Számukra fontosabb, hogy a társuk vonzó legyen, büszkén jár hassanak az oldalán.

De mennyire vonzó? Hogy nézzen ki? A válasz: SZÁMUKRA VONZÓ. Ez pedig nagyon különböző, mindenkinek teljesen más alkat, arc, forma tetszik.

Van olyan barátom, akinek kimondottan a nagyon vékony, csontos lányok tetszenek, egy másiknak a fenék nagyon fontos, harmadiknak pedig a mell, negyediknek a bőr. Van, aki azt mondja, a nő arca legyen szép, másik pedig úgy nyilatkozik, hiába szép az arca, ha nem vékony. A párom azért választott engem, mert ő pedig az én alkatomat kedveli, holott a vékonynak hírből sem vagyok a közelében.

Ahogy sokfélék vagyunk, úgy a férfiak is sokfélék és lesz olyan, akink épp Te vagy a zsanere, még ha az nem is az az ember, akire mi számítottunk.

Itt emlékeztetek a korábbi kérdésre: akarsz-e olyan emberrel lenni és egy életet leélni, aki nem választ Téged teljes testével és lelkével?

Akarsz-e örök félelemben élni, hogy mikor jön szembe egy olyan, aki egy pillanat alatt elcsavarja a fejét, mert épp az az alkat, akire ő vágyik?

Egy dolog fontos lehet viszont: a külső nem minden. Ha van valaki, aki szimpatikus, jó vele beszélgetni és időt tölteni, vágysz a társaságára, tégy egy próbát. Sokféle arc és alkat (ha számodra nem is mind) meg tud szépülni a lelki közelség fényében.

Ez a férfiakra is érvényes. Ahogy említettem, a férfi megtapasztal. Ha sokat vagytok együtt, jó neki veled együtt lenni, jókat tudtok beszélgetni, jókat nevettek, sok a közös program, náluk elindulhat a vonzalom és megszülethet belőle egy nagyon szép kapcsolat.

Arra biztatlak, hogy figyeld a jeleket! A saját szándékunk, hogy megszerezzünk egy nőt vagy férfit, könnyen elvakít és nem akarjuk látni azokat. Ha a másik nem keresi a társaságodat, bizonytalan vagy benne, hogy ő akar vagy sem, akkor általánosságban elmondható, hogy nem akar. Lehet, hogy szimpatikus vagy és szívesen tölt veled időt, de nem akar téged társának. Ilyenkor ha felajánlkozol, sem oldja meg a problémát, ne is reménykedj. Lehet, hogy elveszi, amit ajánlottál, de az szinte kizárt, hogy változtatni fog a kapcsolatodon.

Ettől függetlenül biztatlak arra, hogy fordíts gondot a külsődre, ápoltságra, ruházódásodra, járj sportolni. Egy edzett, feszebb test mindig vonzó lesz.



Ha bizonytalan vagy a külsődöt illetően, kérj visszajelzést, tanácsot a barátaidat, lányismerőseidet hívd el vásárolni vagy nézzétek át a gardróbodat.- és ne az édesanyád legyen az, hanem korban közelállók.

Én már több fiú ismerőssémmel mentem vásárolni és néztünk át a ruhásszekrényüket. Női szemmel elmondtam, hogy látom őket és a ruházódásukat, min lenne érdemes változtatni.

Ha úgy érzed, minden tökéletes, vigyázz! Kérdezz meg akkor is pár hozzá közel állót, nehogy tévhitben élj.

5. Sodródnom / majd bevonzom a párom vs. Minden eseményen ott vagyok, hogy megtaláljam a párom

Sodródni jó dolog, néha kell is. Olyan esetekben például, amikor az ember lemerült vagy elfáradt és pihenésre vágyik. Nehéz életszakaszokban, amikor máshol van a fókusz, ha túl sok energia megy el bizonyos nagyon fontos projectre vagy ha éppen szakítottál. Olyankor lehet, sőt talán tanácsos is kicsit sodródni, mert érzelmileg és mentálisan, időnként fizikálisan sem vagy párkeresésre alkalmas állapotban.

Fontos azonban, hogy ez nem alkalmazható hosszú időn keresztül, életvitelszerűen. Érttem itt ezalatt, hogy ha társat keresel, ne várj arra, hogy majd szembejön az utcán vagy egymásnak toljátok a kosaratokat a boltban (bár épp van egy barátnőm, aki így ismerte meg a férjét – kivétel erősíti a szabályt ☺).

Mert mit csinál az, aki sodródik?

Átadja az irányítást. Másoknak vagy a véletlennek. Ami onnantól kezdve nem arról szól, hogy Te mit szeretnél, neked mi lenne a jó. Hanem gyakorlatilag a Te beleszólásod nélkül történnek Veled a dolgok. Az is lehet, hogy nem történik semmi, ez is reális opció, időt, ha úgy nézzük 50 százalék az esélye.

Buzdítalak, hogy vedd a kezébe az irányítást és teremts alkalmat az ismerkedésre, más nem fog neked. Keress olyan csoportokat, közösségeket, hobbit, ahol új embereket ismerhetsz meg.

Választhatod azt, hogy havonta 1x elhívni valahova, vagy választhatod azt is, hogy hetente 1-2 alkalommal Te mész el hasonló érdeklődésű társaságba. Ha csak egyszer egy héten így teszel, máris négyszer akkora esély, mint nélküle. Amennyiben kétszer mész el hetente, az már nyolcszorosa, ha ráadásul azonos érdeklődésű emberek társaságát keresed, az megint jócskán növeli az esélyeidet.

Akkor olyan helyen vagy, ahol jól érzed magad, más a kisugárzásod és rögtön van a beszélgetéshez is alap.

Vagy: Te is szervezhetsz eseményeket, pl. kerti sütögetést, strandolást, társasozást, kirándulást, közös mozit, amit utána megbeszéltek, kinek mi tetszett benne. Mindenki hozzon magával még egy embert. Kész is az új társaság.



Barátod/barátnőd/kollegád/testvéred/unokatestvéred is elvihet az ő társaságába, bemutatathat új embereknek.

És regisztrálj fel társskeresőre is! Minél több szál, annál jobb.

Ennek az ellentétje az az ember, aki minden programon és buliban ott van, egy este akár több helyre is elmegy felmérni a társaságot. Gyakorlatilag minden napon van programja, ha még sincs, ő fog szervezni egyet. A lényeg, hogy nyüzsödjön. Ez két dologról szólhat: fél egyedül lenni és picit a saját életén gondolkodni vagy annyira rá van görcsölve a társkeresésre, hogy úgy érzi, ha kimarad, akkor lemarad.

Természetszerűleg szüksége van az embernek a csendre és a pihenésre. Manapság olyan mennyiségű inger ér bennünket, muszáj időt hagyni az agyunknak, mindazt feldolgozni.

Csak ezután hallod meg a belső hangodat, ezután jönnek felszínre az érzéseid, ezután lesz figyelmed magamra és ekkor tudnak megszületni a felismerések és megindulni a belső gyógyító folyamatok.

Hagyj magadnak minden nap legalább fél órát, amikor csak magadban vagy és minden külső zavaró tényezőt kizársz.

Menj ki a természetbe, ülj ki egy padra, csendesedj el fekvéskor akár. Figyeld meg, ahogy a kavargó gondolataid egy idő után ködbe vesznek és megszületik benned a csend. Lélegezz mélyeket és engedd, hogy történjen, ami akar.

Van egy kis padom a házunk előtt. Én oda ültem le minden este egy fél órára, amikor hazaértem. Még be se mentem a házba, magassarkúban, a táskáimmal ültem oda, a cicám ott sündörgött a lábaim körül. Elcsendesedtem és elszálltak a napi gondok. Fellélegeztem, megkönnyebbültem és tiszta fejjel mentem be az otthonomba. Ezután tudtam magamra koncentrálni. Egy idő után ezt a fél órát vártam legjobban a nap folyamán. Próbáld ki Te is!

6. Ha majd lesz párom, megváltozik az életem vs. ki akarom élni magam

Egyik leggyakoribb tévhit, amivel találkozom: „**Majd ha megtaláltam a párom, akkor boldog leszek. Akkor majd megváltozik az életem.**„

Felteszem a kérdést: **És addig? Addig mi történik?** És mi van, ha nem jön még évekig? Akkor mit csinálsz? Évekig szenvedsz? Neadjisten, ha nem jön egyáltalán? Akkor ez már egy gyötrelmes élet? Semmi más öröm nincs benne? Semmi más célja nincs?

Neked hogy telnek a mindennapok?

Éled az életed ÉS keresed a társad?

Vagy: éled az életed VAGY keresed a társad?



Jól látszik a különbség a két mondat között. Lényegre mutató.

Fontos, hogy ne a kesergés és a szomorú várakozás töltse ki az életedet. Ha nem vagy jól, keress segítséget, hogy túl tudj lendülni rajta. Sajnos ilyenkor a kisugárzásodon is érződik a hiány és messze el fognak kerülni a társjelöltek.

A társkeresés időszaka nagyon szép is lehet. Soha vissza nem térő alkalom, rengeteg lehetőség a mélyülésre, töltődésre. Soha nem lesz annyi időd MAGADRA, mint olyankor.

Nagyokat aludni, a kedvenc sorozatodat nézni, fél napokat bekuckózva olvasni. Tanulni, magadat fejleszteni, sportolni. Barátnőkkal közös programokat csinálni, kávézgatni, beszélgetni, kirándulni, bulizni. A lakást átrendezni, a szüleiddel időt tölteni, önmagadra találni.

Régóta ki akartad próbálni a salsát vagy a meditációt, szívesen írnál verseket?

Érdekes előadascímet láttál? Érdekel a természetvédelem?

Szívesen önkénteskednél?

Fejlesztenéd az angolod vagy a főzőtudományod?

Most van erre időd!

Te mire használod fel az idődet, mivel töltöd magadat?

Mi van a bakancslistádon? Aprópó, van bakancslistád?

Müller Péter szépen írja le mindazt, amiről most írtam:

"Tanulj meg vidáman várakozni. Egyél, igyál, élvezd a jelenedet, és ne rontsd el azzal, hogy türelmetlenül vársz valamit vagy valakit."

„Az életünk: gyöngysor. Minden nap és minden óra egy-egy gyöngy rajta. Ha nem ragyog külön-külön mindegyik, vacak lesz az életed. Azt várni, hogy a holnap vagy a holnapután megváltja a jelenedet, hamis reménység és önbecsapás. Mert holnapután már újra várod a holnapot, és holnap a jövő hónapot és évet - ha nem tudsz teljes szívvel és lélekkel jelen lenni, soha nem jön el a beteljesülés. AZ "AKKOR" MOST VAN! Hidd el! „

A kiélem magam

Van, aki beleveti magát, sűrűn éli az életet. Amondó vagyok, hogy minden, ami szélsőség, ott érdemes a háttérben keresgélni, mert valamiért kibillant a társkereső az egyensúlyából.

A „nagyon bulizás” háttérében általában félelem van. Menekülök a saját életem, a gondolataim, az érzéseim elől. Mert azok valamelyike nehéz valamiért, ijesztő egyedül maradni velük.



Erre azt mondd „Ez nem igaz, csak szeretek bulizni. Nem menekülök semmi elől”. Azon érdemes ilyenkor elgondolkodni, hogy mi újat ad a kétszázhuszonnyolcadik buli? Mi van ott, ami nem volt ott az előző kétszázhuszonhétben? Mit veszítesz, ha nem mész el? Miről maradsz le vajon?

Ha nem vagy függő, meg tudod-e tenni, hogy most egy hétig, sőt kettőig nem mész el?

7. Minden férfi csak azt akarja / egyforma vs. Szexszel megfogom a férfit

Nők két szélsőséges gondolata. Ha rossz tapasztalataid vannak és csak testileg akartak megszerezni, akkor próbálj meg úgy gondolkodni, hogy EDDIG és keresd az okát.

Hihetetlenül sokan vannak, akik közszemlére teszik a bájaikat, itt-ott picit többet villantanak. Azt gondolják, az szexi, utána pedig csodálkoznak a reakciókon és hogy nem akarnak tőlük komoly kapcsolatot. Az én nézőpontom az, hogy **mindennek megvan a helye és az ideje**. A bájok villantásának a hálósobában és a megfelelő időben. Semmiképpen sem a korai ismerkedés szakaszában és az első randi előtt vagy után közvetlenül.

Sokkal izgalmasabb egy férfi számára, ha sejteted a körvonalaidat, mintha nyíltan közszemlére teszed a melleidet vagy túl rövid a szoknyád. Ez utoljára úgy tizenéves korban volt menő és szexi.

Annak idején számtalanszor kértek tőlem szexi képeket is a férfiak. A virtuális beszélgetések azért veszélyesek, mert kvázi félig inkognitóban, egy fénykép mögé bújva beszélgetsz, nagyon könnyen nyílsz és az ember hamar egyfajta közösséget érez a másik féllel anélkül, hogy bármit is tudna róla.

Sistereg a levegő, röpködnek a bókok és csábító az erős flört. Ne feledd, olyan emberrel beszélgetsz többségében, akivel még nem is találkoztál vagy talán 1-2 alkalommal. Ha könnyen kapja a szexi fotót, feltételezi, hogy másnak is ilyen könnyen adod és azonnal bekerülsz az alkalmi kaland halmazba, könnyen fog továbblépni is.

Én kivétel nélkül mind elutasítottam az ilyen kéréseket és sosem bántam meg. Érdekes, hogy a párom is bepróbálkozott ezzel, amikor ismerkedtünk. Neki is azt válaszoltam, ezt a leendő páromnak tartogatom. Jóval később beszélgettünk erről és ezt mondta, **amikor ezt válaszoltam neki, akkor kerültem át nála a lehetséges kapcsolat kategóriába**. Mert a lányok többsége elsőre küldi a képet és az első randin odaadja magát.

A másik eset ez utóbbi, amikor túl hamar adod magad. Attól tartasz, hogy különben nem fogsz kelleni a férfinak, más nőhöz megy, ha elutasítod az első pár randin. Tudod, mit, akkor menjen. Mert akkor lecserélhetőnek érez, csak egy vagy a sok közül.

Szeresd magad annyira, hogy elhidd, hogy valakinek Te és csak Te kellesz.



Sose add oda magad félelemből, akkor úgysem fog jól sikerülni az együttlét, mert alárendeled majd magad, nem tudsz magadra koncentrálni. Például arra, hogy ő igyekszik-e, hogy neked jó és élvezetes legyen az együttlét vagy csak elveszi, amit felkínáltál neki.

A fentiekén kívül, ha úgy érzed, csak szexet akarnak tőled, azt is gondold át, hogy beszélsz és viselkedsz a férfiakkal.

Vannak olyanok, akiknek folyamatos visszajelzésre van szükségük az önbizalmuk fenntartásához és ezért nagyon kacéran viselkednek. Állandóan húzzák a férfiakat, nem tudják megtartani a mit, mikor és kinek szabályt.

Az egészséges nő a szexuális kisugárzását vissza tudja vonni és csak ott engedi szabadjára, ahol annak helye van.

A férfiak szeretik és keresik a szexet, igen. De a döntés mindig a nő kezében van, ezt sose feledd. Viseld a szexualitásodat megfelelően és nem azt fogod tapasztalni, hogy mindenki csak „azt” akarja.

A másik típusú nő, aki épp arra bázíroz, hogy a férfiak könnyen elcsábíthatóak a szexszel magával. Titokban abban reménykedsz hogy majd annyira jó lesz a szex, hogy azzal megfogod. Igaz, hogy hetente váltogatja a csajokat, de majd te megfogod, meglátja benned az értéket és megváltozik.

Mindannyian voltunk már ebben a cipőben, én is. Hát, nem változott meg. Akkor sem ha látta az értékeimet, akkor sem, ha jó volt a szex, mert egyszerűen nem én voltam számára a Igazi. Csak szexszel férfit megfogni nem lehet, annál sokkal több kell. Például, hogy bízzon benned, el merje mondani az érzéseit, legyen egy megérkezés érzése, amikor veled van.

Végül, mi történik akkor, ha a férfi visszautasít? Mert van lelkiismerete, mert máshol van érzelmileg elkötelezve, mert mégsem csak egy ösztönlény?

Belegondoltál már abba, hogy akkor a te női önbecsüléseddel mi történik? Ahhoz magas tudatossági szinten kell lenni, hogy ezen túltesd magad. Vagy összeroppansz vagy elfojtod és betegség formájában manifesztálod a sérülést. Mondjuk egy jó kis cisztával agy endometriózissal.

És ez nem arról szól, hogy nem vagy kíváncsi, hogy nem vagy szexi, hogy nem jó veled. Ez róla szól. Számára nem te vagy kijelölve.

Az Igazi az lesz, aki számára Te is az Igazi vagy. Egyébként csak egyoldalú vágyakozás, szív fájdalom az egész.

8. Keresem a másik felem vs. Nincs szükségem senkire

Ha bármelyik mondat gyakran merül fel benned, akkor érdemes végig gondolni pár dolgot.



Ha a másik feled keresed, az azt jelenti, hogy önmagadban nem vagy egész. Képileg megjelenítve: ha két biciklit egymásnak támasztunk és az egyiket elvesszük, akkor a másik el fog dőlni. Vagyis, támasztékot keresel aki megtart és nem szilárdan állsz a saját lábadon. Ehhez a beállítottsághoz nehéz csatlakozni, mert senki sem támaszték szeretne lenni, hanem jó esetben mindenki egy kölcsönösségre épülő kapcsolatot keres.

Amikor pedig azt mondd, nincs szükségem senkire, önmagamban is jól vagyok, az épp a túlsó pólus, többnyire a szabadság féltéséről szól vagy arról, hogy a másik ne akarjon korlátozni, felém kerekedni.

De miért is kéne egy normális kapcsolatban a szabadságunkat elveszíteni vagy alácsúszni a másiknak? Vajon miért ezt jelenti számodra egy kapcsolat? Honnan jön ez a félelem? Ezzel foglalkozni kell!

9. Én már csak ilyen vagyok, így kell szeretni vs. bármit megteszek a másikkért

Ha párkapcsolatot szeretnél valakivel, akkor bizony fontos arra felkészülni, hogy meg fog változni az életed.

Most persze bólogatsz, hogy tudod de TÉNYLEG meg fog változni.

Sokan élnek abban a tévhitben és az az elvárásuk is, hogy a leendő partner az becsatlakozzon az ő életükbe anélkül, hogy ott bármi megváltozzon. Tehát gyakorlatilag ha néha van egy kis szabadidőm, azt vele töltöm, de mást nem változtatok.

Ha pedig nem tetszik, ne legyen a párom, mert én ilyen vagyok és így kell szeretni.

Ha ismerős a gondolat, akkor érdemes ezt végig gondolni a másik fél szemszögéből is. Illetve itt visszatér a korábbi kérdés, hogy mire is kell neked a párkapcsolat, milyen minőségű kapcsolatra vágysz?

Ha csak arra kell, hogy valaki kényedre kedvedre tegyen és neked ne kelljen semmit beletenni, akkor sok szerencsét kívánok, mert azt bizony sokára fogod megtalálni. Azt hiszem, legtöbbször azonban nem erről van szó, csak nem gondolták még soha végig mit is jelent ez.

Tehát ha párkapcsolatba szeretnél majd kezdeni valakivel, akkor egy csomó minden meg fog változni.

Először is a napirended, mert közös időpontokat kell találni, amikor találkoztok, ehhez lehet, hogy le kell mondani néhány más elfoglaltságról.

Aztán, ha sokat találkoztok, együtt kell kitalálni, hova mentek, mit csináltok, mit esztek közben.

Azután majd otthagysz egy fogkefét, pár ruhát nálad. Fiókot készítesz neki, vagy neked készítenek fiókot stb.

Ha pedig összeköltöztetek, gyakorlatilag majdnem minden változni fog, onnantól kezdve, hogy mikor kelünk és fekszünk, egészen odáig, hogy hol nyomjuk a fogkrémes



tubust, ki viszi ki a szemet, a közös pénzügyekig és akkor még a gyermekáldásról nem is beszéltünk.

Két felnőtt embernek az életét összeegyeztetni és abból egy közöset kialakítani sok-sok idő és munka, rengeteg kompromisszum, ezért elengedhetetlen az empátia, a rugalmasság és a figyelem.

Azt gondolom a kulcsmondat:

meghallani a másik embert, megérteni, mi a fontos számára és miért.

Ami nem sért rettenetesen, ott engedj teret neki vagy legalább keresd a közös megoldást.

Sose feledd el, hogy miért csinálod.

Most valószínűleg bármit megadnál, hogy legyen egy társad. Emlékezz erre a pillanatra majd akkor.

Bármit nem is kell odaadni, csak néhány dolgot kell elengedni vagy kompromisszumot kötni abban, ami számára fontos.

Ezek voltak a tévhitek, amikkel leggyakrabban találkozom, igyekeztem őket érthetően átadni. Hiszek abban hogy a megértés mindig az első lépés a változás felé.

A tippek remélem hasznosak lesznek, ha itt-ott egy-egy dologban magadra ismersz.

Búcsúzóul

Kedves Társkereső!

Kívánom neked a legjobbakat, hogy mihamarabb megtaláld a párodat és egy teljes és boldog életet!

HA PEDIG ÚGY ÉRZED, ELFÁRADTÁL, MEGREKEDTÉL AZ ÚTON és jól jönne egy kis segítség, várlak az egyéni foglalkozásaimon.

Megkeressük, vajon miért nem jött el eddig az Igazi, mi hiányzik még hozzá, miben lehet vagy kell még fejlődni és megoldozzuk, fejlesztjük a szükséges területeket.

Ránézünk arra, mit tapasztaltál eddig, hol akadtál el.

Meghallgatom a gondolataidat, átbeszéljük a félelmeidet, a vágyaidat és a reményeidet.

Együtt megkeressük az igazi ÉNedet, aki tisztában van az értékeivel, aki tudja, merre tart, aki bátor, aki nem fél. Kibontjuk, bátorítjuk, kiszínezzük, élettel töltjük meg.

Ha nyújtod a kezed, én megfogom, és elkísérlek az úton, ami önmagadhoz és remélhetőleg a társadhoz vezet.

Az üléseinken csak Veled foglalkozom, a teljes figyelmem a Tiéd.

Csak Te meg én. 😊