

16 tévhit

amiért

nem találtál még társat

... és ami megoldás lehet



bilicsímea

Írta: Bilics Tímea

a tudatos társkeresés szakértője
integrál szemléletű coach, önismereti mentor

Tartalom

Üdvözöllek!.....	3
A régi már nem működik.....	4
Ki vagyok én?.....	5
16 tévhit, amiért még nem találtál társat.....	7
1. tévhit: Ha majd lesz párom, megváltozik az életem.....	7
2. tévhit: A partnerem majd becsatlakozik a mostani életembe.....	9
3. tévhit: Semmiről nem vagyok még lekésve.....	10
4. tévhit: Még változnom/fejlődnöm kell, mielőtt randizni kezdek.....	11
5. tévhit: Bármikor találok valakit.....	12
6. tévhit: Nincs szükségem senkire.....	13
7. tévhit: Velem minden rendben van.....	14
8. tévhit: Engem senki nem akar.....	14
9. tévhit: Egy csődtömeg vagyok.....	15
10. tévhit: Ki akarom élni magam.....	16
11. tévhit: Minden eseményre elmegyek, hogy megtaláljam a párom.....	17
12. tévhit: Sodródom, majd bevonzom a társam.....	18
13. tévhit: Csak a külső számít.....	19
14. tévhit: Csak a pénz és siker számít.....	21
15. Minden férfi csak azt akarja.....	22
16. Szexszel megfogom a férfit.....	23
Hogyan kezdjek dolgozni magamon?.....	25
Búcsúzól.....	26

Üdvözöllek!

Bilics Tímea vagyok,
társkeresési szakértő,
integrál szemléletű coach, önismereti mentor.

Társkeresőkkel dolgozom, akik
elkötelezettek az önismereti út és a fejlődés mellett, annak
érdekében, hogy megérkezzen a társuk.



Bár az internet és az **online társkereső applikációk térnyerése** manapság lehetőséget ad arra, hogy sokkal több embert érjünk el, mint hajdanán, és jóval nagyobb merítésből válogathatunk, manapság a társkeresés sokaknál hosszú évekig tart. Egyre többen vannak, akik még a harmincas évek végére, negyvenes éveikre sem találták meg a társukat.

A 2016-os Mikrocenzus eredményei szerint, ma Magyarországon az egyedülállók száma soha nem látott mértékű – a lakosság 12%-át teszi ki –, számuk a nyolcvanas évek óta nagyjából megduplázódott.

Ez a tendencia azonban nem rendkívüli a világ számos más országában hasonló trend tapasztalható, van, ahol ennél sokkal súlyosabb a helyzet.

De vajon miért ilyen nehéz ez manapság?

Hogyan lehetséges, hogy ennyi a sikertelen próbálkozás?

Mi az oka annak, hogy nem találunk egymásra?

Engedd meg, hogy egy kis áttekintést adjak a mai helyzetről, hogy jobban értsd, mi is történik tulajdonképpen.

A városiasodás, az emancipáció, a nemi szerepek változása, a hagyományos élet és gondolkodás háttérbe szorulása, az erkölcsi és etikai korlátok fellazulása, a felgyorsult világ, az internet és az online világ adta számos lehetőség, az individualizáció jelensége, a külsőségek felértékelődése stb. folytán a minket körülvevő világ és így az emberek gondolkodása, értékrendje és viselkedése rengeteget változott az elmúlt évtizedekben.

Ezen változások összessége nem csak az önmagunkkal és a külvilággal kapcsolatos elvárásainkra hat, hanem a boldog élettel, a leendő partnerrel és párkapcsolattal összefüggő elképzeléseinkre, a társkeresési szokásokra és annak folyamatára is.

Ennek megfelelően a **párkapcsolatra vonatkozó igényeink is jelentősen átalakultak**, már nem „csak” férjet és családfenntartót, illetve, feleséget és anyát keresünk magunk mellé, mint akár csak ötven évvel ezelőtt is. Igényeink köre ma sokkal szélesebb: a **másikban szellemi partnerre, baráttra, bizalmasra, cinkostársra, szexuális partnerre, gyakran spirituális partnerre** is vágyunk, ám ezen igényekhez azonban magunknak is fel kell nőni és olyan kvalitású partnerré kell válnunk, mint akit magunk számára keresünk.

A **párkapcsolatokról való elképzeléseinket** a minket körülvevő világ és az onnan bennünket ért hatások, társadalmi-kulturális üzenetek nagyban formálják, befolyásolja mindaz, amit a különböző felületeken, a közösségi médiában, könyvekben és filmekben látunk és olvasunk. Manapság szinte alig találni olyan regényt és filmet, amelyben nincs szerelmi szál.

Tudtad azt, hogy az, ahogyan a szerelemről manapság gondolkodunk, vagyis a mai kor szerelemideálja a 18. század vége felé kialakult művészeti irányzatra, a romanticizmusra vezethető vissza? Ebben a korszakban, a regényekben jelent meg először az **a szerelmi ábrázolás, amivel ma is azonosulunk**, tehát a hős alakja, aki szerelmét bizonyítva meghódítja a nőt. Ezek a ma romantikus regénynek nevezett történetek mesés elemekre és erős túlzásokra épültek, szerelmi dráma és lángoló érzelmek álltak a középpontjukban. A kor emberének segítettek megfelelkezni a való világ nehézségeiről, reményt adtak, hogy történhetne másképp is. Mindez pedig olyannyira beépült a köztudatba, annyira tudunk vele azonosulni, hogy még ma is ezzel a szerelem-ábrázolással találkozunk a filmekben, az újságokban és a modern regényekben.

Sokan hiszik úgy, hogy minden párkapcsolat így indul, ezeket a lángoló érzéseket és a férfi heves udvarlását várják az ismerkedés során. Ehhez az irányzathoz tartoznak az olyan elképzelések is, hogy **mindenkinek létezik egy lélektársa** valahol, aki őt keresi, akivel szavak nélkül is megértik majd egymást, és az ismerkedés során egyből felismerik azt, aki számukra rendeltetett. Bár az eszünkkel tudjuk, hogy a romantikus történetek a fantázia szüleményei, és a valóság egészen más lehet, mégis sokan ezeket az álomképet vágyják és várják ma is.

A régi már nem működik

Manapság a társkeresés területén nagy a kuszaság, számos trend megfigyelhető és leginkább az ellentmondások jellemzőek rá. A szüleink és őseink életmódja, illetve az általuk képviselt értékrend már nem feltétlenül élhető, máshova helyeződtek a hangsúlyok, felgyorsult a világ körülöttünk. **Sokan a régi értékrend szerint élnek** még és azzal próbálnak érvényesülni mind a munkában, mind a magánéletben, **mások az újban hisznek**, ami jelentős ütköző felületet, bizonytalanságot okoz az ismerkedés során vagy a szülői elfogadás terén.

Korábban – az online társkeresés, a social media és a sok utazás időszakát megelőzően – a felek számára korlátozott számban voltak elérhetőek potenciális jelöltek, velük leginkább a saját lakókörnyezetükben és a mindennapi életük színterein találkoztak, ami miatt egyszerűbb és könnyebb volt párt választani, és a felek elégedettebbek voltak a választásaikkal. Miután a szűkös keretből elkelték a legvonzóbb nők és férfiak, a többiek a saját vonzerejükhöz mérten hasonló partnert tudtak választani maguk számára.

Bár manapság az internet és a közösségi média térnyerésével **látszólag rengeteg a lehetőség az ismerkedésre**, mégis tömegek vannak tartósan egyedül, nagyjából kétszer annyian, mint egy generációval korábban.

A virtuális térben elérhető nagyszámú jelölt ugyanis azt az illúziót kelti, hogy a legszebbek és legjobbak is elérhetőek bárki számára. Bejelölhetjük őket ismerősnek, like-okat és üzeneteket küldhetünk nekik, kommentelhetjük a fényképeiket – akár ismeretlenül, kéretlenül és kölcsönös szimpátia hiányában is. Azonban ez nem a valóság, **másképp működik a virtuális tér, mint a valós emberi kapcsolatok**, és e felismerés hiányában sokaknak éveik szállnak el eredménytelenül. Ráadásul a feltételezett, de legtöbbször nem valós lehetőségek

bősége ahhoz vezet, hogy a nők a náluk kopogtató férfiakat nagy részben elutasítják, a férfiak pedig olyan nők iránt vágyakoznak, akik nem elérhetőek számukra.

További befolyásoló tényező, amit érdemes megemlíteni, hogy a felgyorsult világ és a nagy kínálat miatt **manapság türelmetlenebbek, kevésbé toleránsak vagyunk**, gyorsan tovább lépünk, ha valaki elsőre nem bizonyul tökéletesnek. A modern világ bármi elérhető, bármi lecserélhető mentalitása, a külsőségek szerepének térnyerése, a celebkultúra, az elkötelezett, hosszú távú és egymásért felelősséget vállaló kapcsolatok, a családi élet és gyermeknevelés helyett a felszínes, röpké kalandokra, a mának élésre csábít, a mércét magasra és a külsőségekre teszi, míg párhuzamosan sokak önbizalmát, önértékelését is nagyban rombolja.

Továbbá **a virtuális tér moralitása kiforratlan** még, jelenleg igen alacsony szintű. Sok a megtévesztés, az álprofil, a tisztességtelen és direkt szexualitásra hívó kommunikáció, ami sok társkeresőben érthető ellenérzéseket kelt.

A fenitek összessége folytán így sokaknak egyre inkább elmegy a kedve az online próbálkozástól. **A társukat keresők a sokszor hosszú évekig tartó egyedüllét és a fenti körülmények összessége folytán olyan új kihívásokkal találkoznak, amelyekre még nincsenek jól bevált és társadalmilag elfogadott szabályok és megoldások.**

A régi már nem működik, az új még kiforratlan, így könnyű elveszni a társkeresés labirintusában. Az evolúciós pszichológia kutatásai szerint pedig, egyszerűen még túl kevés idő telt el ahhoz, hogy mindezekhez alkalmazkodjunk és kifejllesszük magunkban az új körülményekhez jól alkalmazkodó működési módokat és szükséges készségeket.

Ahogy látod kedves olvasó, számos tényező megnehezíti a társ megtalálását és még emellett is oka van annak, hogy nem találunk manapság egymásra. De ki vagyok én, hogy erről írok neked?

Ki vagyok én?

Bilics Tímea, integrál szemléletű coach, önismereti mentor vagyok.

Önismereti mentorként társkeresőkkel foglalkozom, akik elkötelezettek az önismereti munka mellett annak érdekében, hogy megérkezzen a régen várt társ az életükbe. Praxisomban gyakorlatilag önismereti és személyiségfejlesztő munkát végzek a hozzám fordulókkal.

Van egy **blogom**, ahol a társkereséssel kapcsolatos kérdésekről írok, írtam egy **könyvet** Tudatos társkeresés címmel, **előadásokat**, **workshopokat** tartok, továbbá **társkereső rendezvényeket** szervezek.

Egyéni folyamatban pedig a társkeresőket kísérem a társkeresés során: eligazodni a társkeresés útvesztőjében és abban, hogy ne csupán partnerre, hanem számukra valóban kielégítő párkapcsolatra találjanak, az addig vezető úton pedig minél inkább kiegyensúlyozott, elégedett életet élhessenek.

A folyamat 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 életet élhet, így jóval **nagyobb eséllyel talál rá a remélt társra és párkapcsolatra is.**

A **válásom után jómagam is hosszú évekig voltam egyedül, így pontosan tudom, min mész keresztül.** Hasonló tapasztalataim vannak, hasonló gondokkal és félelmekkel küzdöttem, hasonló akadályokba botlottam és hasonló érzéseket éltem meg, mint amiket Te is a mindennapokban. **Évek teltek el sikertelenül és úgy éreztem, bármit teszek, nem segít, nem változik a helyzet.** Nem láttam a kiutat és sokszor el voltam keseredve.

Szerencsére rátaláltam az önismereti útra. Remek tanáraink és segítők voltak, akik mind-mind hozzájárultak ahhoz, hogy fejlődjek, hogy többet lássak magamból és a világ működéséből. Ahogy haladtam az önismereti munkában, úgy változott az életem is, napról napra jobban lettem, új képességeket fedeztem fel magamban. Sok mindent megértettem, átdolgoztam, átértékeltem, változtattam és ennek folytán tudott megérkezni a társam az életembe.

Végül pedig, most már jó pár évvel ezelőtt karriert váltva, szentelem az időmet és energiámat arra, hogy a hozzám hasonló cipőben járó társkeresőket támogassam a társuk felé vezető úton.

Szeretettel nyújtom át ezt az összeállítást azokról a tévedésekről, amelyeket számos társkeresőnél tapasztalok és nem csak rámutatok a tévedésekre, hanem igyekszem azok pszichés hátterét is megvilágítani és egyben útmutatóval szolgálni, merre van a kivezető út.

Fogadd szeretettel!

16 tévhit, amiért még nem találtál társat

...és ami megoldás lehet

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

A társkeresést sokaknál áthatja néhány torzítás, hitrendszer, tévhit, korábbi negatív tapasztalatokra adott téves reakció. Mivel ezek **észrevétlenül is ellehetetlenítik a társtalálást**, a társkeresők legnagyobb tévedésinek nevezem ezeket. A társkereső azt gondolja, jó úton jár, csak idő kérdése megtalálni a párját, de közben hamis az út, nem oda visz, ahova érkezni szeretne. Fontosnak tartom kiigazítani ezen tévhiteket, hogy kiküszöböljük az útban álló akadályokat és meg tudjon érkezni a régen várt társ a társkereső életébe.

Hiszek abban, hogy mindig a megértéssel kezdődik a változás és a sikerhez vezető út. Ebben az anyagban ezért nem csak rámutatok a tévedésekre, hanem igyekszem azok pszichés hátterét is megvilágítani és egyben útmutatóval szolgálni, hogy mit gondolj át, mit változtass, hogy mihamarabb megérkezzen hozzád a társad. Szóval szuper, ha itt-ott egy-egy dologban magadra ismersz és megállsz egy rövid időre, átgondolni a helyzetet és a TIPP-ek között felvetett kérdéseket.

Vágjunk is bele!

1. tévhit: Ha majd lesz párom, megváltozik az életem

Egyik leggyakoribb tévhit, amivel találkozom, így hangzik: „Ha majd megtalálom a párom, akkor megváltozik az életem, akkor majd boldog leszek.” Ha jobban megnézzük, akik így nyilatkoznak és éreznek, nagyon nehezen élik meg a mindennapokat, sokszor elveszettek, magányosnak érzik magukat, ami egy hangulatilag lefelé ívelő, ördögi körbe húzhatja őket bele. Társra persze szinte mindenki vágyik és ennek érdekében keres, fejleszti magát. Az is rendben van, ha van egy olyan elképzelés benne, hogy a társ majd rengeteg örömet hoz az életébe.

Ám felvetődik a kérdés – és most már közvetlenül hozzád szólok, aki hasonlóan éli meg a helyzetet –, hogy mi történik addig, amíg megérkezik a társad? Mi van, ha nem jön még évekig? Akkor mit csinálsz? Évekig szenvedsz? Ne adj’ Isten, ha nem jön egyáltalán? Akkor ez már egy gyötrelmes élet marad örökre? Semmi más öröm nincs benne? Semmi más célja nincs?

Neked vajon hogy telnek a mindennapjaid?

Éled az életed ÉS keresed a társad?

Vagy: éled az életed VAGY keresed a társad?

Jól látszik a különbség a két mondat között, azt hiszem, lényegre mutató.

Hasonló mondat ehhez, amit szintén gyakran hallani: „keresem a másik felem”.

Ha egyik vagy másik, akár mindkét fenti állítás gyakran merül fel benned, akkor érdemes végig gondolni pár dolgot. Az egyik aspektus, amit felvetnek ezek, hogy **önmagadban nem vagy egész**, nem élsz teljes életet, illetve, amíg nem lesz párod, a te életed nem is lehet boldog.

Képileg gyakran így jelenítik meg ezt a szituációt, lehet már te is olvastad ezt a hasonlatot: ha két biciklit egymásnak támasztunk és az egyiket elveszük, akkor a másik el fog dőlni. Vagyis, nem állsz szilárdan a saját lábadon, tulajdonképpen kívülre helyezed a saját életed feletti irányítást, nem gondoskodsz önállóan önmagad jóllétéről. Támasztékot, keresel aki megtart, pótlékot, aki kiegészít, anélkül ugyanis úgy érzed, nem lehet teljes az életed.

Az a baj ezzel a gondolatmenettel, hogy társkeresőként nehéz hozzá csatlakozni, az önállóan, folyton mások segítségére, közbenjárására, jelenlétére számító, sokszor társfüggő emberekkel igazából szinte senki nem szeretne párkapcsolatban élni, az egy óriási teher a másik fél számára. Az emberek ugyanis kölcsönösségre épülő párkapcsolatot keresnek, ahol egyensúlyban van az adok-kapok, ahol az ő igényeik is figyelembe vannak véve, **senki sem támaszték szeretne lenni**.

TIPP neked:

*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. Figyeld csak meg, hogyan nyilatkozol, gyakoriak a negatív tartalmú, keserű, ironikus hozzászólásaid? Mit veszel észre a körülötted lévő életből? Inkább a bosszantó, szomorú eseményeket vagy az örömet is?*

*Ajánlom számodra az **önismereti munkát**, amely során visszaveheted az irányítást a saját életed felett, ahol megtalálhatod önmagadat, a saját erősségeidet, jó tulajdonságaidat, akár tehetségeidet is és ki tudsz alakítani egy elégedett életet, ami a kisugárzásodat is nagyban megváltoztatja és amihez aztán jó érzéssel és szívesen csatlakozik majd a leendő párod.*

*A társkeresés időszakára nagyon szép is lehet. Soha vissza nem térő alkalom, rengeteg lehetőség a mélyülésre, fejlődésre, töltődésre. **Sose lesz annyi időd MAGADRA**, mint olyankor. Tanulni, magadat fejleszteni, régi sérelmeket feldolgozni.*

Nagyokat aludni, a kedvenc sorozatod nézni, fél napokat bekuckózva olvasni. Sportolni, barátnővel közös programot csinálni, kávéztatni, 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 előadás címet 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? Apropos, 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!„

2. tévhit: A partnerem majd becsatlakozik a mostani életembe

Ha párkapcsolatot szeretnél valakivel, akkor bizony fontos arra is 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?

Tehát ha párkapcsolatba kerülsz majd 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 egyszer csak ott hagy egy fogkefét, pár ruhát nálad. Fiókot készítesz neki, vagy neked készítenek fiókot. 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.

Fontos gondolat: nem fog a másik betagozódni a mostani életedbe, nem a szabad keddsütörtök estéidet fogja kitölteni, hanem **ketten együtt építetek egy közös, új életet**.

TIPP neked:

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: meghallgatni és meg is hallani a másik felet, elfogadni, ami fontos számára, még akkor is, ha nem értjük, hogy miért az és miért úgy. Engedj teret neki akkor is, ha te másképp cselekednél, vagy legalább keresd a közös megoldást.

Most valószínűleg sokat adnál azért, hogy legyen egy társad. Emlékezz erre a pillanatra majd akkor és arra is, amikor alkalmazkodni kell, vagy lemondani néhány dologról. Ahogy megtaláljátok a harmóniát, rengeteg szép dolog és szeretet érkezik az életedbe.

3. tévhit: Semmiről nem vagyok még lekésve

A klienseim jó része ezzel a kéréssel érkezik hozzám: „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.

Fontos, hogy 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**, azt hitték, még bőven ráérnek.

Azzal sem számoltak, hogy a megfelelő társat manapság a megnövekedett lehetőségek ellenére sokaknak jóval tovább tart megtalálni, mint korábban. Mivel később is kezdjük magát a tudatos keresést, könnyen azon kaphatjuk magunkat, hogy elillantak az évek.

Tipp neked:

Azt szoktam tanácsolni, hogy ha nagyjából tudod, mikorra szeretnél családot, onnan kell visszszámolni, vonj le belőle három-öt évet, de legkésőbb a húszas évek második felében már mindenképpen dolgozz magadon és járj nyitott szemmel, keresd a társad és új emberek társaságát. Ha még nem találkoztál a jövődöbeliddel, akkor legkésőbb akkor kezdj erre az életterületre is koncentrálni. Természetesen mindenkinél másképp alakul és egyéneként más időtartam egy kapcsolat beérése és a családalapítás, illetve mindenki más életkort lát megfelelőnek mindezekre. Ám azzal még nem is számoltunk, hogy nem biztos, hogy elsőre sikerül a baba.

Ha már 30-40 felett vagy, vagy ennél idősebb korosztályba tartozol se ess kétségbe, a mai világban nagyon kitolódott az a kor, amikor társat keresünk, sőt a harmincas évek közepétől sokan válnak, sokan kerülnek vissza a társkeresők piacára.

Ami pedig a gyermekvállalást illeti, sokan már a harmincas évek vége felé, negyvenes évek elején elengedik. Én úgy látom, a mai világban ez egy **korai zárás**. Manapság akár negyvenes évek közepéig, sőt még kicsivel utána is lehetséges gyermeket szülni. Nyilván nem ez az optimális életkor és egy egész sor kérdést vet fel, de semmiképpen sem lehetetlen.

Tipp neked:

*Ha 35 felett vagy és eddig nem találtál párt, nem voltál házas vagy nem voltak komoly kapcsolataid, neked mindenképpen ajánlom a **komoly önismereti munkát** és egy szakember felkeresését. Azt kell látnod, hogy neked már nincs időd tovább várni, sodródni vagy bízni abban, hogy bevonzod a társad.*

Nézzetek rá együtt arra, hol lehet az elakadás, milyen tényezők játszottak szerepet abban, hogy még nem találtad meg a párodát, melyek az ismétlődő minták, miben lehet vagy érdemes fejlődnöd, hol tudjátok megtámogatni a folyamatot, és hogy mely területeket kell megoldozni, hogy mihamarabb révbe érh.

4. tévhit: Még változnom/fejlődnöm kell, mielőtt randizni kezdek

„Még le kell fogynom pár kilót”, „előbb még lejárok edzőterembe”, „megvárom, amíg több lesz a fizetésem”, „előbb elköltözök egy jobb albérletbe”, „előbb veszek egy autót”, „előbb még elmegyek szakemberhez”, „előbb még megtanulok jól kommunikálni”, „még fejlődni akarok, mielőtt belekezek az ismerkedésbe”.

Ismerősek számodra ezek a mondatok? Hogy mielőtt még elkezdenél ismerkedni, előbb még valamiben fejlődnöd kell? Majd azután minden másképp lesz, majd akkor próbálkozol társat találni?

Ha ismerősek a mondatok, arra kérlek, mielőtt tovább olvasol, picit figyelj befelé és tedd fel magadnak a kérdést:

Vajon mi az oka annak, hogy úgy érzed, előbb még fogyni, izmosodni, vagyonosodni, fejlődni stb. kell?

A válasz jó eséllyel valami ilyesmi lesz: mert még nem vagyok elég jó. Nem vagyok elég vékony, izmos, nem kommunikálok jól... lényegében: nem vagyok elég vonzó.

Ugye, hogy ilyesmi gondolat, félelem áll ennek a háttérében?

A félelem, hogy **úgy, ahogy vagyok, nem kellek majd** senkinek, a mostani énem nem értékes.

Ez egy fontos, korlátozó hitrendszer, ami a te fejedben létezik csak és amiről a „engem senki nem akar” pont alatt bővebben olvashatsz.

Amikor a külső tulajdonságokról beszélünk, gyakran sérelmezzük, hogy „csak a külső számít”, – erről is olvashatsz ebben a dokumentumban – sokszor érezzük azt, hogy

tárgyasítva van a testünk, ám ha jobban megnézed, most épp te is ezt csinálod, épp saját magaddal, azaz feltételezed és megerősíted, hogy valóban csak a külső számít.

Felvet a kérdéskör egy olyan aspektust is, hogy a jövőbeli önmagadhoz keresed a társad, nem ahhoz, ami most van, nem a mostani énedhez.

És ha tovább megyünk, még mit látunk itt? Némi halogatást is felfedezhetünk, hogy majd egyszer...

A klienseimmel ilyenkor arról is szoktunk beszélgetni, előfordulhat-e, hogy valamiféle félelem lappang benned a párkapcsolattal szemben?

Van olyan is, hogy a társkereséssel kapcsolatos **készségeidet szeretnéd fejleszteni**. Ez mindenképpen hasznos és lehet relevanciája, azt magadért teszed. Baj akkor van vele, ha túlzásba esel és a randizás helyett újabb és újabb dolgot szeretnél mindig megtanulni és ez kvázi egy indokként áll a társkeresés megkezdésének útjában.

TIPP neked:

Az a tapasztalatom, hogy bár van, aki a fenti gondolatok felbukkanása után valóban erőt vesz magán, megtanulja, amit még úgy érzi, meg kell, valóban lemegy a konditerembe, vagy lead pár kilót, változtat, amin szeretne, de a többség nem teszi.

Épp ezért arra biztatlak, hogy lépj, menj, ismerkedj, az élet túl rövid ahhoz, hogy valamitől függővé tegyük a boldogságunkat, ami egyáltalán nem biztos, hogy bekövetkezik. Persze, a körülmények sokszor lehetnének kedvezőbbek is az ismerkedéshez, de ez ne állítson meg. Tervezd el, hogy heti 1-2 alkalommal mindenképp elmész vagy társaságba vagy 1-1 randira, ha másért nem, tapasztalatot gyűjteni.

Próbálj önbizalom növelő gyakorlatokkal foglalkozni, hogy fejlődj abban hogy elhidd, a jelen adottságaiddal és készségeiddel is kellesz, hogy vonzó lehetsz más számára.

Egy aprócska gyakorlatot ide is szúrok: állj meg egyenesen, húzd ki magad és emeld meg az álladat csak 2cm-el és figyeld meg mi történik. Abban a pillanatban sokkal magabiztosabb leszel. Persze, ez csak átmenetileg működik, a téma ennél sokkal mélyebb és szerteágazóbb. Az önbizalmadat érdemes rendbe tenni, foglalkozz vele célzottan, ha kell, szakember segítségével. Ha félelmeket fedezel fenn magadban, azokkal is foglalkozz, hogy ne tartsanak vissza, mert gyorsan elszállnak az évek a halogatás közben.

5. tévhit: Bármikor találok valakit

Amikor valaki szájából elhangzik, hogy **bármikor talál magának valakit**, felteszem a kérdést, hogy akkor vajon miért nincs társa? Mi az oka annak, hogy egyedül van? Erre természetesen mindig létezik valamilyen racionálisan jól védhető indok, ám bennem mégis megjelenik egy jó nagy felkiáltójel, hogy vajon milyen háritás van benne, mit takargat vagy mi az, amivel nem tud szembenézni az illető (főként, amikor a társkeresők körében hallom ezt a választ).

Tipp neked, ha hasonlóan érzel:

Gondold át, vajon előfordulhat-e, hogy ez csak amolyan önigazolás/önbiztatás, ha szigorúbb szemmel nézem, önbecsapás, a sikertelenség ellenszere, amikor nem mersz szembenézni a realitással? Előfordulhat-e, hogy félelem bújik meg mögötte és inkább elkerülsz a kapcsolatot vagy már a randevúzás lehetőségét is? Valószínűleg tagadásban leszel először, de gondold csak vissza, van-e olyan múltbeli tapasztalatod, ami még eszedbe jut, amire azt mondd, olyat biztos, hogy többé nem? Előfordulhat, hogy többször próbálkoztál és úgy érzed, kudarcot vallottál? Előfordulhat, hogy nagyon megbántottak, nagyot csalódtál? Talán elment az egész ismerkedéstől a kedved?

Adj ennek pár percet, légy csendben, figyeld meg, ha az ismerkedés maga szóba jön, milyen gondolatok, érzések merülnek fel benned?

A fentiek persze szorosan össze is függhetnek egymással. Ha ezek a kérdések hoztak felismerést vagy valami halvány sejtést legalább, ajánlom, hogy foglalkozz velük. Akkor is, ha nem!

6. tévhit: Nincs szükségem senkire

Amikor úgy érzed, nincs szükséged senkire, **önmagadban is jól vagy**, annak többnyire valamilyen félelem, korlátozó hitrendszer áll a háttérben. Lehet ez egy korábbi rossz tapasztalat, amely úgy csapódott le, hogy ha lesz valaki az életedben, akkor a szabadságod csorbul, akkor a másik korlátoz, feléd kerekedik, megbánt vagy elhagy, de lehet valamilyen szülői minta is, amit nem szeretnél ismételni. Épp ezért talán úgy gondolsz, neked nincs is szükséged társra, jobb egyedül, mert akkor nem fenyeget ilyen veszély.

A szüleink idejében még sok olyan kapcsolatot láttunk, ahol úgy mond a „férfi az úr a háznál és a nő aláveti magát neki, az ő élete a családról szól. Sok nő a mai napig ezt vizionálja még és ezért tart az elköteleződéstől, nem akar „cseléd” vagy „háztartási robot” lenni, szeretne ő is kiteljesedni és a saját életét élni. Szeretne ugyanakkor egy meleg és szeretetteljes kapcsolatban élni egy megértő, kommunikatív férfival.

A férfiak pedig sokszor azt látták, hogy az ő családjukban a nő mintegy uralkodott a férfi felett, korlátozta őt a szabadságában nagy veszekedések vagy mártírkodás zajlott otthon. A mai modern férfi által elképzelt kapcsolat is sokban különbözik ettől a képtől, ők is kiegyensúlyozott, támogató társ kapcsolatra vágyanak.

TIPP neked:

Fontos azt látnod, hogy ahány ember, annyfélék vagyunk, így két egyforma kapcsolat sincs és ahogy változik a világ, a párkapcsolatok és a velük szemben támasztott elképzelések is sokat változtak, főként, ha városban élsz. Manapság egyre többen élnek olyan párkapcsolatban, ahol a másokban egyenrangú partnert keresnek és egymás korlátozása helyett a partnerek támogatják egymást mindabban, hogy a számukra kielégítő és boldog életet élhessék.

Neked azt a partnert kell megtalálnod, akivel olyan kapcsolatban élhatsz, mint amire vágysz. Vajon miért is kéne egy normális kapcsolatban a szabadságunkat elveszíteni vagy alácsúszni

a másíknak? Vajon miért ezt jelenti számodra egy kapcsolat? Honnan jön ez a félelem? Ilyet láttál a környezetben vagy te magad voltál ilyen kapcsolatban? Ha ez a félelem benned van, akkor komoly jelzés, hogy ezzel a témával foglalkozni kell!

Ha pedig korábbi tapasztalataid mentén alakulnak az elképzeléseid és félelmek kapcsolódnak hozzá, akkor bizony ők is feldolgozásra várnak.

7. tévhit: Velem minden rendben van

Bár biztosan csodálkoztok, amikor azt mondom, ez sokban hasonlít az előző ponthoz. Olyan szempontból vonok párhuzamot köztük, hogy mindkét kijelentés az önismeret és felelősségvállalás hiányára utal, ugyanis ahogy nincs olyan, hogy valaki teljes csődtömeg, olyan sincs, hogy valaki tökéletes lenne. Aki tökéletesnek hiszi magát, az egyben úgy is vélekedik, hogy az valamilyen külső körülmény és/vagy a másik nem miatt van, hogy neki még nem érkezett meg a társa. Természetesen itt ne a beképzeltségre gondoljatok - az csak következménye más belső folyamatoknak - hanem egyfajta elzárkózásra a külvilág elől. Ilyenkor az illető gyakorlatilag nem mer szembenézni saját magával, az életével, a felelősségével, mert az túl nehéz, fájó lehetne. Természetesen az is előfordulhat, hogy a személy megrekedt egy alacsonyabb, egocentrikus tudatszinten, de ők ezeket a sorokat nem fogják olvasni nagy valószínűséggel és annak kifejtése meghaladná ennek a dokumentumnak a korlátait.

TIPP neked:

Saját érdekedben ajánlom az önismereti munkát, hogy meg merd látni a félelmeidet és mindazon területeket, ahol tér van számodra a fejlődésre.

8. tévhit: Engem senki nem akar

A hozzám érkezők közül sokan arról számolnak be, hogy **úgy érzik, kutyának sem kellene**k, pedig évek óta keresésben vannak. Amikor megnézzük közelebbről a társkeresési szokásaikat és hogy maga a társkeresés hogyan van bennük, számos dologra derül fény: *félelem magától a kapcsolattól és az elköteleződéstől, feldolgozatlan múltbeli kapcsolatok, a tapasztalatok hiánya, rossz szülői minták, magas elvárások, pontatlan énkép, korlátozó hitrendszerek, a valódi nyitottság hiánya, önbizalomhiány.* Ezek a leggyakrabban előforduló esetek és problémák, amelyek akadályozzák őket az önfeltárásban, önátadásban és a társ befogadásában. Jó hír, hogy ezeket meg lehet dolgozni, helyére lehet tenni, és akkor szabaddá válik az út a társad felé.

Jómagam is ebben a cipőben jártam hosszú 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. Végig nézve rajtuk,

bizony, az utóbbi lista hosszabb volt, tele az összes félelemmel. 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 nyugal- mával éltem, nem hittem el, hogy kívánatos lehetek a pár plusz kilómmal. Előfordult, hogy sorban mondtam le vagy bújtam ki már megbeszélte találkozók alól vagy egyszerűen csak nem tettem oda magam, előre eldöntöttem, hogy én nem fogok kelleni a másiknak. Amikor felismertem a néhányadik alkalom után, hogy ezt csinálom, akkor tudatosult bennem, hogy nem állok még készen.

Tipp neked:

Ha van kedved, csináld meg te is a listát: egyik oldalon a tartós párkapcsolat előnyei, a másikon a hátrányai, majd nézd össze, melyikhez hány tételt írtál és nézd meg mit üzen neked a kapott eredmény. Ha pedig érzed, hogy valós félelmeid vannak, azokat kezd el feldolgozni, hogy ne hátráltassanak tovább a társad megtalálásában.

Egy másik fontos tipp: Ne dönts a másik helyett! Sokszor előfordul, hogy a saját önbizalom hiányunk folytán mi előre eldöntjük, hogy úgy sem fogunk tetszeni a másiknak és ezért nem kezdeményezünk, nem hívjuk fel, nem megyünk utána és a randin is előre leírjuk magunkat. Fontos látni, hogy ez a benned élő kép, ami nem feltétlenül áll összhangban a másokban rólad kialakult képpel. Hagyd meg a másiknak a döntést!

9. tévhit: Egy csődtömeg vagyok

Amikor csődtömegnek érzed magad, tudod, hogy tulajdonképpen mi történik veled? Olyankor a múltban élsz és a negatív dolgokra, történésekre koncentrálsz, azokat újra és újra felhánytorgatod magad számára. Elborítanak a negatív gondolatok, képtelen vagy túllépni a kellemetlen tapasztalatokon, ami gyakorlatilag egyfajta beszűkült tudatállapothoz vezet. Őszintén szólva én még olyan emberrel nem találkoztam, akinek semmi, de semmi pozitív élménye nem volt.

Biztosítalak arról, hogy neked is számos jó tulajdonságod van és voltak sikereid már, nem csak sikertelen próbálkozások, mint mindannyiunknak. Ám nálad a pozitív tapasztalatok, kisebb-nagyobb sikerek nem esnek latba, kiesnek a számításból, amikor a múltadra gondolsz. Lehet ennek oka az, hogy maximalistaként mindig a tökéletesre törekszel, gyermekkorodban az volt „természetes”, hogy jól teljesítesz, nem dicsérték meg amikor elértél valamit vagy eredményes voltál valamiben.

Tipp neked:

a) Ami instant segítség tud lenni számodra, ha írsz egy listát arról, hogy milyen sikereid voltak eddig életedben. Próbáld tiszta fejjel leülni, félretenni a negatív gondolataidat és

elvonatkoztatni a jelen állapottól. Bármilyen kicsi dolog számít, ami eszedbe jut: lehet, hogy az életre szóló társad még nem érkezett meg, de voltak kapcsolataid, randijaid, jó beszélgetéseid? Mondták már rád, hogy helyes vagy, jó volt veled kapcsolódni? Volt olyan, hogy valaki érdeklődött irántad egy barátodnál/ismerősödnél? Voltak match-eid a randi applikációkon? Volt, hogy valaki rád írt? Vagy válaszolt, ha kezdeményeztél?

Ugyanezt a listát megírhatod úgy általában az életedre, a karrieredre is. Mi az, ami valaha sikerült, amiben jó voltál, amiért megdicsérték vagy legalább részeredményeket elértél? Amiért ezt a listát írjuk, hogy lásd, nem igaz, hogy csődtömeg vagy. Lehet, nem úgy mennek a dolgaid, ahogy szeretnéd, de attól még vannak sikerek/részeredmények is az életedben.

b)A másik legfontosabb dolog kihúzni a méregfogat, feldolgozni a rossz tapasztalatokat, közben pedig fontos találnod egy kitörési pontot. Kitörési pont lehet az ördögi körből egy olyan tevékenység, ami feltölt, energiát, motivációt ad, a legjobb, ha sikerélményt is, ami lényegében kimosztja abból a negatív érzésből, ami benned dúl.

Ebből pedig el tudsz 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?

10.tévhit: Ki akarom élni magam

Van, aki beleveti magát, sűrűn éli az életet. Úgy érzi, most kell élni, mert ha megérkezik a párkapcsolat az életébe, valami örökre elveszik. Azért kell erre a jelenségre odafigyelni, mert ez is egyfajta túlzás, egyensúlyvesztés tulajdonképpen. A „nagyon bulizás” háttérben valamilyen félelem, korlátozó hitrendszer áll. Például az, hogy egy kapcsolatban már nem lehet az illető önmaga, teljes mértékben megszűnik a személyes tere, szabadsága. Menekül az illető a saját élete, a gondolatai, az érzései elől, mert azok valamelyike nehéz valamiért, ijesztő egyedül maradni velük. Persze, ez nem tudatos dolog, így ha valakinél rámutatunk erre, valószínűleg tagadással találkozunk, hisz ő ebben látszólag otthonosan érzi magát, jól szórakozik a felszínen.

TIPP neked:

Azon érdemes ilyenkor elgondolkodni, hogy mi újat ad vajon a kétszázhuszonnyolcadik buli? Mi van ott, ami nem volt ott az előző kétszázhuszonhétben? Mi az az új inger, ami miatt újra és újra elmész, ami újra és újra odavisz? Mit veszítesz, ha nem mész el? Miről maradsz le vajon? Milyen gondolatokat, érzéseket hoznak ezek a gondolatok? Ha nem vagy függő, meg

tudod-e tenni, hogy most egy hétig, sőt kettőig nem mész el? Vajon mit nyerhetsz azzal, ha otthon maradsz, pihensz és befelé figyelsz picit?

11.tévhit: Minden eseményre elmegyek, hogy megtaláljam a párom

Nagyon hasonló az előző ponthoz az ember, **aki minden programon és buliban ott van**, egy este akár több helyre is elmegy felmérni a társaságot. Gyakorlatilag minden nap van programja, ha még sincs, ő fog szervezni. A lényeg, hogy nyüzsögjön. Ez két dolgról szólhat: fél egyedül lenni és picit a saját életén gondolkodni vagy annyira rá van görcsölve a társkeresésre, hogy úgy érzi, ha kimarad, akkor lemarad. Van erre egy kifejezés: FOMO (Fear of missing out something), vagyis attól való félelem, egyfajta függés, hogy ha az illető valahol nincs ott, akkor valami fontos történésről lemarad és lehet az egyedüllétől, magánytól való félelem is.

Természetszerűleg **szüksége van az embernek a csendre és a pihenésre**. Manapság olyan mennyiségű inger ér bennünket, muszáj időt hagyni az agyunknak, mindazt feldolgozni, ami velünk történik. Csak **ezután hallod meg a belső hangod**, ezután jönnek felszínre az érzéseid, ezután lesz figyelmed magadra és tudnak megszületni a felismerések és megindulni a belső gyógyító folyamatok.

Természetesen én is voltam hasonlóban, ebből a szempontból is. Amikor a válasom után táncolni kezdtem, rengeteg tanfolyamra, buliba jártam, sok időt töltöttem barátokkal, nem volt szabad hétvége, de még egy hétvégi nap sem. Sőt, nem volt szabad péntek este sem. Otthon ülni hétvégén, számomra egyet jelentett a „halállal”. Tudom, erős kifejezés, de ott és akkor úgy éltem meg. A hétvégék után a hétköznapiak is bekerültek a programok közé, akkor is volt hova menni. Egy idő után összefolytak a napok, a munkahelyemen pedig alig bírtam ébren maradni. Egy húsvét hétfői késő estén is épp táncolni tartottam. A mai napig emlékszem, ahogy megütött a gondolat, amikor ott ültem este tíz után a villamoson, ahol rajtam kívül szinte senki nem volt, hogy egy hosszú hétvége után, a másnapi munkanap előtt az emberek túlnyomó többsége már pihen. Én pedig buliba tartok, húsvét hétfőn is. Visszagondoltam akkor és számba vettem: ez a nyolcadik este volt egymás után, amit nem otthon töltöttem. Az eltelt hét naptól volt kettő nagyon jó este, kettő siralmasan rossz és három közepes. És akkor arra gondoltam, hogy mégis hova megyek állandóan, kiért, miért? Úgy éreztem magam, mint egy éjjeli pillangó. Nagyon elszomorodtam és akkor láttam rá arra, hogy olyan vagyok, mint egy üzőtt vad, akinek állandóan úton kell lennie, állandóan menekül valami elől.

Tipp neked:

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, fekve akár.

Figyeld meg, ahogy a kavargó gondolataid egy idő után elcsendesednek és megszületik benned egyfajta nyugalom. 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, magas sarkúban, a táskáimmal ültem oda, a cicám ott sündörgött a lábaim körül. Elcsendesedtem és elszálltak a napi gondok. Fellelegeztem, 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!

12.tévhit: Sodródni, majd bevezom a társam

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 **sem érzelmileg, sem mentálisan, időnként fizikálisan sem vagy párkeresésre alkalmas állapotban.**

Fontos azonban, hogy ez nem alkalmazható hosszú időn keresztül, életvitelszerűen. Értem itt ezalatt, hogy ha társat keresel, **ne várj éveig** 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 esne jól. Hanem gyakorlatilag **a Te beleszólásod nélkül történnek veled a dolgok.** Az is lehet, hogy nem történik semmi, ez is reális opció, ha úgy nézzük, aminek legalább ötven százalék az esélye.

Tipp neked:

Bíztatlak, 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 elhívják 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, bemutathat új embereknek.

Regisztrálj fel társkeresőre is! Minél több szál, annál jobb. Ha félelmeid vannak, ha az önbizalmad nem elég hozzá, kérj segítséget egy szakembertől, hívj magaddal barátokat!

13. tévhit: Csak a külső számít

Sokat olvasni erről a vélekedésről és igen, a mai világban a külső is fontos szemponttá vált a társkeresés során. Valóban vannak sokan olyanok, akiknek szinte csak **a külső számít**, illetve ez az első számú szempont.

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. Fontos látni, hogy a társkeresés során mi nem azokat az embereket keressük, akiknek ez a legfőbb értékrendjük, hanem a hozzánk hasonlóan gondolkodókat, akik számára egyéb értékeink nagyobb hangsúllyal esnek latba.

Tipp neked, ha épp egy ilyen emberre vágyakozol:

Gondolkodj el azon, miért akarnál egy olyan emberrel lenni, aki csak azt nézi, hogy külsőleg megfelelsz-e egy bizonyos trendnek? Aki csak akkor akar veled lenni, ha ez így van? Vagy, aki nem veled akar lenni? Mi a jó neked ebben? Ha a legjobb barátodnál látnál hasonlót, mit gondolnál róla és mit tanácsolnál neki? Adj ennek néhány percet, ne ugord át a kérdést! A legjobb, ha felírod a kérdést magadnak és írásban próbálsz megválaszolni.

Leginkább hölgyeknél szokott ez a téma problémát okozni, ezért rájuk hegyezem ki ezt a pontot, de természetesen férfiak is érezhetik hasonló helyzetben magukat, így ők is tudják magukra vonatkoztatni az ebben a pontban leírtakat.

Szóval, hölgyek... a férfi számára fontos a külső, ez tény. Ez **evolúciósan kódolt bennük**, hisz a fiatal, piroszposzgás, sima hajú és arcú nő volt a termékeny és ez **a tudattalan igény él a férfiban, hogy továbbadja a génjeit**. 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 vonulhassanak 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 hidd el, lesz olyan, akinek épp Te vagy a zsánere, még ha az nem is az az ember, akire elsőre számítottál.

TIPP 2 neked:

Tedd a szívedre a kezedet és gondold át:

Akarsz-e olyan emberrel lenni és egy életet leélni, aki nem választ Téged teljes testeddel és lelkével? Tényleg kellene egy olyan férfi, aki egyfolytában csak megjegyzéseket tenne az alakodra és közben más nők után forgolódik?

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

Fontos, hogy lásd és elhidd ezeken túl, hogy 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, sokszor elvakít és nem akarjuk látni a valóságot. **Ha a másik nem keresi a társaságot, 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.

TIPP 3 neked:

Ettől függetlenül biztatlak arra, hogy fordíts gondot a külsődre, ápoltságra, ruházkodásodra, járj sportolni, egy edzett, feszesebb test mindig vonzó lesz. Ha bizonytalan vagy a külsődet illetően, kérj visszajelzést, tanácsot, a barátaidat, lányismerőseidet hívd el vásárolni vagy nézzétek át a gardróbodat (és ne az édesanyád legyen az, hanem a korban közelállók).

Én már több fiú ismerősömmel mentem vásárolni és néztük 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 hozzád közel állót, nehogy tévhitben élj.

14.tévhit: Csak a pénz és siker számít

Ez leginkább a férfiak megélése szokott lenni, így ezt a pontot pedig rájuk hegyezem ki. Persze a felvetésben van némi igazság, de koránt sem igaz a fenti állítás egy az egyben. De hogy is van ez pontosan?

A nők számára gyakorlatilag ezzel kapcsolatban az a fontos, hogy ha gyermeket szülnek, ne kelljen azon gondolkodni, miből vesznek pelenkát vagy meg tudja-e venni a gyereknek a gyógyszert, ki tudja-e fizetni a rezsit?

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

Szeretném, ha látnád, hogy ez nem számítás a nők részéről, hanem evolúciósan beléjük táplált igény, a nő számára a legfontosabb az, hogy **a gyermekét biztonságban fel tudja nevelni**. Ha mégis azt érzed, hogy valaki nagyon anyagiás, akkor ő nem a te embered lesz.

Természetesen más szempontok is közrejátszanak. Ha a nő megteremtett magának egy életszínvonalat, nem szívesen eszik újra párizsis zsemlet, mert lett egy párja, akivel nagyon távol állnak egymástól, ami az anyagiakat illeti. Ebben az esetben viszont biztosan nem a vagyondóért lesz veled. Az összes többi, hogy ki mennyit dolgozik, mennyit ad a rezsibe stb. az már a köztetek lévő egyeztetés tárgya.

TIPP neked:

Ha azt érzed, hogy sok az elvárás a kiszemelted részéről, akkor biztatlak arra, hogy beszéljetelek arról, hogy ki hogyan képzelel el az életét az anyagiakat illetően, milyen igényei vannak és ehhez hogyan járul hozzá. Ezt a beszélgetést amúgy minden kapcsolatban érdemes megejteni. Ha túlzónak érzed a választottad elvárásait, ha azok teljesítését úgy éled meg, hogy nagyobb részben vagy egészében rád hárul és nem találotok közös kompromisszumot, akkor jobb, ha továbbmész, mintha az évek alatt belekeserednél és belerokkannál a megfelelési kényszerbe.

Illetve, hasonlóan az előző ponthoz, a következőket érdemes átgondolni:

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? Ahol ő nem egyenrangú partnerként vesz részt, hanem elvár helyette?

15. Minden férfi csak azt akarja

Ha rossz tapasztalataid vannak és sokan csak testileg akartak megszerezni, akkor jogosan merül fel benned ez a félelem. Arra kérlek, próbálj erre úgy gondolkodni, hogy EDDIG így volt és keresd az okát.

Hihetetlenül sokan vannak, akik azt gondolják, hogy az a **szexi, ha kicsit többet mutatnak magukból**, közszemlére teszik a bájaikat, itt-ott picit többet villantanak, mint az szükséges. Ennek valószínűleg meg is lesz a hatása, de nem biztosan úgy, ahogyan ők szeretnék. Az ilyen fajta kitérkezés nem azt a közönséget szokta vonzani, akit ők szeretnének, hanem épp azokat, akik nem keresnek komoly kapcsolatot, inkább kalandoznak. Én úgy látom, hogy **mindennek megvan a maga helye és az ideje**. A bájok villantásának a hálósobában, a megfelelő embernek, a megfelelő időben, semmiképpen sem a korai ismerkedési szakaszban 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 utóljára úgy tizenéves korban volt menő és szexi.

Vannak olyanok is, akiknek folyamatos visszajelzésre van szükségük az önbizalmuk fenntartásához és ezért nagyon **kacéran viselkednek**. Lehet, hogy nem öltözködnek kihívóan, de szemérmetlenül flörtölnek, így próbálva elismerést szerezni az alacsony önbizalmukra, mert ez bizony arról szól, nem másról. Lehet, hogy nem is akarnak semmit a férfitől, egyszerűen csak vágyják a bókot és a figyelmet, így sikamlós megjegyzéseket tesznek, terelik a beszélgetést a szexualitás felé, állandóan húzzák a férfiakat, nem tudják megtartani a mit, mikor és kinek szabályt.

Sokan az online ismerkedés során mennek bele túl korán **szexuális tartalmú beszélgetésbe**, kérésre erotikus képeket küldenek a férfiaknak, igazából ők is meg szeretnének felelni a másik félnek, a reakcióktól teszik függővé az önértékelésüket. Mindezek után senki ne csodálkozzon, ha a férfi a szexualitásán keresztül akar hozzá csatlakozni, hisz ezt az énjét láttatta csupán.

TIPP neked:

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

A virtuális beszélgetések azért veszélyesek, mert kvázi félig inkognitóban társalogsz, egy fénykép mögé bújva. 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.

Annak idején számtalanszor kértek tőlem is szexi képeket a férfiak. Én kivétel nélkül mind elutasítottam az ilyen kéréseket és sosem bántam meg. Érdekes, hogy a párom is bepróbálkozott ezzel az elején, amikor ismerkedtünk. Neki is azt válaszoltam, hogy a bájaimat 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 elsöre küldi a képet és az első randin odaadja magát.

A fenti gondolatmenetet folytatva, van olyan eset is, **amikor túl hamar odaadod magad.** Attól tartasz, hogy különben nem fogsz kelleni a férfinak, más nőt választ, ha elutasítod az első pár randin. Ha valóban ez történne, akkor tulajdonképpen a másik nem lát téged, az értékeidet, nem is akar veled mélyülni, hanem lecserélhetőnek érez, csak egy vagy a sok közül számára. Tudom könnyű ezt így kimondani, de fontos, **hogy elhidd, hogy egyszer majd 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 nem jut arra figyelmed, hogy ő odateszi-e magát, hogy neked is jó és élvezetes-e az együttlét vagy csak elveszi, amit felkínáltál neki.

TIPP neked:

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

A magabiztos 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.

Figyeld meg, hogy mikor engeded szabadjára a szexuális kisugárzásodat és mikor húzod vissza. Megy-e a szabályozása? Ha ez már menni fog, akkor nem azt fogod tapasztalni, hogy mindenki csak „azt” akarja.

Ha pedig félelem van benned, hogy nem kellesz, hogy ha nem adod oda magad, másokhoz pártol a férfi, akkor nagyon fontos az önértékeléseden és azon dolgozni, hogy te mit vársz egy kapcsolattól, milyen az a bánásmód és hozzáállás a másik nem részéről, ami számodra fontos, amihez szívesen adod magadat és az érzelmeidet.

16.Szexszel megfogom a férfit

A másik típusú nő, aki épp arra bázíroz, hogy a férfiak könnyen elcsábíthatóak a szexszel magával. Titokban abban reménykedik, hogy majd annyira jó lesz a szex, hogy azzal megfogja a férfit. Bár észleli, hogy a férfi gyakran váltogatja a nőket, de úgy gondolja, hogy ha elég gyakran, elég intenzíven, elég szexisen, elég vadul odateszi magát, akkor közben lesz

idő beszélgetni, csiszolódni, ismerkedni, a férfi idővel pedig meglátja benne az értéket és megváltozik.

Mindannyian voltunk már ebben a cipőben, én is. Hát... a helyzet nem változott meg. Akkor sem ha látta a másik az értékeimet, akkor sem, ha jó volt a szex, mert egyszerűen nem én voltam számára az Igazi, nem engem keresett. Csak szexszel férfit megfogni nem lehet. Előfordulhat, hogy a férfi elveszi, ha tálcán kínálsz magad neki, az is lehet, hogy rövid időre meg is pihen nálad, de ez nem készlet maradásra, annál sokkal több kell. Például, hogy jól érezze magát veled más tevékenységek közben is, bízzon benned, el merje mondani a gondolatait és érzéseit, legyen megérkezés élménye, amikor melletted van.

Végül, belegendoltál-e már abba, hogy mi történik akkor, ha a férfi visszautasít? Belegendoltál már abba, hogy akkor a te női önbecsüléseddel mi történik? Ahhoz nagyon magas tudatossági szinten kell lenni, hogy ezen túljuss magad. Vagy összeroppansz vagy elfojtod és betegség formájában manifesztálsz a sérülést. Mondjuk egy jó kis cisztával vagy endometriózissal.

Ám az is előfordulhat, hogy azért teszi, mert van lelkiismerete, mert máshol van érzelmileg elkötelezve, mert mégsem csak egy ösztönlény. 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.

Ha egy férfi akar, az egyértelmű, az nem bizonytalan, olyankor fel sem merül a kétely, hogy akar vagy sem. Olyankor, levakarni sem lehet, ott lohol a nyomodban, jön, ír, hív, nyomul ezerrel. Ő lesz az, aki hívogat, csalogat, körülötteszertepertél, keresi az alkalmat és a helyzetet a kapcsolódásra. Mit jelent egy férfi után futni? Azt, hogy nem bízol abban, hogy hozzád is érkezik valaki. Valaki, aki számodra is kedves és vonzó, és aki csak téged akar. Akinek elég vagy, éppen úgy, ahogy vagy.

TIPP neked:

Egy számomra nagyon kedves és nagyon vágyott, de elérhetetlen férfitől kaptam évekként ezelőtt egy bölcs tanácsot, ezt adnám át most én is neked: „Válj olyanná, akivel együtt akarnak lenni mások. Légy olvasott, légy nyitott, légy érdekes, lehessen veled beszélgetni, lazulni, nevetni!”

Sokat szenvedtem azért, hogy őt megkapjam, és bizony én is kivettem a hálomat. De bármennyire is akartam, bármennyi trükköt vettem be, bármennyire is kellettem magamat, nem tudtam becserkészni. Számára ugyanis nem én voltam a vágyott vad.

De a tanácsot megfogadtam és a vadászat helyett inkább magamon dolgoztam, magamat csiszolgattam. És megváltozott a világ. Olyan férfiak kezdtek el rám figyelni és olyanokkal kerültem kapcsolatba, akikkel korábban nem. Érdekes lettem számukra, beszélgetni akartak

velem, közeledtek. Kíváncsiak voltak, ki ez az egyenes derekú, büszke tartású, mosolygós nő? Távolról sem voltam az est királynője a kerek arcommal és a gömbölyded idomaimmal. Csillogott a szemem, nevettem, jókat kérdeztem, jól érezték magukat velem. Ez pedig a férfinak érdekes és vonzó, jobban odafigyel, mint a rajta fürtökben lógó, mézes-mázos, felcicomázott nőkre.

Maradj meg hát nőnek. Nőnek lenni jó. Nőnek lenni azt jelenti, emelt fővel és egyenes derékkal várni. Csillogó szemmel, nevetősen odavonzani és a tartalommal megtartani. Az udvarlót, a lovagot, a férfit. Azt az udvarlót, azt a lovagot és azt a férfit, aki téged, csak téged akar.

Ezek voltak a tévhitek, amikkel leggyakrabban találkozom, igyekeztem őket érthetően átadni. Hiszek abban, hogy a megértés mindig az első lépés a változás felé és remélem, neked is szolgált a fenti anyag felismerésekkel.

Hogyan kezdjek dolgozni magamon?

Többször leírtam ebben a letölthető anyagban, hogy dolgozz magadon, ezt szeretném kifejteni kicsit bővebben, mert sokan sokféleképpen gondolhatnak ezalatt és így magában a biztatás nem hoz változást.

Közös jellemzője ebben az anyagban említett tévhiteknek, a korlátozó hitrendszernek és tudattalan működéseinknek, hogy **maguktól nem változnak meg**. Ez az jelenti, hogy egészen odáig, amíg nem kezdesz el velük foglalkozni, jelen lesznek az életedben és elkísérnek mindenhova, az összes randira, ismerkedésre és a hétköznapiakba is, amikor még csak gondolkodsz azon, hogy jó lenne egy társ. Elkísérnek és befolyásolják az érzéseidet, az érzéseid befolyásolják a gondolataidat, a gondolataid pedig a cselekvéseidet.

Vannak köztük olyanok, amik viszonylag könnyen, önreflexióval, rálátással, átkeretezéssel, bizonyos gyakorlatokkal megváltoztathatók, de van sok olyan is, ami kimondott önismereti vagy terápiás munkát igényel.

Tudni kell az **önismereti munkáról, hogy az egy olyan út, amire ha rálépsz, messzire vihet**, egy kiegyensúlyozott, boldog élet felé. Ám ez az út nem rövid és nem mindig könnyű, viszont mindenképpen megéri, mert az életminőséged ugrásszerűen nő meg tőle. Sok nehézség elszáll közben, megoldást lelsz a korábban nehéz szituációkra, egyre magabiztosabban tudsz részt venni bennük. Egyre kevésbé hat rád a külvilág, a saját világod felkönnyül, kinyílik, színnel, elégedettséggel boldogsággal telik meg.

Ne gondold azt, hogy ehhez elégséges, ha elmész 2-3 alkalommal egy-egy előadásra, programra vagy szakemberhez jársz egy hónapig és akkor rögtön hatalmas változás áll be az életedben.

A több évtized alatt vésődött mintákat nem lehet pár alkalom alatt megváltoztatni. Először fontos felismerni, hogyan működsz, rálátni erre a hétköznapiakban, tudatosítani azt. Majd meg kell figyelni a hozzá kapcsolódó érzéseket, félelmeket, azokat elfogadni, megélni

és átdolgozni, egyesével és közben szép lassan fordul az életed egy új irányba, akár csak egy hajó orra, amikor félretekerek a kormányt.

Sokan kérdezik tőlem, hol érdemes kezdeni az önismereti munkát?

Ha úgy érzed, elszánt vagy és változtatnál a mostani körülményeiden, a leggyorsabb és leghatékonyabb út az, amikor egy szakember veled foglalkozik célzottan. Ilyenkor csak rád koncentrálsz, kimondottan a te problémáddal foglalkozik. Fontos, hogy olyan szakember keress, akihez szívesen jársz és aki elfogadó, támogató veled, belső munkát csak ilyen légkörben lehet végezni. Természetesen ez nem mindenkinek fér bele, de számos más lehetőség is a rendelkezésedre áll, csak azokkal másképp és lassabban érsz célba.

Legtöbben az önismereti munkát akkor kezdik el, ha már egy kapcsolatuk vagy házasságuk tönkrement, mások akkor, ha már attól tartanak, hogy eljár a fejük felett az idő és nem akarnak tovább tétlenül ülni.

Ha te letöltötted ezt az anyagot, jó eséllyel közéd tartozol.

Legtöbben előadásokkal, könyvekkel kezdenek. Ez valóban jó kezdet lehet, itt-ott magadra ismersz, megérezed, hogy nem vagy egyedül a problémáddal, bátorságot adhat ahhoz, hogy a következő szintre lépj és elmenj egy workshopra, csoportba másokkal együtt tanulni. Ilyenkor már nem csak látod magadat (sokan itt megragadnak, de attól többségében nem változnak a dolgok), hanem célzott feladatokkal is tudsz haladni. A leghatékonyabb pedig a szakmai segítség. Ha erre szavaznál, nézz körbe, keresd azt, aki személyiségében vonzó számodra, akinek úgy érzed, bizalmat tudsz szavazni.

Ennek az anyagnak nem fér bele a kereteibe az, hogy melyik szakember pontosan mivel foglalkozik, ezért bátorítalak, hogy olvass utána, kérj segítséget, hogy számodra melyik módszer lehet megfelelő: önismereti csoport, coach vagy pszichoterapeuta, mindegyik mással foglalkozik és mást ad neked.

Búcsúzóul

Kedves Társkereső!

Kívánom neked a legjobbakat, hogy mihamarabb megtaláld a párodat és egy teljes és boldog életet! Ha pedig úgy érzed, jól jönne egy kis segítség, **nézz körül a honlapomon, blogomon, várlak az előadásokon, workshopokon, rendezvényeken!**

Ha most indulsz az önismereti úton vagy ha szeretnél többet olvasni arról, hogyan érdemes a mai világban a társkeresésről gondolkodni, mit tegyél és mit ne, akkor ajánlom figyelmedbe a **TUDATOS TÁRSKERESÉS című könyvem** is, ami mind nyomtatott, mind e-book formában elérhető.

Könyv: <https://www.bilicstimea.hu/konyv-2/>

Ha tetszett, amit eddig láttál-halottál tőlem, és foglalkoztat az egyéni folyamat gondolata, élj a **30 perces díjmentes konzultáció**val, ahol elmesélem, én hogyan dolgozom, felteheted a folyamattal kapcsolatos kérdéseidet és elmondhatod, miben várnál segítséget, a végén pedig eldöntheted, szeretnél-e velem dolgozni.

Egyéni foglalkozásokon 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, átbeszéljük a félelmeidet, a vágyaidat és minden olyat, ami foglalkoztat téged.

Szeretettel,

Bilics Tímea – a tudatos társkeresés szakértője
integrál szemléletű coach, önismereti mentor

Könyv: <https://www.bilicstimea.hu/konyv-2/>

Honlap: www.bilicstimea.hu

Facebook blog: <https://www.facebook.com/BilicsTimea.tudatostarskereses>

E-mail: hello@bilicstimea.hu

