

KOMMUNIKÁCIÓS KISOKOS RANDIKHOZ

NE LÉGY TÖKÉLETES!

1

LÉGY NYITOTT

Mutass érdeklődést és légy mindenképpen figyelmes!

Lehet, hogy a partnered talán nem a nagy ő lesz, de a lehetőség adott a tapasztalásra! Valamiért ott kell lenned. Lehet csak egyetlen mondat vagy felismerés, amit magaddal hozol majd, de azt ne hagyd ott.



2

MOSOLYOGJ

A mosoly az első biztos kapocs lehet a kommunikációban. Nem csak kapcsolatot teremt, de biztonság érzetet, bizalmat is sugároz.

A mosoly azt is üzeni, jelen vagy, élvezem a pillanatot és nem utolsó sorban, hogy rendben vagy önmagaddal!



3

TÉMÁK

Tudd:

- mi az, amit mindenképpen **meg akarsz osztani** magadról és
- mi az a téma, amit **kerülni akarsz** egyelőre
- mik a számodra kifejezetten **tabu témák!**

Arra is készülj fel, hogyan reagálj egy kellemetlen témára!

A partnered listáját érzékeld és tartsd tiszteletben!



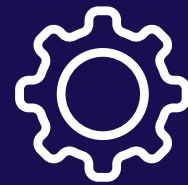
4

TECHNIKÁK

Légy aktív kérdező, hogy ne legyen egyoldalú a kommunikáció.

Nyitott kérdéseket tegyél fel, amit nem lehet igen vagy nem válasszal letudni.

Ha lassan és tagoltan beszélsz, nem csak érthető lesz a kommunikációd, de lesz időd közben gondolkodni is. Várd meg még befejezi a mondatot, ne vágj közbe, ne akard kitalálni mire kíváncsi!



5

NE KERESS HIBÁT

Senki sem tökéletes, Te sem és ő sem. A férfiak legalább annyira izgulnak a randin, mint mi nők.

Fogadd el, hogy próbálja a legjobban megoldani a helyzetet és előlegezd meg neki, hogy több van benne, mint, amit a felszínen meg tud mutatni, így elsőre.



6

SPONTANEITÁS

Ne görcsölj rá a helyzetre! Kerülj áramlásba! A randikon sokszor születnek új és váratlan felvetések: új helyszín, vagy program, újabb randi. Ne mondd, hogy neked "mindegy"!

Mutasd meg, hogy tudod mit akarsz, hiszen így nem csak számodra megfelelően formálhatod a folyamatot, de a partneredet is támogatod.



7

INTEGRITÁS

Légy laza, vállald fel önmagadat! Fejezd ki, ami benned megfogant! Nevezz, ha kell; mosolyogj; használd a nonverbális eszközöket!

Egy tekintet is sok mindent elárul, ha a szavak nem tudnak megszületni.

Sok felesleges bonyodalmat megspórolhatsz, ha önmagadat adod.



8

KÖZÖS PONTOK

A közös kapcsolódási pontok, mindig erősíthetik a magabiztosságodat és jó lehetőség, hogy könnyedén haladjatok a megismerkedéssel.

Ezek a témák segítenek abban is, hogy később az esetleges folytatás jegyében, a figyelmedről biztosíthasd őt.



9

CSÁBÍTS

Légy nyitott, de tudd mennyire vagy kész a kapcsolatot elmélyíteni! Nőként egy randin a legfontosabb női energia a csábítás. Ne kergesd a férfit illúziókba, de ha jól esik, akkor csábíts! Gyakorolj és növeld az önbizalmát. Lehet, nem lesz még egy randi, de gyakorlásként mindkettőtök számára értékes lehet az alkalom.



10

FOGADD A BÓKOT

A hódítás nempénzről, tárgyakról szól. A hódítás a férfi lényéből fakad. A tekintet, a figyelem, a tisztelet, a szavak és bókok.

Nőként hajlamosak vagyunk elbagatellizálni értékeinket, vagy azt, hogy valóban mennyire készültünk a randira. A bókokat pozitívan fogadni kell tudni, mert akkor vagy tisztában önmagad valódi értékével. Ez azért is fontos, mert egy férfi számára az ilyen nő szexi.



+1

BÁR MI LESZ..., SEMMIT NE BÁNJ MEG!

Minden úgy jó, ahogy van. Lehet egy szuper jó este is átértékelődik később és egy katasztrófa randi is építheti a jövődet. A randi nem csak rólad szól!

TÖBBET ÉRDEMELSZ!

JAKAB JUDIT - TUDATOSSÁGFEJLESZTŐ COACH
HOLISZTIKUS TANÁCSADÓ ÉS MENTOR