

18+ **Альберт Градов**

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

**Как сделать так,
чтобы оно не стало
*последним***



Альберт Градов

**Первое свидание. Как сделать так,
чтобы оно не стало последним**

«Издательские решения»

Градов А.

Первое свидание. Как сделать так, чтобы оно не стало последним /
А. Градов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513593-3

Приближается первое свидание, и волнение нарастает. Станет ли дата первым шагом к отношениям или флопом, зависит от многих факторов. Первая встреча всегда очень захватывающая, потому что часто пара встречается в первый раз после общения в чате, через SMS или по телефону. Поэтому у многих возникают такие вопросы, как: какое место лучше всего подходит для первого свидания? Что надеть на первом свидании? И о чем говорить и как себя вести на первом свидании?

ISBN 978-5-00-513593-3

© Градов А.
© Издательские решения

Содержание

Почему мужчины нервничают на первом свидании	6
Нервозность – это нормально	7
Важные моменты!	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Первое свидание Как сделать так, чтобы оно не стало последним

Альберт Градов

© Альберт Градов, 2020

ISBN 978-5-0051-3593-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приближается первое свидание, и волнение нарастает. Станет ли дата первым шагом к отношениям или флопом, зависит от многих факторов. Первая встреча всегда очень захватывающая, потому что часто пара встречается в первый раз после общения в чате, через SMS или по телефону. Поэтому у многих возникают такие вопросы, как: какое место лучше всего подходит для первого свидания? Что надеть на первом свидании? И о чем говорить и как себя вести на первом свидании?

Почему мужчины нервничают на первом свидании

Вспомнив школьные годы, когда девочки постепенно становились интересными для парней, можно реально посмотреть на это со стороны взрослого мужчины. В то время парни были очень застенчивы и едва осмеливались подойти к девушке, не говоря уже о том, чтобы попросить о свидании. Когда же дело дошло до встречи, за несколько дней до этого у них поднималась паника.

Почему у парня присутствует этот страх? Причина кроется в самовнушении, что такое свидание должно быть, чем – то страшно большим и важным мероприятием. Кроме того, парень становится не уверенным в себе или считает, что он не удовлетворит притязаний девушки в вопросах любви. Происходит паническая атака боязни столкнуться с отказом и предстать в первую очередь перед самим собой как неудачник.

Нервозность – это нормально

Эти тревожные мысли на самом деле покажутся смешными после свидания. Чтобы решить проблему и победить страх на свидании, проявить больше спокойствия, мыслям нужно дать установку на изменения. Практические советы помогут в этом справиться.

1. Многие одинокие мужчины думают, что они должны выступать на свидании совершенно непринужденно и уверенно, как секретный агент в кинофильме. Но это всего лишь стереотип, не соответствующий действительности. Даже самый крутой парень получает отказ на второе свидание, когда первое свидание подходит к концу. Конечно, парень не должен испытывать панику, но немного возбуждения и острых ощущений совсем не помешают, легкое волнение – это вполне нормально. Нервозность показывает, что женщина что – то значит для мужчины. Не нужно пытаться подавить это чувство как что-то плохое, лучше воспринять его как вполне позитивное ожидание встречи.

2. Нужно посмотреть на проблему со страхом под увеличительным стеклом. Что именно, заставляет мужчин, так сильно пугаться темы любви? Почему знакомство лицом к лицу так «опасно» для них? На самом деле они боятся не самого свидания, а того, что его отвергнет женщина. Внутренний голос непрерывно говорит: «Надеюсь, я ей нравлюсь! Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста...»

Таким образом, этот страх притягивает негативную оценку и отвержение женщиной. Не нужно ставить женщину на пьедестал выше мужского достоинства. Потому женщина в тот же момент поймет, что мужчина может полностью быть под ее влиянием и зависеть от ее суждений.

3. Ключом к большей уверенности в себе является принятие себя. Не нужно ждать, какое суждение вынесет о мужчине женщина при знакомстве. Партнер сам должен осознать и усвоить, что он ценный как человек – независимо от того, что думает о нем женщина.

На свидание нужно идти с совершенно новым отношением к себе и сказать: «Я в полном спокойствии. Посмотрим, находимся ли мы на одной волне, искренна ли она со мной, если нет, то это просто не моя половинка». С этим ментальным отношением мужчина покажет себя на свидании более спокойным и уверенным в себе.

4. Многие парни имеют слишком высокие требования к себе и считают, что они должны все делать правильно. Так обстоит дело в области любви и знакомств. У них присутствует огромное количество ненужных мыслей о тысяче вещей, заранее придумывают крутые поговорки и уже не раз практикуют улыбку перед зеркалом.



Нужно понимать, что мужчина не должен быть идеальными, даже может позволить себе быть немного неуклюжим или сказать что-то «неправильное» (что бы это ни было). Не нужно планировать свидание заранее, лучше допустить спонтанность и позволить себе немного расслабиться. Доверится своей интуиции, и интуитивно поступить правильно в нужный момент. Таким образом, встреча станет более естественной и подлинной, а женщина это уж точно почувствует.

5. Не нужно воспринимать все так серьезно, лучше всего с юмором. Только тревожный человек, воспринимает ситуацию драматично, чем она есть на самом деле, особенно если человек начинает глубоко быть заинтересованным в женщине как в объекте любви. Не нужно быть совершенным, чтобы отношения прошли на «отлично», часто все проходит наоборот. Если женщина обладает чуткостью, и юмором, она всегда увидит и поймет это. К примеру, если мужчине нечего сказать, лучше откровенно произнести: «Слушай, я просто не знаю, что сказать. Я немного нервничаю. Расскажи хоть что-нибудь о себе!» Сделав короткую шутку по этому поводу, скорее всего это вызовет смех с применением флирта у обеих сторон. Таким образом, можно быстро снять напряжение.

Важные моменты!

Физический контакт во время знакомства – отличный способ избежать «напряжения в воздухе». Даже если на первом свидании не идет речь о поцелуе, язык тела хорошая форма для выражения любовных намерений. Конечно, такая форма должна быть тонкой и тактичной. Например, если пара смеется вместе, парень может легко коснуться ее за руку, или, входя в здание, легко взять ее за плечи или талию. Эти маленькие сигналы создают романтическое настроение и изгоняют напряженные вибрации.

Когда пара поддерживает зрительный контакт, она не только проявляет интерес, но и передает, внимательное слушанье. Отличие от дружеского зрительного контакта заключается в том, что пара сознательно задерживает взгляд дольше и может немного смутить противоположного партнера. Нужно не смотреть, а улыбаться глазами и передавать привязанность. Такие моменты девушкам запоминаются надолго.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.