



E-book randkowy dla Singli i Singielek

Chodzenie na randki spędza Wam sen z powiek?

Nie czujecie się komfortowo na randce?

Przygotowania do randki to dla Was męczarnia?

To świetnie trafiliście!

Oto drogi Czytelniku i Czytelniczko trzymasz w swoich rękach (oczywiście wirtualnie :) prosty w konstrukcji, ale za to przyjemny w czytaniu *przewodnik po randkowaniu*.

Zadaniem tego przewodnika jest pomóc Wam w randkowaniu, aby randki stały się przyjemne i efektywne. Chcemy podpowiedzieć Wam pewne sprawdzone pomysły oraz rozwiązania, dać kilka prostych wskazówek, a może zainspirować... Cała reszta natomiast zależy tylko od Was samych!

Jeśli jesteście zainteresowani szczegółowymi informacjami na temat randek, zapraszamy do kolejnych rozdziałów naszego randkowego przewodnika.

Życzymy przyjemnej lektury!

Redakcja



SPIS TREŚCI:

Przed randką:

1. Zanim zaprosisz na pierwszą randkę.....	3
2. Jak się przygotować do randki?.....	4
3. Jak zaprosić na randkę?.....	7
4. Strój na randkę.....	8
Kilka przydatnych rad dla Panów:	8
Kilka przydatnych rad dla Pań:	10
5. Miejsce i pomysły dobre na randkę. Nietypowe randki.....	12
Miejsce na randkę	12
Pomysły na nietypowe randki	13

W trakcie randki:

6. POGADUCHY na randce, czyli o czym rozmawiać, o czym lepiej nie.....	22
O czym warto pamiętać	22
O czym nie rozmawiać.....	24
O czym rozmawiać	25
7. Sposób zachowania na pierwszej randce.....	26
Trochę teorii na początek.....	26
...czas na praktykę.	28
Kilka przydatnych rad dla Pań:	28
Kilka przydatnych rad dla Panów:	31
Kilka przydatnych rad wspólnych dla wszystkich:.....	34

Po randce:

8. Kiedy randka dobiegnie już końca.....	39
--	----



WSTĘP

1. Zanim zaprosisz na pierwszą randkę.

Poznaliście właśnie ciekawą osobę. Jest miła, zabawna, ma podobne do Twojego poczucie humoru, a do tego jest wyjątkowo interesująca. Jej uśmiech powoduje, że zamiast na mecz z kolegami, miałbyś ochotę pójść do kina, byle by tylko przy niej być. Czujecie się podekscytowani, nie możecie spać, jeść i myśleć o niczym innym, niż tylko o niej/nim. To pierwsze symptomy zakochania. Niesamowite uczucie, prawda. Co jednak zrobić, żeby zwrócić jego/jej uwagę? Jak pokazać siebie z jak najlepszej strony i przede wszystkim lepiej poznać tą drugą osobę? Dobrym rozwiązaniem w tej sytuacji będzie **PIERWSZA RANDKA!**

Randka, to spotkanie (najczęściej) dwóch osób, które są sobą wzajemnie zainteresowane i poprzez wspólne spędzenie czasu chciałyby lepiej się poznać.

Randka, zwłaszcza ta pierwsza, to jeden ważniejszych etapów rodzącej się znajomości dwojga osób. Jeśli ktoś się nam spodobał i chcielibyśmy się z tą osobą poznać, a może nawet stworzyć związek, to nie ma lepszego sposobu niż randka na sprawdzenie, czy ta druga osoba będzie tą właściwą dla nas. Każdy z nas prawdopodobnie miał okazję przeżyć, choć raz w życiu swoją pierwszą randkę i wie, z jakimi intensywnymi emocjami się wiąże.

Dlaczego właściwe umawiamy się na randki? To pytanie dość istotne i warto, żebyśmy udzielili sobie na nie odpowiedzi.

Umawiamy się na randki, ponieważ:

- pozwalają nam one lepiej poznać i zrozumieć drugą osobę;
- dzięki niej można w miły sposób spędzić czas, dobrze się ze sobą bawić;
- daje szansę wspólnie przeżyć pewne doświadczenia, coś ciekawego;



- daje szansę na przeprowadzenie dłuższej rozmowy;
- powoduje, że odkrywamy się przed drugą osobą, dzielimy informacji o swój temat, szukamy wspólnych zainteresowań;
- pozwala sprawdzić, czy jest szansa stworzyć głębszą relację uczuciową;
- daje szansę na mały flirt.

PRZED RANDKĄ

2. Jak się przygotować do randki?

Randka nie musi stanowić dla nas problemu, jeśli się do niej dobrze przygotujemy. Jeśli poświęciliśmy przygotowaniu do randki wystarczającą ilość uwagi i czasu, powinniśmy czuć się dobrze i pewni siebie. Zanim zaprosicie na randkę, pamiętajcie, żeby wcześniej przemyśleć każdy jej szczegół.

Niestety nie ma idealnego przepisu na zorganizowanie udanej randki. Choć mogłoby się wydawać, że wszystko zależy od naszych zasobów finansowych, to nie jest to prawda. Liczy się przede wszystkim kreatywność, a możliwości jest wiele.

a) pomysł

Proponowałabym na pierwszą randkę wybrać coś sprawdzonego. Stworzyć sytuację, w której będziecie czuć się w miarę swobodnie i dobrze. Eksperymentowanie i pomysły w stylu lot balonem, czy skok na bungee pozostawiłabym na późniejszy etap znajomości. Randka sama w sobie jest ważnym wydarzeniem życiowym, a przez to niestety stresogennym. Czujemy się podekscytowani i przejęci, ale również zdenerwowani, bo bardzo zależy nam na tym, żeby wypaść jak najlepiej.

Nawet, jeśli wybierzeć coś wypróbowanego, zróbcie wszystko, żeby randka była ciekawa, spontaniczna i radosna. Nie ma nic gorszego od nudy, beczynności i rozmów o niczym.



b) miejsce

Najważniejsze to dobrze wybrać miejsce spotkania. Jeśli jest to wasza pierwsza randka, to dobrze byłoby, gdyby odbyła się na neutralnym gruncie. Gdzieś, gdzie oboje czulibyście się komfortowo. Dobrym rozwiązaniem w tym wypadku będzie na przykład kolacja w restauracji, romantyczny spacer w jesiennej scenerii w parku lub wieczór w kinie. To sposoby wypróbowane przez pokolenia randkowiczów, które przy dobrej aranżacji mogą sprawić, że randka będzie udana dla obojga.

...więcej informacji na ten temat znajdziecie w rozdziale: Miejsca i pomysły na randkę.

c) atmosfera

Tak naprawdę każde miejsce, które sobie zaplanujecie, może stać się idealnym na randkę, jeśli stworzycie tylko odpowiednią atmosferę. Takim spotkaniom powinien towarzyszyć romantyczny nastrój, więc dobrze jest zadbać o jakiś element, który by go wprowadzał, np. spokojna muzyka, drobny prezent w postaci małego bukietu kwiatów, liryczna sceneria miejsca, itp.

Zdecydowanie nie polecam miejsc, gdzie jest głośno lub tłocznie. Choć może zaproszenie na mecz waszej ulubionej drużyny, może okazać się bardzo trafionym pomysłem, to pamiętajcie jednak, żeby wygospodarować chwilę czasu na rozmowę w ciszy i odosobnieniu.

d) czas

Wybierając miejsce na randkę warto przewidzieć również ile czasu chcemy, żeby ona potrwała. Nie ma złotego środka, wszystko zależy od sytuacji. Jeśli dobrze się ze sobą bawicie, to nie ma potrzeby, aby kończyć randkę zbyt wcześnie. Warto jednak nie przesadzać z jej długością. Będzie jeszcze czas na to, żeby pobyć razem. Jeśli przekażecie wszystko o sobie na pierwszym spotkaniu, możecie nie mieć szansy na ciąg dalszy znajomości. Pozostawienie odrobiny niedosytu, tajemnicy sprawi, że będziecie chcieli spotkać się ponownie.



e) kwestie finansowe

Zastanów się na początek, ile jesteście w stanie przeznaczyć pieniędzy na zorganizowanie randki. To dość trywialna, ale istotna kwestia. Wszystko zależy od tego, jakie miejsce lub pomysł wybieriecie. Jeśli chcecie zaprosić ukochaną na kolację do restauracji lub cały dzień dobrze się z nią bawić w wesołym miasteczku, to niestety wiąże się to z określonymi kosztami. Pamiętajcie jednak, że nigdzie nie jest napisane, że musicie przeznaczyć na nią całą swoją ciężko zarobioną pensję. Przy odrobinie kreatywności, można zorganizować bardzo ciekawą randkę zupełnie za darmo. Jeśli jednak zdecydujecie się na pewne wydatki, zastanówcie się, kto do końca będzie je ponosił. Żyjemy końcu w dobie równouprawnienia. Panowie zachowajcie się jak gentlemani i delikatnie zasugerujcie, że to Wy poniesiecie wszystkie koszty spotkania. Jeśli jednak widzicie, że dziewczyna chciałaby sama zapłacić za siebie, po prostu jej na to pozwólcie.

PLAN a i b

Przygotowując się do randki warto stworzyć sobie plan „a” i awaryjny plan „b”. Plan „a” to oczywiście wszystko to, co naprawdę chcesz, żeby wydarzyło się w trakcie trwania waszej randki. Życie bywa jednak nieprzewidywalne i może wystawić na szwank wszystkie Wasze misterne przygotowania. Co zrobicie, gdy się okaże, że restauracja do której zaprosiliście ukochaną, została nieoczekiwanie zamknięta ze względu na remont? Albo, jeśli spadnie deszcz w trakcie waszego romantycznego pikniku lub gdy spóźnicie się na spektakl w teatrze z powodu gigantycznego korka? Nie wiesz? To niedobrze.

Na pewno pomoże Twoja spontaniczna reakcja na zaistniałą sytuację, poszukiwanie pozytywnych jej stron lub odrobina poczucia humoru. Nie ma bowiem nic gorszego, niż zastanawianie się co w danej sytuacji ze sobą począć, a tym bardziej odwoływanie randki. Jeśli nie czujecie się pewnie w takich okolicznościach dobrze, jeśli wcześniej obmyślicie sobie możliwe sposoby rozwiązania takich sytuacji.

Przygotowując się do randki powinniście pamiętać o:

1. *zadbaniu o siebie* –relaksująca kąpiel lub szybki orzeźwiający prysznic na pewno przyda się przed randką. Pozwoli zmyć z siebie zmęczenie po całym dniu pracy i poprawi samopoczucie; grunt to czuć się czysto, świeżo i pachnąco;
2. *make-up'ie* (w wersji dla Pań) – nawet jeśli na co dzień się nie malujecie, to warto ten jeden raz zrobić wyjątek i podkreślić chociaż delikatnie zalety swojej urody, delikatny róż na policzkach, tusz na rzęsach oraz pomadka na ustach dodadzą Wam kobiecości; natomiast



3. niezależnie od Waszego stosunku do make-up'u pamiętaj, że nie powinniście z nim przesadzać, nakładanie tzw. „tapety” na twarz nie doda Wam uroku, a wręcz przeciwnie, może wywołać odwrotny skutek; mężczyźni lubią, jak wyglądamy pięknie, ale również naturalnie;
4. *fryzurze* – ułóżcie je tak, jak lubicie najbardziej, nie eksperymentujcie z niestandardowymi fryzurami, zbyt dużą ilością dodatków oraz środków do stylizacji włosów; Wasze włosy powinny wyglądać na zdrowe i zadbane; Panowie to samo was dotyczy;
5. *zapachu* – kilka kropel dobrych perfum lub wody kolońskiej w kilku strategicznych miejscach tak, żeby było czuć wokół Was aurę subtelnego zapachu, o którym towarzysz lub towarzyszka randki nie będzie mógł długo zapomnieć, to podstawa sukcesu;
6. *stroju* – przede wszystkim wygodny, nieprzesadnie elegancki lub ekstrawagancki, a tym bardziej nie niechlujny; musicie się w nim czuć pewnie i atrakcyjnie;

...więcej na ten temat znajdziecie w rozdziale: [Strój](#)

3. Jak zaprosić na randkę?

To bardzo ważny etap, od którego wiele zależy. Jeśli nie podejmiemy do tego odpowiednio, możemy stracić możliwość umówienia się z wybraną osobą.

Czego absolutnie unikajmy:

1. zbytniego „luzactwa” - jest to niemiłe, niekulturalne i nie najlepiej świadczy o osobie, która w taki sposób zaprasza; kobiety nie lubią, jak traktuje się je niepoważnie.
2. sztywniactwa- pierwsza randka jest wystarczająco stresującą sytuacją, warto trochę wyluzować, pamiętając o metodzie złotego środka.
3. zbytniej natarczywości – nie możemy nikogo zmuszać do czegoś, czego dana osoba nie chce, nawet jeśli nam bardzo na tym zależy.

Grunt to znaleźć złoty środek. Wybrać właściwą sytuację, moment i sposób zaproszenia tak, aby osoba zaproszona poczuła się wyjątkowo. Powinniśmy potraktować sprawę poważnie. Pokazać, że naprawdę nam zależy. Zachować umiar i pewność siebie.



Sposobów zapraszania na randkę jest naprawdę wiele. Jeśli nie wiecie jak powiedzieć jej to osobiście możecie wysłać krótki list na przykład z małym bukietkiem kwiatów lub specjalne przygotowane przez Was zaproszenie. W dobie powszechnej komunikacji wirtualnej dobrym pomysłem może okazać się również e-mail. Nie polecam jednak zapraszać na randkę przez komunikatory społecznościowe, a tym bardziej przez sms'a. Bądźmy nowocześni, ale nie za bardzo.

4. Strój na randkę.

Na to jak jesteśmy postrzegani przez innych, ma wpływ kilka czynników, ale udowodniono, że w 80% są to czynniki niezależne od tego co mówimy. Okazuje się bowiem, że najważniejsze przy pierwszym kontakcie są: tembr głosu i gestykulacja, do tego dochodzi nasz wygląd, a dopiero na samym końcu jest to co mówimy.

Pocieszający jest fakt, że pierwsze trzy czynniki jesteśmy w stanie wypracować. Zaczę od stroju, który podczas randki, zwłaszcza pierwszej, nie oszukujmy się jest ważny. Przy czym nie chodzi o to, byśmy założyli wszystko, co mamy najlepsze, nie zwracając uwagi na efekt ogólny. Nie chodzi też o to, byśmy zwracali na siebie przesadnie uwagę otoczenia, a już na pewno nie chodzi o nasze naturalne predyspozycje wyglądowne, czyli naszą atrakcyjność, która może być oczywiście ułatwieniem, ale nie wyrocznią. Można być niezwykle atrakcyjną osobą i skutecznie to zepsuć.

Nad mankamentami urody można popracować i w tym właśnie pomaga strój oraz odpowiednia stylizacja, która z jednej strony zatuszuje drobne wady wyglądu, a z drugiej podkreśli nasze atuty. To nie są żadne czary, tylko zwykła praca i odrobina chęci oraz samokrytyki. Z tego właśnie powodu gorąco polecam przywiązywanie wagi do Waszego stroju i fryzury oraz eksperymentowanie z własnym wyglądem. Jeśli nie mamy do tego drygu, lepiej zainwestować w dobrego stylistę.

Kilka przydatnych rad dla Panów:

1. Zakładajcie czyste ubranie
Drodzy Panowie, brudne ubranie naprawdę robi bardzo złe wrażenie.
2. Komponujcie
Nie namawiam do godzinnej przebieranki przed lustrem, ale zerknijcie, czy ta koszulka pasuje do tych spodni. Jeśli nie jesteście modowym amatorem, bazujcie na bezpiecznych połączeniach i stonowanych kolorach. Nie ma nic gorszego, niż mężczyzna ubrany jak jaskrawy barwny ptak, we wszystkie kolory świata, bez konkretnego zamysłu. Do odważniejszych posunięć zachęcam



tylko panów, którzy naprawdę znają się na modzie i tu polecam odrobinę samokrytyki (czy ja naprawdę się na tym znam?) oraz umiaru. Barwny ptak to z reguły średni kandydat w oczach kobiety.

3. Unikajcie dresów
świetnie sprawdzają się na siłowni i na poranne zakupy, ale podczas randki wypadają mizernie.
4. Sandały i skarpetki
Sandały i skarpetki się nie lubią drodzy Panowie. Taki zestaw wygląda wyjątkowo aseksualnie. Wystużonych adidasów i pozdzieranych pantofli też nie polecam.
5. Nie zapinajcie spodni pod szyją
Jeśli decydujecie się na t-shirt i dżinsy, nie polecam wkładania koszulki do spodni i zaciskania ich paskiem pod żebrami. To także aseksualny widok zaraz po skarpetkach z sandałami.
6. Nie zakładajcie za małych rzeczy
Przykrótkie rękawy i nogawki działają zdecydowanie na Waszą niekorzyść.
7. Bądźcie naturalni
Ta żelazna i powtarzająca się zasada dotyczy zachowania, gestów, sposobu mówienia, ale także stroju. Jeśli wystroicie się jak paw, a pawie pióra to nie Wasz styl, to będzie miało to odzwierciedlenie w Waszym zachowaniu. Dlatego pracujcie nad swoim stylem, poszukujcie, ale nie wciskajcie na siebie czegoś, co nijak pasuje do Waszej osoby. Zrezygnujcie ze zbytowego opalania i woskowania włosów tak mocno, że nawet po upojnej nocy będą wyglądały na nienaruszone. My kobiety lubimy dotykać wasze włosy i czuć je, a nie żelowe strąki.
8. Garnitur
Jeżeli jesteście miłośnikami garniturów i nie potraficie się z nimi rozstać, to radzę dobrać wzór bardziej sportowy lub dodać do niego odrobinę luzu, zakładając zamiast koszuli i krawata, cienki sweterek. Idźcie na randkę, a nie na spotkanie biznesowe. Uwierźcie, to naprawdę wpływa na charakter spotkania i na sposób zachowania kobiety z którą się spotkacie. Nie dokładajcie sztywniactwa, bo i tak pierwsza randka do najluźniejszych spotkań nie należy.
9. Ubierajcie się wygodnie
Niewygodne ciuchy mogą źle wpłynąć na Wasze samopoczucie podczas randki, co może odbijać się brakiem skupienia na konwersacji.
10. Znajdźcie koleżankę
Najlepiej taką, która w towarzystwie uważana jest za osobę mającą gust i dryg do modowych trendów. Następnie poproście ją o radę, jak wyglądacie i czy to odpowiedni strój na randkę, a może warto zaopatrzyć się w nową parę spodni lub koszulę, może pomoże w zakupach. To żaden wstyd Panowie, a dla nas kobiet wręcz bardzo przyjemne.



Kilka przydatnych rad dla Pań:

1. Naturalność

Najważniejsza chyba zasada dotyczy nie tylko stroju, ale całego wyglądu i zachowania. Nieruchome włosy, nadmiar solarium, bardzo długie tipsy, doczepione włosy i przesadny makijaż to idealny przepis na nieudaną randkę lub bardzo udaną, ale jednorazową. Mężczyźni oczywiście zwracają uwagę na włosy ale zdrowe, puszyste i falujące. Zadbane paznokcie to też atut, pod warunkiem, że nie wysyłają znaku „Mogę Cię zaatakować”. Naturalność drogie Panie to pryncypalna zasada, co oczywiście nie oznacza, że mamy się w ogóle nie malować i nie stroić. Stroić i malować, ale z umiarem. Nie zakładajcie też rzeczy, w których czujecie się niekomfortowo, to może jedynie pozbawić Was humoru, gracji w ruchach i luzu, który podczas pierwszej randki jest bardzo wskazany.

2. Umiar

To druga ważna kwestia. Kobieta choinka, uginająca się pod ciężarem biżuterii i dodatków nie wygląda dobrze i najczęściej mało elegancko. Przykładowo jeżeli zakładamy czerwone szpilki, to ciekawsze i bardziej zmysłowe będzie połączenie ich z pomalowanymi ustami na czerwono lub kolczykami, niż zestawianie ich z czerwoną torebką, paskiem i wszystkim co się da.

3. Elegancja z pieprzykiem

Bądźcie eleganckie, ale nie formalne. Elegancja w stroju to umiar, klasyka, kobiecość i szlachetność. Zadbajcie o szczegóły, bo w nich kryje się elegancja. Jednak elegancja lubi smaczki, zarówno w stroju jak i w zachowaniu, dlatego postawcie na konkretny smak- oryginalny pasek, naszyjnik z pereł, a może wytworne i zarazem nietuzinkowe szpilki, pamiętając jednocześnie o umiarze.

4. Bądźcie kobiece:

Nie bójcie się własnej kobiecości, to ona tak magnetyzuje mężczyzn. Nie jesteś pewna siebie? Uważasz, że nie jesteś zbyt ładna i za dużo ważysz? Prawda jest taka, że pierwszym i najsurowszym sędzią jesteście Wy same, a jak wydadcie negatywną ocenę sobie, to tak jakbyście stemplowały swoje ciało słowami „jestem brzydka, nie patrz na mnie”, „jestem gruba, niewarta Twojego spojrzenia” i tak chodźcie z tym stemplem i wiecie co..wszyscy to widzą..i nie patrzą na Was i tak koło się zamyka. Wiem że jestem pewnie kroplą w morzu osób, które o tym pisały, ale ja to często testuję na sobie i dostrzegam jak ogromny wpływ ma to jakiego stempla użyję danego dnia. Dodatkowo możecie próbować oszukać siebie i wyjść z napisem na czole patrzcie na mnie, ale Wasz najwierniejszy i najsurowszy zarazem sędzia szybko znajdzie w Waszym spojrzeniu obawę, czy ktoś na mnie popatrzy, czy komuś się spodoba i zaraz znajduje potwierdzenie dla tej obawy, oczywiście, że nie, bo nie jestem dość atrakcyjna-szepcze Wam do ucha. To musi wypływać z Nas naprawdę i naprawdę musimy się dobrze czuć same ze sobą.



Dopiero wtedy zaczynają błyszczyć Wam oczy, prostujemy się i wysyłamy sygnał Lubię siebie, jestem ciekawą osobą, więc i Ty zainteresujesz się mną i wszechświat się interesuje. Tak samo jest z randką. Jesteście kobiece, bo jesteście kobietami. Patrzcie w oczy rozmówcy, wyprostujcie się i bądźcie radosne. Uśmiechająca się kobieta jest afrodyzjakiem dla mężczyzny.

5. Podkreślajcie atuty.

Wydaje się banalne, ale ciągle mamy z tym problem. Macie ładne oczy, nie chowajcie ich pod grzywką, podkreślajcie i używajcie podczas spotkania, odważnie patrząc w oczy towarzysza. Macie ładne nogi, pokażcie je, pamiętając przy tym o zasadzie umiaru. Jeśli decydujecie się na krótką spódniczkę lub obcisłe legginsy, nie szarżujcie z dekoltem itd.

Na początku jednak odkryjcie swoje atuty, nie chowajcie ich do szafy. Każda z nas ma ten specyficzny rys, każda z nas ma wady i zalety. Jeśli macie problem z odszukaniem swoich zalet, zapytajcie bliskich, przyjaciółkę. Na początku wyda Wam się to śmieszne, ale może okazać się bardzo cenne. Spostrzeganie siebie może się bardzo różnić od tego, jak widzą nas inni. Ważne by było to kilka osób, nie tylko jedna, to pomoże znaleźć powtarzające się spostrzeżenia.

6. Wyzywający strój.

Nie polecam przesadnie wyzywającego ubioru. Pamiętajcie, że strój mówi coś o właścicielu i jeżeli decydujecie się na zbyt skąpy ubiór, towarzysz spotkania może to odebrać jako komunikat seksualnej zachęty.

7. Przesadna skromność

Prostota w stroju, a nawet pewna skromność jest ok., ale kamuflowanie siebie na możliwie różne sposoby, tak by wtopić się w społeczne tło i absolutnie niczym nie wyróżniać spośród tłumu, już na wstępie informuje naszego partnera spotkania o naszej niepewności. Odrobina niepewności bywa wręcz urocza, ale przesadna niepewność i nieśmiałość naprawdę może źle wpływać na nasze relacje z innymi ludźmi, a to co zakładamy nie tylko oddziałuje na innych ale także, a może przede wszystkim na nas samych. Zarówno na tembr naszego głosu jak i na nasze gesty, mowę ciała. Taka przesadna niepewność może być również odbierana jako brak zainteresowania drugą stroną, pamiętajmy że towarzysz spotkania nie czyta nam w myślach.

8. Nie musimy wydawać fortuny, by ciekawie i elegancko wyglądać. Naprawdę dobry wygląd nie idzie wprost proporcjonalnie do wydanych przez Was pieniędzy. Możecie wydać całą pensję i wyglądać jak kolorowy ptak bez koncepcji i gustu, a możecie iść do seconhandu i na randce przyćmić całą paradę markowo ubranych kobiet. Ważny jest pomysł i zmysł artystyczny. Jeśli takiego nie macie, polegajcie na bezpiecznej małej czarnej, kolorowych szpilkach lub balerinach i pasującej torebce. Przykładowo, jeśli buty są w kolorze czerwono- bezowym, dobrać czerwony lub beżową torebkę i jest rewelacyjnie. Obecnie odchodzi się od dopasowywania szpilek do koloru torebki, którą można dobrać do akcentu kolorystycznego, jaki pojawia się w



stroju. Inspirujcie się zdjęciami z Internetu stylowych gwiazd i szperajcie na przecenach lub w secondhandach. Przygotujcie sobie trzy różne zestawy, by nie biegać gorączkowo przed randką w poszukiwaniu czegokolwiek. Pozwoli to Wam zaoszczędzić czas i pieniądze, wydane na byle co z przymusu.

Tak jak nad strojem, tak nad resztą składową wyglądu zewnętrznego można pracować, uświadamiając sobie, jaki to ma wpływ na nasze otoczenie. Na rynku można znaleźć najróżniejsze szkolenia z mowy ciała. Specjaliści uczą jak mówić, by nas słuchano i jak używać naszego ciała bardziej świadomie, adekwatnie do sytuacji i tego, co chcemy osiągnąć. Nie doceniamy tej części naszego wyglądu, a to ona często decyduje o pierwszym wrażeniu czy też o przyjęciu aplikanta na dane stanowisko. Nie chodzi tu o jakąś szczególną atencję do wyglądu, bo o ile na początku ma kluczowe znaczenie czy tego chcemy czy nie, o tyle później schodzi na drugi plan- ciągle ważny.

Wypisane przeze mnie uwagi to tylko znaki pomocnicze, najważniejsze jest to by było: czysto, schludnie i na temat. Nie musimy wpadać w modowy amok i wydawać całej pensji na ciuchy, podkreślamy tylko to co mamy fajne, szlifujemy wady, pamiętając, że to właśnie one nadają nam tej specyficznej rysy na szkle, tego pieprzyka, który może okazać się naszym atutem. I najważniejsze: Nie bądźmy tak bardzo serio w stosunku do siebie i innych. Strój, fryzura to zabawa, a nie sprawa życia i śmierci.

5. Miejsce i pomysły dobre na randkę. Nietypowe randki.

Miejsce na randkę

Miejsce wybrane na randkę ma znaczenie, chociaż jest to znaczenie drugorzędne. Nawet najbardziej absurdalny pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Wszystko zależy od osoby z którą się wybieramy na taką randkę. Dla jednej skok ze spadochronem będzie wspaniałym zaskakującym pomysłem, dla innej zbyt szalonym wybrykiem, dlatego ważne jest wycucie drugiej osoby i intuicja, chyba że dobrze już znamy tą osobę i możemy sobie pozwolić na odważny wybór.

Jeśli się jednak wahamy, warto wybrać coś bezpieczniejszego. To co jest ważne przy wyborze miejsca, to możliwość swobodnej konwersacji oraz obecność dodatkowych bodźców do rozmowy. W związku z powyższym wybrane przez Was miejsce powinno umożliwiać swobodną rozmowę.

Po pierwsze zwróćmy uwagę na to, żeby nie było zbyt głośno i żeby nie przysłuchiwały się Waszej rozmowie przypadkowe osoby. Po drugiej randka połączona z jakimś działaniem może być świetną



okazją by o tym porozmawiać, dzięki czemu rozmowa jest bardziej naturalna i nie musimy na siłę wyszukiwać tematów, bo te pojawiają się same. Sprawdzone rozwiązanie jest połączenie jakiejś aktywności z miejscem do rozmowy. Może to być na przykład standardowe kino i herbata lub lampka wina po kinie, by o tym porozmawiać. Dzięki temu w naturalny, nieinwazyjny sposób, poznajemy preferencje drugiej osoby. Możemy dowiedzieć się nawet tak fundamentalnych kwestii, jak życiowe priorytety, zamiłowania i antypatie nie tylko w kinie, ale i w życiu. Randka na strzelnicę czy wspólny piknik to także doskonałe aktywności, w trakcie których, tematy pojawiają się same. Jeżeli wybieracie kino, koncert czy strzelnicę zadbajcie o dalszy ciąg w ustronnym miejscu, w którym możecie porozmawiać o koncercie lub o tym, jak się strzelało. To fajne tematy na dobry początek i rozluźnienie atmosfery.

Pomysły na nietypowe randki

Niektórzy twierdzą, że pierwsza randka powinna wyglądać klasycznie i odbywać się w restauracji lub kawiarni, ale to tylko jedna z opcji. Wszystko zależy od osób, które się spotykają. Od ich charakteru i preferencji. Czasami taka spontaniczna eskapada za miasto z butelką wina i drobnymi przegryzkami może okazać się niezapomnianą ucztą. Najważniejsze, by organizacja takiej randki sprawiła również Wam przyjemność, nie zmuszajcie się do czegoś, co w ogóle Was nie kręci. Pamiętajcie żeby nie nastąpił przerost formy nad treścią. Oprawa jest ważna, ale to Wy gracie główne role.

Poniżej zamieszczamy kilka pomysłów:

1. Randka w domu
 - a) kolacja we dwoje/wspólne gotowanie
 - b) seans filmowy
 - c) gry planszowe lub na konsoli
2. Podróż kolejką wąskotorową
3. Warsztat kulinarny
4. Wspólne zakupy i kolacja
5. Randki ekstremalne:
 - a) skok spadochronem
 - b) lot balonem
 - c) jazda konna
 - d) strzelnica
6. Koncert.
7. Różne sposoby na romantyczną kolację we dwoje
 - d) w łódce na środku jeziora
 - e) na dachu wieżowca
 - f) na plaży
 - g) piknik
 - h) w restauracji



8. Randka na zamku
9. Degustacja whisky
10. Randka w wesołym miasteczku
11. Lepienie bałwana
12. Przejazdka zabytkowym samochodem za miasto

1. Randka w domu.

Randka organizowana w domu niestety źle się kojarzy. Spróbujemy ją odczarować. Może rzeczywiście nie jest to najlepsze miejsce na zorganizowanie pierwszej randki, ale kolejnej właściwie, czemu nie. Wbrew pozorom powyższy pomysł na randkę daje wiele możliwości.

Aby było różnorodnie i ciekawie postawcie na kilka głównych elementów:

1. Kolacja we dwoje przy świecach.

Dania wcale nie muszą być wykwintne, ważne jednak żebyście spróbowali przygotować je własnoręcznie. Jeśli nie jesteście specjalistami od kulinariów, poproście o pomoc kogoś bardziej w tej dziedzinie doświadczonego.

Oryginalnym pomysłem na kolację we dwoje w domu może być wspólne gotowanie.

Kuchnię i wszystkie potrzebne sprzęty do jej organizacji już macie, wystarczy tylko, że znajdziecie przepis na pyszne danie, zakupicie składniki i gotowe. Dobrze byłoby, aby danie nie było zbyt skomplikowane i jego przygotowanie nie zajęło Wam zbyt wiele czasu. Miłym i zaskakującym elementem może być zakup śmiesznego fartuszka (w wersji dla panów na przykład umięśnionego boksera) i czapki kucharskiej, które założycie na siebie.

W oddzielnym pokoju przygotujcie wcześniej stół, przy którym będziecie wspólnie ucztować. Nie zapomnijcie o romantycznym nakryciu, kwiatkach w wazonie i świecach.

2. Seans filmowy.

Po skosztowaniu pyszności zaproponujcie obejrzenie wspólnie filmu. Jeśli nie jesteście pewni, jakie filmy lubi Wasz gość, wypożyczcie na wszelki wypadek kilka, każdy o innej tematyce i wspólnie podejmijcie decyzję, co obejrzyć.

Oryginalnym pomysłem na seans filmowy w domu będzie inna jego aranżacja, na przykład oglądanie filmu leżąc na podłodze. Wystarczy, że wypożyczycie (kupicie) rzutnik i upewnicie się, że chociaż w jednym pokoju macie sufit pomalowany na biało. Przyda się również ciepły koc lub dmuchany materac oraz poduszki, które rozłożycie na podłodze, aby było Wam wygodnie.



3. *Gdy planszowe lub na konsoli.*

Jeśli jesteście fanami gier planszowych lub na konsolę to zapewne posiadacie w domu kilka ulubionych. Nie wszystkie nadają się do gry we dwoje, ale chociaż jedna na pewno się znajdzie. Taka forma spędzenia czasu może zagwarantuje Wam wiele radości oraz trochę dreszczyku emocji związanego z rywalizacją. Możecie przy okazji dowiedzieć się czegoś ciekawego o drugiej osobie, powspominać, lepiej wzajemnie poznać.

Kilka propozycji:

- „Główka zgaduje, co czółko pokazuje” - w której naklejecie sobie na czoła karteczkę i nie widząc jej zgadujecie, po podpowiedziach drugiej osoby, kim jesteście.

- „Carcassonne” i inne tego typu - wymaga co prawda większego zaangażowania, ale dla miłośników gier strategicznych idealna.

- „Little Big Planet” - przezabawna gra na konsolę, która przypadnie do gustu obu płciom. Mogą w nią grać dwie osoby. Gra jest prosta, nie wymaga wielkich umiejętności. Można ją w każdej chwili przerwać i zająć się czymś innym.

- oraz bierki, pchełki, warcaby, chińczyk itp., czyli wspólny powrót sentymentalny do dzieciństwa.

Jak przygotować dom przed randką?

Przede wszystkim zadbajcie o atmosferę miejsca. Zaopatrzenie się w świece, które będziecie mogli rozstawić w domu. Nie przesadzajcie jednak z ich ilością. Pamiętajcie też, żeby rozstawiać je w bezpiecznych miejscach, żeby nie zafundować sobie niespodziewanego pożaru podczas randki. Zastanówcie się również nad doбором odpowiedniej muzyki. Romantyczne, neutralne utwory puszczane w tle będą idealne. Możecie również przy tej okazji pochwalić się domową płytoteką, jeśli muzyka to Wasze hobby. Na pewno zrobicie w ten sposób wrażenie na wybrance/wybranku.

Najważniejsze to zaaranżować wszystko tak, żeby osoba, którą zaprosicie nie była skrzępowana obecnością w waszym domu, czyli w przestrzeni bardzo dla Was osobistej i prywatnej.



2. Podróż kolejką wąskotorową.

To bardzo fajny pomysł dla tych osób, które lubią odpoczynek na łonie natury. Powiedzcie tej drugiej osobie, że zabieracie ją w wielką podróż w nieznaną. W ten sposób pobudźcie jej ciekawość i dzięki temu będzie z wytęsknieniem oczekiwać tej niezwyklej niespodzianki. Podróż zabytkową kolejką wąskotorową może okazać się nie lada frajdą.

W Polsce istnieje kilkanaście czynnych kolejek wąskotorowych, które regularnie wożą pasażerów w sezonie letnim. Trasa takich kolejek przebiega najczęściej przez piękne wiejskie tereny. Sprawdźcie gdzie dokładnie jedzie kolejka, którą będziecie podróżować. Na przykład pod Poznaniem kursuje kolejka wąskotorowa do małej miejscowości zwanej Wenecja. Wyobraźcie sobie Panowie, jakie wrażenie zrobicie na dziewczynie, jeśli powiecie jej, że zabieracie ją do romantycznej Wenecji 😊

Jeśli na trasie znajduje się mała wioska lub miasteczko, warto się w nim zatrzymać, pozwiedzać. Możecie zapoznać się wcześniej z historią danego miejsca i zaimponować swojemu towarzyszowi jej znajomością. Zwińczeniem udanej podróży może być również piknik na łące.

3. Warsztat kulinarny.

Wspólne gotowanie daje mnóstwo tematów do rozmów, w oprawie warsztatowej wzbogaca randkę o element wspólnej nauki, która daje kolejną dawkę potencjalnych tematów. Nic tylko gotować i rozmawiać! Prosty pomysł, który można zorganizować w domowym zaciszu, przy niewielkim nakładzie środków. Alternatywą dla tego pomysłu może być jakiś inny warsztat na przykład malowania na szkle, lepienia w glinie itp..

4. Wspólne zakupy i kolacja.

Praktycznie i wesoło. Wspólne zakupy to dobra okazja do podglądania swoich preferencji i antypatii żywieniowych. Ta druga osoba może okazać się również pomocna w podejmowaniu decyzji zakupowych. Możecie porozmawiać o swoich doświadczeniach kulinarnych, podzielić się sprawdzonymi pomysłami na dobre potrawy poszukać fajnych sklepów z żywnością. Taki spacer może być jednym z owocniejszych w Waszej znajomości.



5. Randki ekstremalne:

a) Skok ze spadochronem

Opcja dla odważnych. Taka randka to wydatek rzędu 600 zł od osoby, ale wrażenia niezapomniane do końca życia. Na pewno nie zabraknie Wam tematów do rozmów po takiej dawce adrenaliny. Same przygotowania do skoku mogą przynieść Wam wiele przyjemnych i zabawnych chwil. Klubów organizujących skoki spadochronowe jest w całej Polsce bardzo dużo, nie będzie więc problemu z zorganizowaniem takiej randki. W trakcie skoku/lotu istnieje możliwość wykonania zdjęć, które mogą stanowić miłą pamiątkę z tego nietypowego wydarzenia.

b) Lot balonem

Jeśli koszt Was nie przeraża, to pomysł gwarantuje romantyczną atmosferę. Butelka szampana i wcześniej przygotowany zestaw oryginalnych i zabawnych pytań doda humoru takiej randce. Nie polecam, jeśli to randka w ciemno. Nietrafiony partner podczas takiego lotu może okazać się udręką, bez możliwości ucieczki. Dodatkowym atutem takiej randki będą piękne widoki, jakie wspólnie będziecie podziwiać.

c) Jazda konna

Sport to zdrowie, kontakt ze zwierzętami ma dobry wpływ na ludzi, a wysiłek wyzwala endorfiny, tak więc same plusy. Po takiej przejażdżce grzane wino na pewno rozgrzeje atmosferę. Taki sposób na randkę będzie niezwykle udany, jeśli oboje umiecie jeździć konno. Wypożyczenie konie ze stadniny i ruszacie przed siebie podziwiać piękne uroki przyrody. Możecie się ścigać, jeśli wasze umiejętności wam na to pozwalają, odrobina rywalizacji podnosi adrenalinę. Jazda konna sprzyja również rozmowie. Jeśli jednak oboje nie umiecie jeździć konno i chcielibyście pomimo tego spróbować swoich sił w tej dyscyplinie zawsze możecie wykupić czas z instruktorem. Wspólne doświadczenia odkrywane razem mogą Was do siebie zbliżyć.

d) Strzelnica

Ta opcja daje Wam możliwość wyrzucenia pokładów złej energii, a wspólne strzelanie do jednego celu automatycznie ustawi Was po tej samej stronie barykady. To dobry sposób dla tych z Was, którzy lubią w nietypowy sposób spędzać czas.



7. Koncert.

Wspólny wypad na koncert to alternatywna propozycja dla kina lub teatru. Na koncercie bawcie się, skaczcie, szalejcie i śpiewajcie. Po wyluzowaniu poszukajcie dobrego stolika, by podzielić się wrażeniami o koncercie. Jeśli oboje lubicie aktywnie spędzać czas, uwielbiacie tańczyć to na koncercie nie powinniście się nudzić. Koncert to również dobry czas na to, aby podzielić się swoimi zainteresowaniami muzycznymi

8. Różne sposoby na romantyczną kolację we dwoje:

Szukacie bardziej oryginalnego pomysłu niż restauracja. Oto kilka propozycji, które mogą przypaść Wam do gustu:

a) W łódce na środku jeziora.

Pomysł to niebanalny, ale wymagający od pomysłodawcy odrobiny wysiłku. Do jego realizacji potrzebujecie dowolnego jeziora lub stawu, odpowiednio dużego, żebyście mogli odrobinę na nim popływać. Oczywiście niezbędna będzie również łódka. Najlepsza byłaby, taka w starym stylu, nie za duża drewniana z wiosłami. Odradzam wszystko, co ma silnik i robi dużo hałasu. Na większości jezior w Polsce istnieje możliwość wypożyczenia łódki, więc z tym nie powinno być problemu. Dobrze byłoby wcześniej taką łódkę odpowiednio przygotować. Weźcie ze sobą ciepły koc lub poduszki, żebyście nie musieli siedzieć na twardych deskach.

Niestety ze względu na małą powierzchnię łódki, nie będziecie mogli pozwolić sobie na zorganizowanie wykwintnej kolacji we dwoje. Najlepiej podczas takiej randki sprawdzą się drobne, ale syjące przekąski takie, jak kanapki, słodkie croissanty, koreczki z żółtego sera, sałatka itp. Aby było romantycznie możesz zabrać ze sobą wino i kieliszki. Nie przesadzajcie jednak z jego ilością, abyście mogli spokojnie wrócić na brzeg.

Upewnijcie się czy Wasz partner/ka umie pływać i czy jezioro, na które planujecie wypłynąć jest bezpieczne. Randka zorganizowana w ten sposób pozwoli Wam cieszyć się wspólnie urokami przyrody, świeżym powietrzem. Będziecie mogli w spokoju porozmawiać. Pokażecie również, że jesteście kreatywni.



b) Na dachu wieżowca.

Wszeghogarniająca przestrzeń, wysokość, piękne widoki na miasto, wiatr rozwiewający włosy, dźwięki miasta i w tym wszystkim tylko wy dwoje. Piękna wizja i realna do spełnienia, jednak tylko dla wytrwałych. Nie jest ona bowiem prosta do zorganizowania. Jeśli chciałbyście zabrać wybranka/wybrankę na jeden z większych wieżowców w mieście, to możecie mieć problem z uzyskaniem dostępu na jego dach. Co nie znaczy, że nie watro próbować. Łatwiej będzie wykorzystać dach bloku mieszkalnego lub własnego domu.

Zaopatrzenie się w nie za duży okrągły stolik oraz dwa krzeselka. Zamiast krzeseł możecie postawić leżaki, dzięki temu będziecie mogli swobodnie patrzeć w gwiazdy. Stół oczywiście przykryjcie białym obrusem i rozstawcie świece. Konieczny jest również sprzęt grający, aby nastrojowa muzyczka wtórowała Wam podczas spotkania. Brakuje tylko dobrego jedzenia. W tym wypadku jedzenie na wynos może okazać się strzałem w dziesiątkę. Dostarczone na czas będzie świeże, ciepłe i smaczne. Zawsze możecie przygotować coś samemu, ale przy i tak sporym wysiłku związanym z organizacją tej nietypowej randki, możecie nie mieć na to czasu.

Kolacja pod gołym niebem na pewno dostarczy Wam wielu wrażeń. Romantyczny nastrój zagwarantuje Wam samo miasto. Migoczące światła ulic i domów wokół Was, gwiazdy nad Wami, uchający gwar, pozwolą poczuć się jak na planie romantycznej komedii.

c) Na plaży.

Kolejnym nietypowym pomysłem na kolację we dwoje, będzie ta zorganizowana na plaży. Któż z nas nie zachwycał się romantycznymi zachodami słońca na plaży. Plaża, piasek i błękitne morze ma w sobie coś przyciągającego i szczęściarzami są te osoby, które mogą się nim delectować, na co dzień.

Znajdźcie odosobniony kawałek plaży, który nie jest zbyt uczęszczany, abyście mogli w spokoju celebrować wspólne chwile. Będziecie potrzebowali ciepłego koca, kilku poduszek i koszyk z prowiantem. Dla podkreślenia nastroju przydadzą się świece oraz wino. Dobrze jest wziąć ze sobą również parawan, aby zasłonił was od wiatru i morskiej bryzy. Nie potrzebujecie nastrojowej muzyki, szum fal w zupełności wystarczy. Po wspólnej kolacji wybierzcie się na spacer wzdłuż brzegu morza.

d) Piknik.

Bardzo podobnym do poprzedniego pomysłu jest wypad na piknik. Taka randka nie wymaga wiele przygotowań. Butelka wina, sery, owoce i świeże pieczywo w zupełności wystarczą by oczarować partnera lub partnerkę. Potrzebny jest również koc i może jakaś poduszka, żeby było wygodnie.



Zadbajcie tylko o odpowiednie miejsce, takie w którym nie zaatakują Was zgraja owadów, bo Wasz romantyczny piknik zamieni się w zaciętą walkę z insektami.

Polecamy za najbardziej odpowiednie na tą okazję: łąkę na wsi, nad jeziorem, polanę w lesie, skałki w górach lub na wyżynach.

Dla typowych mieszczuchów pewnym kompromisem może być piknik w parku. Najlepiej dużym i w godz., w których nie jest zbyt często uczęszczany przez spacerowiczów.

e) W restauracji.

Randka w restauracji również nie musi być standardowa. Możecie wybrać restaurację, w której podają fondue, czyli potrawę która w podstawowej wersji przygotowana jest z sera i białego wina, natomiast spożywana poprzez zanurzenie w niej kawałka pieczywa, warzyw. Maczanie we wspólnym garnku może okazać się bardzo romantyczne i zbliżające, bo na przykład możecie wspólnie się częstować/karmić jedzeniem. Po przepysznym głównym daniu na deser polecane fondue czekoladowe.

9. Randka na zamku.

Jeśli lubisz starą architekturę, zwiedzać zabytki oraz interesujesz się, choć trochę kulturą rycerską, to warto podzielić się tymi zainteresowaniami z osobą, którą chciałbyś zaprosić na randkę. A nawet, jeśli tego nie lubisz, ale szukasz ciekawego pomysłu na randkę, to powyższy może przypaść tobie do gustu. Na terenie Polski znajduje się bardzo dużo starych, odrestaurowanych zamków lub pałaców z różnych epok. Praktycznie z każdym z nich wiąże się tajemnicza legenda lub historia, którą możesz opowiedzieć dziewczynie na randce. Możecie razem poszukać miejsc, w których działy się dziwne rzeczy według starych podań. Na pewno będzie stanowić ona ciekawy, pobudzający wyobraźnię element waszej randki. Wokół zamku znajduje się zazwyczaj przepiękny ogród lub park. Spacer po nim może być przyjemnym zwieńczeniem randki na zamku.

10. Degustacja whisky

Rozwijająco i smacznie. Może to być inny alkohol, ważne by był dobrany pod partnera randki i Ciebie. O korzyściach pisać chyba nie muszę. Często w restauracjach organizowane są spotkania z degustacją szlachejnych trunków. To dobra okazja do spotkania, rozmowy, skosztowania pysznych alkoholi i przekąsek.



11. Randka w wesołym miasteczku.

Wyprawa do wesołego miasteczka to jak podróż wehikułem do niezapomnianych czasów dzieciństwa. Na pewno pamiętacie, jak Wasi bliscy zabierali Was w to magiczne miejsce, jak byliście mali. Randka w wesołym miasteczku może przywołać nie tylko nostalgiczne wspomnienia, ale pozwoli dobrze się razem bawić.

Uwolnijcie w sobie cząstkę dziecka, którą chowacie w sobie i zróbcie wszystko, na co macie ochotę: spróbujcie swoich sił na kolejce górskiej lub zjeżdżali wodnej, pościgajcie się samochodami, idźcie do domu strachów, przejedźcie się na karuzeli. Zajadajcie się lodami i watą cukrową.

12. Lepienie bałwana.

Nic tak nie zbliża jak wspólna aktywność i zabawa, a tu macie dwa w jednym. To tylko przykład pomysłu dobrego na zimową aurę. Wierzę, że macie w sobie twórcze pokłady, a pomysły są wszędzie, tylko się rozejrzyjcie i znajdźcie coś, co będzie dla Was atrakcyjne. Przed świętami Bożego Narodzenia możecie zrobić ozdoby choinkowe, a w letnie popołudnie możecie odmalować ogrodzenie.

13. Przejażdżka zabytkowym samochodem za miasto.

Macie prawo jazdy, uważacie, że jesteście dobrym kierowcą, lubicie zabytkowe samochody, to wszystko razem wzięte, może stanowić idealny pomysł na randkę. Przenieście się wspólnie w przeszłość - w dowolne lata XX wieku - wystarczy, że wynajmiecie na kilka godzin kultowego rolls royce'a, nieśmiertelnego garbusa lub zabawną syrenkę. Wybierzcie się wspólnie na przejażdżkę za miasto. Chociaż polskie drogi nie sprzyjają podróżowaniu, warto pokusić się na znalezienie ciekawej trasy wiodącej przez piękne polskie krainy. Zabierzcie ze sobą kosz piknikowy, koc i zróbcie sobie postój na łące lub zatrzymajcie się w cichym, przytulnym miejscu i pospacerujcie.

Jeśli to nie jest Wasza pierwsza randka, możecie umówić się, że się na tą okazję szczególnie ubierzecie, aby jeszcze bardziej podkreślić klimat wyprawy. Niecodzienne pomysły na randkę pozwalają oderwać się od szarej rzeczywistości i z fantazją spędzić razem czas. W porównaniu z klasykami



W TRAKCIE RANDKI

6. POGADUCHY na randce, czyli o czym rozmawiać, o czym lepiej nie...

Po pierwszym wrażeniu czas na danie główne, czyli poznawanie się. Sztuka to niełatwa, zwłaszcza początki, kiedy pojawia się stres związany z byciem ocenianym przez tą drugą osobę. Pierwsze rozmowy mogą dać nam dużo przyjemności, ale mogą też być powtarzającym się koszmarem, zniechęcającym do podejmowania dalszych prób. Każdy z nas pewnie uczestniczył kiedyś w rozmowie, która nie kleiła się mówiąc potocznie. Gorączkowo próbując znaleźć jakiś temat do rozmowy, coraz bardziej pogrążaliśmy się w aurze towarzyskiego gniotu. Każdy z nas popełnił jakieś faux pas, mam nadzieję przynajmniej ze tak było, to bardzo pouczające doświadczenie. Rozdział ten podzieliłam na trzy części. Pierwsza dotyczy tego, o czym pamiętać podczas konwersacji. Druga, o czym lepiej nie rozmawiać podczas pierwszej randki. W ostatniej części wypisałam konkretne tematy sprawdzające się w takich sytuacjach.

O czym warto pamiętać

Na wstępie chciałabym zwrócić uwagę na to, co wypełnia przestrzeń rozmowy. Poruszane wątki i tematy są oczywiście istotne, ale nie tak istotne jak to, jak mówimy i jacy my w tym jesteśmy. Poniżej opisane zachowania wypełniają tę przestrzeń, nadając kształt i charakter rozmowy. Są wskazane w każdej relacji i w każdej rozmowie, a już szczególnie podczas randki.

1. Poczucie humoru i dystans do siebie oraz sytuacji

Randka bez poczucia humoru to jak żołnierz bez karabinu. Nikt nie lubi smutasów, nawet jeśli poruszacie trudny dla Was temat, taki który Was smuci, powiedz o tym, ale nie zapominaj o poczuciu humoru, które jest wskazane nawet podczas ciężkich rozmów. Dzięki temu randka będzie luźniejsza i nie taka strasznie serio, a drobne wpadki lub pietruszka na zębach będzie powodem do śmiechu dla Was obojga, a nie traumą randkową dla jednego z Was.

2. Umiar i tajemnica

Nie za dużo naraz. Tajemnica jest sexy, nie chodzi o to, by enigmatycznie odpowiadać na każde pytanie, ale warto powstrzymać się od opisywania całego swojego życia i wszystkich swoich mocnych stron. Po pierwsze żeby nie zanudzić partnera, a po drugie, żeby odkrywać swoje sekrety i zalety powoli, wywołując u partnera ciekawość i chęć kolejnego spotkania by odkryć



kolejny kawałeczek. Sztuką jest powiedzieć tyle, by zaciekać i nie mówić za dużo, by nie zanudzić i nie dać się poznać w jeden wieczór. Obecnie zarówno mężczyźni jak i kobiety lubią zdobywać, czerpiąc dużo pozytywnych bodźców z tego zdobywania.

3. Naturalność

Najważniejsza sprawa. To brak naturalności najczęściej nas odrzuca. Często nie zdajemy nawet sobie z tego sprawy. Co to właściwie jest ta naturalność? To swoboda w zachowaniu, odrzucanie wewnętrznych blokad, które mówią: tak nie wypada, tak się nie robi, tego się nie mówi itd. Macie być jacyś, konkretni osobliwi, a nie nijacy bez tej szczególnej rysy, charakterystycznej tylko dla Was. Naturalność to szczerść, jeśli jesteście zestresowani, dużo lepiej będzie jeśli powiecie "Kurczę, chyba się zestresowałam(em)", niż udając, że jesteście wyluzowani, próbować maskować własny stres, co pachnie sztucznością już z daleka i być może osoba nie wyczuje Waszego stresu, ale wyczuje jakieś przekłamanie.

4. Zaciekawienie, słuchanie i angażowanie się w rozmowę

Kiedy prawdziwie jesteście ciekawi tej drugiej osoby, inaczej zadajemy pytania, inaczej na nią patrzymy, a ona to czuje i czuje że autentycznie jej słuchacie, a nie pytacie grzecznościowo i słuchacie bez zaciekawienia albo i nie słuchacie co gorsza.. Zaciekawienie prowadzi do prawdziwej i głębokiej rozmowy, nawet jeśli temat nie jest bardzo głęboki, to relacja robi się prawdziwa i otwarta na drugą osobę. Bądźcie ciekawi, dopytujcie i słuchajcie. Słuchania również nie da się oszukać jeśli słuchacie szczerze i nie myślicie w trakcie wypowiedzi partnera, co ja na to odpowiem, a do tego jesteście ciekawi. Partner nie tylko ma bezpieczną przestrzeń, żeby się otworzyć, ale także dobrze się z Wami czuje, ponieważ wszyscy lubimy osoby, które nas słuchają. Jeśli macie z tym problem ćwiczcie to Jest to umiejętność, którą można wyćwiczyć. Za każdym razem jak łapiecie się na tym, że Wasza koncentracja ucieka, zawróćcie, przyjmujcie co mówi druga osoba. Nie zakładajcie z góry co chce powiedzieć, to pułapka w którą wpadamy, zapominając, że każdy jest inny. Nawet jeśli w niektórych sytuacjach reagujemy podobnie, to każdy z nas ma kompilacje charakterystycznych dla siebie cech, które w połączeniu z daną sytuacją mogą wnieść nową jakość do rozmowy, może nawet zaskakującą dla Was. Bądźcie otwarci na nowe, na drugą osobę, słuchajcie z zaciekawieniem i zaangażowaniem. Bądźcie tam, z tą osobą, uważni i naprawdę obecni.



O czym nie rozmawiać

1. Depresja i śmierć babci

Opowiadanie o czyjejs śmierci lub własnej depresji jest zwyczajnie krępującym tematem dla tej drugiej osoby. Takie tematy nawet dla naszych bliskich nie są łatwe, a co dopiero dla nowo poznanej osoby. Opisywanie szczegółów jakiejś naszej choroby też nie jest zbyt fortunne, tak samo jak opisywanie swojego złego nastroju. Użalanie się nad sobą jest asekualne i odpychające, nikt nie chce być z wiecznym smutkiem. Jak już chcecie się nad czymś poużalać przez chwilę, powiedzcie o tym wprost: "Chciałabym chwilę się poużalać nad sobą, czy to ok.?" Oczywiście swoimi słowami i z humorem. Nie twierdzą, że należy zachowywać amerykańską postawę. Czasami każdy z nas jest smutny i to jest ok. Jeśli tak się zdarzy na pierwszej randce, zadbajcie o siebie i powiedzcie o tym, ale nie opowiadajcie o tym ciągle i postarajcie się nie przerzucać swojego stanu na całe spotkanie. Trudne tematy jak najbardziej mogą się pojawić, nie unikajmy ich za wszelką cenę, bo wyjdzie bardzo nienaturalnie. Korzystajcie z poczucia humoru, nawet z trudnych i ciężkich sprawach można żartować, to nie grzech. Nie róbmy rzeczy trudniejszych i smutniejszych niż są.

2. Praca

Praca jest tematem z pozoru wdzięcznym. Znamy się na niej, łatwo przychodzi nam mówienie o niej. Pilnujmy jednak granicy, która oddziela krótką informację o tym, co robimy, od długiego monologu z szczegółami technicznymi. Na dłuższą metę są to informacje nieprzydatne dla osoby towarzyszącej. Na tym poziomie znajomości osoby chcą dowiedzieć się, co lubisz, a czego nie, co cenisz w życiu itp.

3. Samochody, gry komputerowe i kosmetyki

To zestaw tematów, przy których należy być szczególnie ostrożnym. Tak samo jak w poprzednim punkcie wzmianka na temat jest ok., ale długi wywód może zanudzić naszego partnera i skończyć grzecznościowym potakiwaniem i odliczaniem czasu do końca.

Jeśli pasjonujecie się samochodami to pamiętajcie, że dla osoby, która nie ma o tym zielonego pojęcia, rozmowa o tym może być prawdziwą udręką. Co nie oznacza, że to temat tabu, krótka wstawka powiązana z tematem, który poruszacie może być nawet atutem. Bycie ekspertem w jakiejś dziedzinie jest pozytywnie oceniane ale ciągle „mądralowanie się” dyskwalifikuje zamiast procentować, ale o tym później.

4. Byli partnerzy

Grząski grunt, zwłaszcza na pierwszą randkę. Nawet jeśli druga osoba sama zapyta o Wasze poprzednie historie, uważnie filtrujcie informacje. Szczegóły poprzednich związków generalnie nie służą nowym znajomościom, chyba że wynika z nich konkretna nauka dla Was, taka, która przyniesie korzyści w nowej relacji. Pamiętajcie, podczas randki pierwsze skrzypce gra ta relacja, demony przeszłości nie powinny jej zakłócać.



5. Sex

Tematy pożycia intymnego zdecydowanie zostawcie na późniejsze etapy znajomości. Żarty z podtekstem seksualnym nie zaszkodzą, pod warunkiem, że nie przekraczają dobrego smaku.

6. Polityka i religia

Tutaj też radzę rozważyć. Oczywiście jeśli obydwoje interesujecie się polityką i jesteście po tej samej stronie barykady, czemu nie, zwłaszcza, że polska scena polityczna dostarcza dużo ubawu i może być dobrym tematem nie tylko do dyskusji ale i żartu, wskazanego w tej sytuacji. Jeśli jednak rozmówca nie podziela Waszej pasji do polityki lub jest po przeciwnej stronie barykady, to miły wieczór może zamienić się w zacieklą kłótnię.

7. Chwalenie się

Pewność siebie jest cechą pożądaną i zdrową. Jeśli coś potrafisz, to nie ma sensu się krygować że nie. Chwalmy się, to jest pozytywne i nie widzę czemu mamy tego nie robić, jednak przesadne chwalenie się jest bardzo męczące dla drugiej osoby. Nikt nie chce spotykać się z narcyzem, który opowie ze szczegółami o swoich sukcesach, a do tego jeśli jest to randka w domu, pokaże cały asortyment nagrań i zdjęć. Kataklizm murowany. Wasza uwaga powinna być skupiona na partnerze i na sobie, a nie tylko na sobie. Takie podejście odpycha innych, nikt nie chce być trzymadłem od lustra, w którym Wy się odbijacie. Osoba z którą się spotykacie chce być słuchana, chce mieć wrażenie, że jesteście jej ciekawi, że ją lubicie i docenicie.

O czym rozmawiać

1. Zainteresowania

Taki sympatyczny temat, który daje wiele możliwości do rozmowy, ale także jest okazją do lepszego poznania no i jest łatwym tematem, bo wszyscy lubimy mówić o swoich zainteresowaniach. Zachowajcie tylko umiar w długości Waszej opowieści ;)

2. Co lubimy

Temat podobny, ale szerszy, może dotyczyć tego, co lubimy jeść, robić po pracy, jaką muzykę lubimy, filmy, książki etc. Fajnie, jeśli pytanie o ulubiony film nie skończy się na tym etapie. Dopytujcie, bądźcie ciekawi, czemu ten film, co ma ważnego dla tej osoby. Jeśli pytacie o ulubioną potrawę, dopytajcie o szczegóły i może o najgorszą potrawę. Jeśli ta randka przyniesie następną i następną, możecie wykorzystać tą wiedzę, by zaskoczyć partnera, przynieść ulubiony deser w prezencie, zabrać na ulubioną potrawę, do miejsca, które słynie z tego właśnie dania.



Jeśli zachoruje, możecie wysłać paczkę z własnoręcznie zrobionym rosółem, ale musicie znać preferencje i antypatie. Korzystajcie z tej wiedzy i bądźcie w tym twórczy.

3. Doceniajmy i chwalmy partnera

Każdy lubi być chwalony i głaskany, to bardzo procentuje. Róbcie to jednak szczerze, nie jak zadanie, które należy wykonać. Zobaczcie zalety i doceniajcie je.

4. Zabawne historie

Każdy z nas ma w zanadru śmieszne historie, które nam się kiedyś wydarzyły. Są idealne podczas randki z kilku powodów. Po pierwsze pokazują nas nie tak bardzo serio, po drugie rozluźniają atmosferę, po trzecie inspirują do rozmowy, do poszukiwania nowych tematów.

7. Sposób zachowania na pierwszej randce.

Jeśli wiecie już, jaką kreację założyć na pierwszą randkę taki przygotowaliście sobie listę tematów do rozmów, dzięki której wiecie, że głucha cisza Wam nie grozi, to przed Wami jedna z trudniejszych umiejętności do opanowania – sposób zachowania.

Trochę teorii na początek...

Truizmem jest twierdzenie, że nasz wizerunek budujemy w dużej mierze w oparciu o sposób zachowania. Nie potrzebne badania naukowe, ani grube podręczniki, aby samemu dojść do wniosku, że zależnie od tego, jak się zachowujemy tak jesteśmy odbierani przez otoczenie. Podejmujemy szereg działań mających na celu zaprezentowanie własnej osoby. A wszystko po to, żeby zjednać sobie ludzi i wzbudzić ich zaufanie. Oczywiście chcielibyśmy, żeby inni postrzegali nas tak, jak my tego chcemy, czyli w korzystnym świetle. To szuka jednak nie łatwa do opanowania. Autoprezentacja liczy się najbardziej w kontaktach z nowo poznanymi osobami. Tak zwane pierwsze wrażenie ma ogromny wpływ na to, czy zostaniemy ocenieni pozytywnie, czy negatywnie przez drugiego człowieka, a w konsekwencji jak dalek potoczy się nowa znajomość.



Jeśli do tej pory wydawało się Wam, że informacje o sobie przekazujesz głównie za pomocą mowy to byłeś w dużym błędzie. Tak naprawdę **słowa** stanowią jedynie 20 % całej naszej komunikacji z ludźmi. O dziwo większy według mędrców tego świata wpływ w powyższym procesie odgrywa **tonu głosu**, bo aż 30 %. Jednak niekwestionowaną zwyciężczynią w ilości przekazywanych informacji jest **mowa ciała**.

Wszystkie zamierzone i niezamierzone przekazy pozasłowne, czyli gesty, mimika twarzy, postawa oraz dystans to składowe **mowy ciała**. Za jej pośrednictwem, aż 50 % treści wysyłamy sobie nawzajem w codziennej komunikacji.

Zapewne gestykulacji i mimiki twarzy nie trzeba tutaj szerzej wyjaśniać. Warto jednak bliżej przyjrzeć się pojęciu postawa oraz dystans. Można wyróżnić dwa najważniejsze rodzaje postawy: *otwartą i zamkniętą*. Osoba, która przyjmuje postawę otwartą najczęściej stoi wyprostowana, ma podniesioną do góry głowę, wzrok skierowany prosto przed siebie, a ręce swobodnie opuszczone. Z takiej postawy, aż bije uczucie pewności siebie, zdecydowanie, odwaga. Czasami może kojarzyć się z arogancją lub wyniosłością. Jednak w porównaniu do postawy zamkniętej, odbierana jest zdecydowanie bardziej pozytywnie. Analogicznie osoba przyjmująca postawę zamkniętą stoi lekko przygarbiona, ma spuszczone wzrok, skrzyżowane ręce i/lub nogi, jednym słowem wygląda jakby nie chciała nikogo do siebie dopuścić. Ludzie niepewni siebie, zakłopotani, nieśmiali oraz pełni lęków często stosują postawę zamkniętą, która jak zamknięte koło jeszcze bardziej potęguje dystans między nimi, a otoczeniem i nie pozwala pokazać się im z innej, lepszej strony.

Za pojęciem dystans rozumiemy w tym przypadku odległość, jaka dzieli partnerów interakcji. Na tej podstawie można stwierdzić, jak bliskie relacje łączą na przykład dwie osoby. Im bliżej pozwalamy podejść do nas drugiej osobie, tym bardziej jej ufamy, lubimy itp. Oznacza to nie mniej ni więcej, że jeśli dystans jest krótszy, to relacja jest bliższa i na odwrót. Istnieją ściśle określone strefy dystansu mówiące nam o stosunkach wzajemnych pomiędzy ludźmi, ale każdy z nas w zależności od indywidualnych predyspozycji posiada swoją własną przestrzeń osobistą.

Jeśli zastanawiacie się, dlaczego jedni ludzie zachowują się zupełnie inaczej niż drudzy, odpowiedź jest prosta. W dużej mierze na kształtowanie konkretnych modeli zachowania wpływają niezależne od nas czynniki takie, jak charakter, osobowość, temperament. Nie bez znaczenia jest również



kultura oraz społeczeństwo, w którym funkcjonujemy. I stąd na przykład Włosi zachowują się bardziej temperamentnie niż Niemcy, którzy z kolei są powściągliwi.

Teraz już wiecie, jak dużą rolę odgrywa nasze zachowanie w kontaktach międzyludzkich. Oprócz zrozumienia jego specyfiki, ważna jest również umiejętność kierowania własnym ciałem tak, aby osiągnąć najbardziej pożądane efekty. Nie jest to łatwe, ale przy odrobinie chęci można nauczyć się odpowiedniej postawy, gestów. Większość umiejętności da się wypracować. Najważniejsza jest świadomość tego, co się robi oraz zdolność do odczytywania zachowania drugiej osoby.

Pierwsza randka, to idealny czas na to, żeby bliżej przyjrzeć się sobie samemu. Przeanalizować swoje zachowanie, zastanowić się nad tym, co o nas mówią nasze ruchy, sylwetka, gestykulacja. A jeśli nie jesteście mistrzami randkowania, to zapraszam do części praktycznej. Tam znajdziecie kilka przydatnych rad jak się zachowywać na randce, żeby zrobić piorunujące wrażenie.

...czas na praktykę.

Kilka przydatnych rad dla Pań:

1. Pozwólcie sobie adorować.

Nawet, jeśli czujecie się wyzwolone i same świetnie sobie radzicie ze wszystkim w życiu, to na pierwszej randce, pozwólcie sobie na bycie adorowaną. Zróbcie tak zwłaszcza, jeśli zobaczycie, że mężczyzna bardzo chciałby zaimponować Wam szarmanckim zachowaniem. Gdy jest Wami oczarowany, dajcie szansę mu na okazanie tego. Przyjmujcie jego komplementy, słowa uwielbienia, wyrazy zachwytu w sposób onieśmielony, ale naturalny. Nie ma przecież przyjemniejszego uczucia, niż to które pojawia się, kiedy widzimy, że mężczyzna traktuje nas jak prawdziwe damy. Czyż głęboko w sercu nie pragniemy być tak traktowane na co dzień?

2. Z drugiej strony...nie wymagajcie od każdego mężczyzny, aby był dżentelmenem.

Czasy, w których szczególną wagę przywiązywano do zasad etykiety już dawno minęły. Obecnie mamy doczynienia z większym rozluźnieniem w relacjach damsko – męskich, dzięki czemu my



kobiety mamy prawo zachowywać się czasami jak kumple, a mężczyźni mają prawo zapomnieć o otworzeniu nam drzwi do budynku. Jeśli chłopak w trakcie randki nie zachowa się odpowiednio do sytuacji, nie karzcie go za to zbyt surowo. Czasami, kiedy jesteśmy bardzo zdenerwowani możemy popełnić nie jedną gafę. To nie znaczy, że mu nie zależy, ale wręcz przeciwnie. Prawdziwy książe z bajki nie istnieje i na próżno szukać jego ucieleśnienia w rzeczywistym świecie.

3. Głębia kobiecego spojrzenia.

Mówi się, że oczy to zwierciadła ludzkiej duszy. Mogą wyrazić smutek, radość, zakłopotanie i wiele innych emocji. Dzięki nim możecie okazać również Wasze zainteresowanie drugą osobą. Podtrzymywanie kontaktu wzrokowego to istotna czynność w nawiązywaniu relacji damsko – męskich.

Aby dobrze rozegrać grę spojrzeń, warto pamiętać o kilku zasadach:

- patrzcie śmiało mężczyźnie w oczy, a dacie mu tym do zrozumienia, że ci się Wam podoba;
- kokietujcie wzrokiem - spoglądajcie na niego ukradkiem, spuszczać nieśmiało wzrok, kiedy wasze spojrzenia się spotkają;
- uśmiechajcie się oczami – kiedy się szczerze śmiejesz, po twoich oczach również to widać; pogodne, rozbawione spojrzenie przyciąga uwagę;
- nie trzepoczcie zalotnie rzęsami – może sprawdza się ten zabieg w komediach romantycznych, ale nie w rzeczywistości;
- nie wpatrujcie się na siłę – chyba, że macie zamiar zahipnotyzować mężczyznę; zbyt natrączywe wpatrywanie się może wzbudzić agresję, a nawet dyskomfort w drugiej osobie;
- nie unikajcie jego wzroku – pokażecie mu w ten sposób, że jesteście bardzo zawstyżone jego obecnością. Jeśli nie będzie mógł podchwycić Waszego spojrzenia, straci Wami zainteresowanie.

4. Mężczyźni lubią inteligentne kobiety.

Twierdzenie, że mężczyźni boją się inteligentnych i silnych kobiet, to stereotyp. Zdecydowanie chętniej umówiliby się z pewną siebie, odważną, a może nawet wygadaną kobietą. Dlaczego tak się dzieje? Otóż z inteligentną kobietą mężczyzna nie ma prawa się nudzić. Jeśli okażecie się elokwentne, zdecydowane, a przy tym jeszcze zabawne, nie będzie chciał odstąpić Was na krok.



Dlatego drogie Panie uwierzcie w siebie! Jeśli w trakcie rozmowy na randce mężczyzna opowiada o czymś z zapałem, nie przytakujcie mu przez cały czas, tylko wyrażcie swoje zdanie. Spróbujcie z nim podyskutować, może nawet lekko się pokłóć jeśli wiecie, że macie w określonej kwestii 100% rację. Nie przesadzajcie jednak, bowiem mężczyźni lubią czuć się autorytetami w wielu sprawach. Bądźcie spontaniczne i pomysłowe, a mężczyźni będą chcieli umawiać się z Wami cały czas.

5. Pierś do przodu.

Odpowiednia postawa ciała to podstawa. W końcu w relacjach damsko-męskich największą uwagę przy pierwszym kontakcie zwracamy na sylwetkę, kształt i budowę ciała drugiej osoby. Żeby zrobić odpowiednie pierwsze wrażenie na mężczyźnie zadbajcie o prawidłową postawę ciała. Wyprostujcie plecy, wciągnijcie brzuch, skierujcie ramiona do tyłu, podnieście głowę do góry, a co za tym idzie, wypnijcie pierś od przodu i żaden mężczyzna nie będzie mógł oderwać od Was oczu. Zawsze starajcie się chodzić wyprostowane, dzięki temu każda sylwetka, nawet ta nie do końca idealna, będzie wyglądać wspaniale.

6. Uwodźcie go.

Drogie Panie nie musicie przeczytać stosów książek, które nauczą was, jak dobrze uwodzić, aby uzyskać odpowiedni efekt. Wystarczy, że umiejętnie wykorzystacie to, co natura ofiarowała Wam najcenniejszego.

Oto kilka prostych sztuczek:

- bawcie się zalotnie kosmykiem włosów – to rada głównie dla Pań, które mogą pochwalić się długimi, lśniącościami włosami. Kiedy mężczyzna coś z pasją Wam opowiada, zastuchane chwycie palcami kosmyk włosów i delikatnie owijajcie go wokół palców, jakbyście robiły to zupełnie od niechcenia. Możecie również odrzucać włosy dłonią do tyłu, ukazując w ten sposób szyję;
- bawcie się pantofelkiem – jeśli akurat siedzicie i mężczyzna ma możliwość podziwiać Wasze piękne nogi, możecie subtelnie zsunąć pantofelek ze stopy i pomału nim kołysać. Podziąta jak hipnotyzujące zaklęcie;
- kręćcie biodrami – nie ma nic bardziej pociągającego niż seksowny sposób chodzenia u kobiety. Kołyszcie lekko biodrami. Stąpajcie jakbyście lekko unosiły się nad powierzchnią ziemi;
- odsłońcie szyję – szykując się na randkę golf, czy długie szale zostawcie najlepiej w domu. Po co się nimi opatulać skoro możecie pokazać ten piękny fragment Waszego ciała. To miejsce bardzo erogenne i intymne. Ładnie wyeksponowana szyja oraz dekolt spowoduje, że mężczyzna nie będzie mógł oderwać od niej oczu;



- flirtujcie ustami – nie trzeba mieć dużych i wydatnych ust, aby móc skutecznie uwodzić mężczyznę. Piorunujący efekt uzyskacie, jeśli delikatnie od czasu do czasu przygryziecie lub obliźcie swoje usta, będziecie je subtelnie dotykać palcami, bawić się w ustach słomką i przede wszystkim często uśmiechać;

- dotyk – chcąc zwrócić jego uwagę na coś istotnego w Waszym otoczeniu muśnijcie niewinnie jego dłoń lub ramię opuszkami palców. Taki subtelny dotyka pobudzi jego zmysły;

Pamiętajcie jednak drogie Panie, że z uwodzeniem nie wolno przesadzać. Wykorzystujcie poszczególne sztuczki w zależności od nadarzających się sposobności. W ten sposób pokażecie mężczyźnie, że się Wam podoba i bylibyście zainteresowane dłuższą znajomością. Nie uwodźcie mężczyzny przez cały czas, bo stanie się nieczuły na Wasze gesty.

Kilka przydatnych rad dla Panów:

1. Bądź dżentelmenem.

Nawet w dobie powszechnego równouprawnienia lepiej nie ryzykujcie i starajcie się być dla kobiety szarmanckimi. Zdecydowanie lepsze wywołacie w ten sposób wrażenie, niż jeśli zaniechalibyście jakichkolwiek gestów grzecznościowych. Nie chodzi o to, żebyście rozwijali przed nią czerwony dywan. Wystarczy, że zrobicie kilka prostych rzeczy: pozwolicie jej zawsze iść przodem, otworzycie przed nią drzwi, odsuniecie jej krzesło w restauracji, weźmiecie od niej płaszcz i wiele innych, których nie sposób tu wymieniwać, a które zależą od sytuacji, w której się znajdziecie. Pokaż jej, że się o nią troszczycie, a urosniecie w jej oczach.

2. Zaskoczcie ją.

Drobne niespodzianki mogą zdziałać cuda. Na początek Waszej randki dobrze będzie, jeśli wręczycie swojej wybrance mały bukietek kwiatów. Niby nic zobowiązującego, ale przełamie pierwsze lody, a kobieta poczuje się doceniona. Na dalszej części spotkania możecie również zaaranżować sytuacje, których ona nigdy by się nie spodziewała. Na przykład w restauracji lub klubie poproście zespół, aby zadedykował Wam piosenkę i zaprosił na parkiet. Lub inny pomysł, w którym przyda się przyjacielska pomoc. Na spacerze podchodzi do Was klaun (znajomy) i wręcza pęk kolorowych balonów. Następnie puszcza Wam nastrojowego walca, dzięki czemu możecie zaprosić ją do tańca. W trakcie obsypuje Was konfetti. Możliwości jest wiele, natomiast wrażenia niezapomniane.



3. Bądźcie jak romantyczny drań.

Staracie się być sympatyczni, supermiły dla kobiet. Jesteście wcieleniem wszelkiej dobroci, zabiegacie o ich względy, znosicie „fochy”, możecie być na każde zawołanie, a one nadal traktują Was jak kumpla? Zastanawiacie się zapewne, dlaczego tak się dzieje. Odpowiedz jest prosta. Otóż kobiety, choć nieodgadnione w swoich oczekiwaniach, bo każda z nas szuka tego jedynego kierując się innymi przesłankami, tak naprawdę marzą o prawdziwym mężczyźnie. Nie potrzebujemy typowego macho, ani Panów milusińskich, tylko mężczyzny, który będzie umiał zachować się odpowiednio w każdej sytuacji. Takiego, który z jednej strony będzie czuły, romantyczny, kulturalny, ale równocześnie stanowczy, energiczny i niezależny.

4. Wypnijcie dumnie pierś.

To bardzo ważne, żeby móc zaprezentować siebie jak najlepiej nie tylko za pomocą słów, ale w dużej mierze za pomocą mowy ciała. Pierwsze wrażenie jest najważniejsze. Panowie ciało to Wasz bardzo ważny atut. Dlatego nawet, jeśli nie macie sylwetki sportowca, nie jesteście najwyżsi, a waga nadal wskazuje kilkanaście kilogramów za dużo, nie powinniście go ignorować. Aby kobieta postrzegła Was jako atrakcyjnego mężczyznę, wystarczy opanować techniki prawidłowej postawy. Przede wszystkim zapomnijcie o garbieniu się. Wiem, że zbyt długie siedzenie przed komputerem przyzwyczajają do złych nawyków, ale wykażcie silną wolę. Pochylona do przodu sylwetka wygląda wyjątkowo niekorzystnie. Wciągnijcie brzuch, wypnijcie dumnie pierś, odchylcie do tyłu ramiona, trzymajcie głowę prosto, wyprostujcie plecy, a od razu będziecie wyglądać dostojnie, pewni siebie. Unikajcie również zbytniego „luzactwa” w zachowaniu. Możecie się dowolnie rozłożyć na kanapie przed telewizorem, ale na pierwszej randce zapomnijcie o niekontrolowanych gestach. Starajcie się nie kłaść na krześle tylko mimo wszystko siedzieć prosto. Nie opierajcie głowy o dłonie, ani łokci o stół. Zachowujcie się w miarę naturalnie i swobodnie. W sprawach postawy i zachowania jak najbardziej wskazany jest umiar. Jeśli przesadzicie w drugą stronę, będziecie wyglądać sztywno i sztucznie.

5. Flirtujcie z nią.

Pierwsza randka to dobry moment na to, żeby niezobowiązująco poflirtować z kobietą. Jeśli chcielibyście rozgrzać lub rozluźnić trochę atmosferę między Wami, a przy tym dobrze się bawić, to flirt jest do tego idealny. O ile kobieta więcej może osiągnąć za pomocą subtelnych gestów, tak mężczyźni lepiej flirtują przy użyciu słów. Nie istnieją jednak sprawdzone teksty na flirt, w tym wypadku musicie liczyć na swoją kreatywność i oryginalność. Powinny być zaczepne, figlarne, z pozoru niewinne i taktowne, czyli takie, które wywołają uśmiech na twarzy kobiety, a nie zażenowanie. Dobrze, jeśli wtórować im będzie twój rozbijający uśmiech. Absolutnie



natomiast wystrzegajcie się nadmiernych podtekstów seksualnych i wulgarności. Kobieta łatwo wyczuje, że zależy tobie tylko na jednym.

Oto kilka przykładów:

- „Gdy tak na mnie patrzysz, zapiera mi dech w piersiach.”
- „Nie mogę się skupić, gdy tak rozbierasz mnie wzrokiem.”
- „Czy to wino, czy to ty dziś zawróciłaś mi tak w głowie?”
- „Gdybym mógł utonąłbym w twych oczach, są głębokie jak ocean.” (uwaga: sprawdza się tylko w przypadku błękitnych oczu :)
- „Muszę Cię zabrać na komisariat policji. Dlaczego? Bo to niedozwolone, abyś tak pięknie dziś wyglądała.”

6. Bądźcie opiekuńczy.

Kobieta pragnie czuć się u boku mężczyzny bezpiecznie, w każdym tego słowa znaczeniu. To naturalne zachowanie, gdyż my kobiety jako ta słabsza płeć, potrzebujemy, aby ktoś się nami od czasu do czasu zaopiekował. Cała sztuka kryje się w drobnych gestach, które możesz zastosować już na pierwszej randce.

Oto kilka z nich:

- pozwólcie jej zawsze iść przodem – poczuje się jakby miała tuż obok swojego prywatnego bodyguarta;
- jeśli na spacerze zrobi się zimno, okryjcie ją swoją marynarką lub kurtką;
- jeśli wysiadacie z autobusu lub pociągu podaj jej rękę, aby mogła bezpiecznie zejść ze schodków;
- jeśli na ulicy ktoś Was zaczepi, stańcie w jej obronie;
- zachowujcie spokój i opanowanie w każdej sytuacji, zwłaszcza tej trudnej;
- bądźcie zawsze pewni siebie.

7. Nie bądź taka, daj buziaka.



Drodzy Panowie, naprawdę nie każda randka musi kończyć się pocałunkiem, nie mówiąc już o rozkoszach alkowy. Musicie być pod tym względem bardzo delikatni. Nie każda z nas już na pierwszej randce będzie gotowa na zbliżenie. Dopiero co się poznajecie, zaczynacie coraz bardziej lubić. Jeśli widzisz, że wyraźnie między Wami iskrzy, możesz spróbować pocałować dziewczynę. Jeśli trzyma Was na dystans, lepiej nie ryzykujcie. My kobiety potrzebujemy niekiedy więcej czasu. Nasza powściągliwa reakcja wcale nie musi oznaczać, że chłopak nam się nie podoba.

Kilka przydatnych rad wspólnych dla wszystkich:

1. Punktualność.

To przede wszystkim wyraz szacunku do drugiego człowieka. Pokazujemy w ten sposób, że cenimy jego czas. Dlatego nie powinniście spóźniać się na pierwszą randkę, bo to bardzo źle wygląda i przy okazji łatwo zdobywacie minus już na samym początku znajomości. Przygotowując się do randki uwzględnijcie wszystkie ewentualności, które mogą spowodować Wasze spóźnienie.

2. Bądźcie pogodni i uśmiechnięci.

Nie ma nic bardziej przyciągającego niż uśmiech na twarzy drugiego człowieka. To znak, że dobrze czujecie się w swoim towarzystwie i miło Wam płynie czas. Dużo chętniej przebywa się z ludźmi, którzy nastawieni są do życia pozytywnie, emanują szczęściem i energią. Dlatego jeśli nawet mieliście bardzo ciężki dzień w pracy, albo na głowie macie mnóstwo problemów, to nie dajcie tego po sobie poznać na pierwszej randce.

3. Naturalność.

Zapewne w nie jednym poradniku przeczytaliście, że najważniejsze to „zawsze być sobą”. To powtarzane wręcz do znudzenia zdanie, niestety zawiera wiele prawdy w sobie. I choć w towarzystwie najlepszego kumpla, siostry, rodzica nie macie żadnego problemu z byciem sobą, to w kontakcie z dziewczyną lub chłopakiem, którzy Wam się podobają, możecie, co jest w pełni zrozumiałe, stracić zupełnie głowę. No tak tylko jak tu być sobą, kiedy zżera Was trema, czujecie się podekscytowani lub skrępowani? To, że w takich sytuacjach ratunku szukamy próbując grać



kogoś, kim nie jesteśmy, jest w pełni zrozumiałe. Pragniemy przecież akceptacji, zrozumienia, uznania. Możemy starać się pokazać siebie w lepszym świetle, jednak z zachowaniem granic zdrowego rozsądku. Jeśli będziemy naturalni w swoim zachowaniu, w sposobie mówienia oraz wyglądzie, pokażemy siebie jako osoby uczciwe, bezpretensjonalne, które niczego ani nikogo udawać nie muszą, bo lubią siebie takimi, jakim są. Naturalność robi zdecydowanie lepsze wrażenie.

...więcej informacji na ten temat znajdziecie w rozdziale: **Strój**.

4. Nie okazujcie zbytniego zdenerwowania.

Pierwsza randka to wyjątkowo stresogenne wydarzenie i nie trzeba tego przed sobą nawzajem ukrywać, ale nadmierne okazywanie zdenerwowania również Wam nie pomoże. Nie bójcie się siebie nawzajem, w końcu, jeśli się nie uda to świat się nie zawali. Jeśli wydaje się Wam, że rozmowa kwalifikacyjna do wymarzonej pracy to łatwizna w porównaniu z pierwszą randką, to czas nad sobą popracować. Zdenerwowanie może objawiać się w bardzo różny sposób. Niektórym osobom drży głos, inne nie wiedzą, co zrobić z rękoma. Często pojawia się u nas również przesadna gestykulacja, rumieńce na twarzy, słowotok i wiele innych objawów. Nad częścią z nich nie możemy zapanować, na pozostałe lepiej znaleźć sposób. Przede wszystkim spróbujcie świadomie kontrolować swoje zachowanie. Oto przykład:

- jeśli nie wiecie, co zrobić z rękoma, za mocno nimi gestykulujecie lub niszczyte wszystko co wpadnie Wam w dłonie, to po prostu schowajcie je do kieszeni;
- jeśli macie tendencje do słowotoku lub jąkania sprawcie, żeby więcej mówiła druga osoba z którą się umówiliście lub po prostu idźcie do kina, teatru, gdzie mówić, przynajmniej przez jakiś czas, nie będziecie musieli.

5. Nie kłamcie na swój temat.

Często koloryzujemy fakty na swój temat, aby podnieść swoją wartość w oczach innych ludzi, niestety, ale nasz organizm łatwo może nas zdradzić. W memencie, w którym kłamiemy pojawia się wiele elementów w mowie ciała, które mogą zaalarmować naszego rozmówcę o tym zdarzeniu, na przykład: spuszczaemy wzrok, zasłaniamy usta, nienaturalnie się zachowujemy, nadmiernie mrugamy oczami. Jeśli Wasz rozmówca wyczuje podstęp na podstawie Waszego zachowania będziecie w nienajlepszej sytuacji. Nie ma nic złego w małym kłamstwie, dzięki któremu zyskasz uznanie w oczach drugiej osoby. Pamiętajcie jednak, jeśli nie umiecie zachować pokerowej twarzy lepiej nie ryzykujcie. Kłamstwo wcześniej czy później wyjdzie na jaw, ze



zdwojoną siłą. Moja rada zamiast opowiadać bajki na swój temat, znajdźcie sobie fajne hobby, a zawsze będziecie mieli wiarygodny temat do rozmów.

6. Ton głosu – czyli, jak mówić do siebie nawzajem.

Natura obdarzyła nas różnorodnymi głosami, dzięki którym możemy komunikować nie tylko słowa, ale również emocje. Większość ludzi posiada neutralny w odbiorze ton głosu. Zdarzają się oczywiście wyjątki takie, jak: wady wymowy, zaburzenia w obrębie strun głosowych. Powodują one, że osób z takimi problemami nie słucha się najprzyjemniej. Nie jest jednak tak, że nie mamy żadnego wpływu na to, jaki dźwięk z siebie wydajemy. W zależności od sytuacji modelujemy wysokość oraz barwę naszego głosu. To, w jaki sposób mówimy, wpływa na to, jak jesteśmy odbierani. Więc jeśli chcecie zrobić jeszcze lepsze wrażenie na pierwszej randce, zapoznajcie się z kilkoma prostymi zasadami:

- naukowo zostało dowiedzione, że najprzyjemniej słucha się głosów niskich i spokojnych;
- starajcie się, aby Was głos był zawsze pewny siebie;
- jeśli to możliwe opanujcie drżenie głosu oraz jękanie;
- nie ma nic gorszego, jak niewyraźna lub za cicha mowa;
- z drugiej stroni nie mówcie zbyt głośno, a tym bardziej wystrzegajcie się krzyku.

7. Postawa otwarta.

Niestety osoby, które sprawiają wrażenie przestraszonych, zamkniętych w sobie nie są najlepiej odbierane przez otoczenie nawet, jeśli są bardzo wartościowe. Dlatego, aby nie wywołać takiego wrażenia na towarzyszu randki zaobserwujcie, jakie sygnały wysyła Wasze ciało. Jeśli często krzyżujecie ręce lub nogi, macie tendencje do garbienia się, rozmawiając z ludźmi najchętniej schowalibyście się za czymś to znak, że dominuje u Was postawa zamknięta i czas nad sobą trochę popracować. Postawą otwartą prezentujemy pewność siebie, życzliwe i pozytywne nastawienie do ludzi i do świata, dzięki czemu zjednujesz ich sobie. Metodą małych kroków możecie starać się zmieniać negatywne elementy Waszej postawy. Zaczynajcie w gronie najbliższych znajomych i jeśli zadziała, stopniowo ponawiajcie próby wśród osób nowo poznanych.



Kilka prostych rad:

- zamiast krzyżować ręce na piersi, lepiej schowajcie je do kieszeni;
- boicie się kontaktu wzrokowego, w tej sytuacji patrzcie swojemu rozmówcy tylko od czasu do czasu prosto w oczy, a przez większość część czasu skup wzrok na innym elemencie jego twarzy;

8. Przestrzeń osobista.

Każdy z nas posiada własną przestrzeń osobistą, do której w mniejszym lub większym stopniu dopuszczamy inne osoby. Im bliższa relacja, tym przestrzeń znacznie się zmniejsza. Warto o tym pamiętać, gdy wybieracie się na pierwszą randkę. Jeśli dopiero kogoś poznaliście, powinniście zachować odpowiedni dystans. Zbyt bliski kontakt spowoduje naruszenie przestrzeni osobistej drugiej osoby, przez co będzie czuła się niekomfortowo. Może to nawet odczytać jako atak. W związku z tym, na wszelki wypadek zapamiętajcie na randce o wszelkich niespodziewanych gestach takich, jak: dotyk, próba objęcia ramieniem, przytulenie, jeśli wyraźnie widzicie, że nie spotkają się z aprobatą. Nadmierne oddalenie między wami również nie jest pożądane. Uniemożliwi swobodną rozmowę oraz wzbudzi dystans emocjonalny.

9. Kultura osobista.

To wszystkie pożądane sposoby działania, które kryją się pod tajemniczo brzmiącymi zwrotami: bon ton oraz savoir vivre. Osoba prezentująca wysoki poziom kultury osobistej uchodzi powszechnie za dobrze wychowaną. Istotna jest w tym przypadku znajomość ogólnie przyjętych gestów grzecznościowych, zwyczajów, które pozwalają nam umiejętnie zachować się w towarzystwie. Jak kultura osobista ma się do pierwszej randki? Cóż, nie chodzi o to, żebyście zgłębili tajniki etykiety dworskiej, nie idziecie w końcu na spotkanie z królową Anglii. Dobrze jednak, jeśli pokażecie partnerce lub partnerowi na randce, że dobre maniery nie są Wam obce. Pamiętajcie kultura osobista to nasza wizytówka.

10. Sztuka dobrego słuchania.

Jeśli opanowaliście umiejętność słuchania drugiej osoby, to jesteście prawdziwymi szczęściarzami. Okazuje się bowiem, że człowiek przejawia większą tendencję do mówienia o sobie, niż słuchania tego co ma do powiedzenia ktoś inny. Słuchać uważnie to nie tylko słyszeć słowa, ale również angażować się w treści, którymi inna osoba się z nami dzieli. Sztuka ta jest bardzo istotna w relacjach międzyludzkich, ponieważ buduje wzajemne zaufanie. Jeśli ktoś się nam z czegoś zwierza lub po prostu chce z nami porozmawiać, a my go nie słuchamy, szybko



możemy go do siebie zniechęcić. Na pierwszej randce większą część czasu przeznaczamy na rozmowę, dzięki której poznajemy się, zaczynamy rozumieć. Więcej na ten temat znajdziecie w rozdziale: Pogaduchy.

Oto kilka prostych wskazówek, jak dobrze słuchać:

- jeśli Was rozmówca ma pochyloną lekko głowę na bok, wpatruje się w Waszą twarz i od czasu do czasu potakuje ruchem głowy, to wyraźny znak, że słucha Was z zainteresowaniem;
- parafrazujcie – powiedzcie to, co przed chwilą powiedziała druga osoba tylko w trochę inny sposób, zachowując sens wypowiedzi, na przykład: „Mówiąc o zachowaniu tego bohatera miałeś namyśli, że nie postąpił być tak jak on, zgadza się?”. Pokazujecie w ten sposób, że słuchacie ze zrozumieniem.
- zadawajcie pytania – dopytujcie o szczegóły, wykażcie zaniepokojenie tematem rozmowy;
- nie przerywajcie, jeśli ktoś coś mówi - to bardzo niegrzeczne zachowanie. Pozwólcie dokończyć wypowiedź drugiej osobie, a następnie dodajcie coś od siebie.
- absolutnie nie ziewajcie w trakcie rozmowy - jeśli nasz rozmówca nie zainteresował nas konwersacją dobrze jest dać mu to do zrozumienia w inny sposób, na przykład delikatnie zmieniając temat rozmowy na bardziej ciekawy;
- nie mówcie z pełnymi ustami oraz nie zasłaniajcie ust, kiedy mówicie – to nie eleganckie zachowanie, które spowoduje, że będziecie niezrozumiali.

...więcej informacji na ten temat znajdziecie w rozdziale: **POGADUCHY na randce...**

Ważna rada na koniec: pamiętajcie o tzw. spójności przekazu werbalnego (słów) i niewerbalnego (zachowania, mowy ciała), aby Wasze ciało nie wysyłało sprzecznych sygnałów z tym, co mówicie na swój temat. Ludzie mają większą skłonność do ufania mowie ciała, niż słowom. Nawet, jeśli powiecie drugiej osobie, jak bardzo jesteście odważni lub pewni siebie, co będzie nie prawdą, to Wasze ciało, postawa lub gestykulacja może tego nie potwierdzić. Dlatego ważna jest praktyka i stopniowe zmienianie własnych zachowań na lepsze. Czego Wam życzę.



PO RANDCE

8. Kiedy randka dobiegnie już końca

Jesteście po udanej randce, co dalej? Po pierwsze Panowie odwiedźcie swoją wybrankę do domu lub w jakikolwiek inny sposób zadbajcie o komfort jej powrotu do domu, chyba że bardzo wyraźnie oporuje. Wówczas nie dopytujcie, tylko uszanujcie.

Kto ma wykonać pierwszy krok i jak? Najważniejsza reguła to brak reguł, liczy się pomysł i forma. Nie ma zasady dla której pierwszy powinien odezwać się mężczyzna, chociaż dużo kobiet na to czeka i tak jest trochę u nas przyjęte, więc drodzy Panowie, pamiętajcie o tym i może weźcie ten krok na siebie. Wszystko zależy od przebiegu randki oraz od impulsu. Bezpiecznie jest ustalić sobie, że jeśli Wy pierwsi się odzywacie, to następny krok należy do tej drugiej osoby. Nie róbmy też z tego wielkiej sprawy. Warto na to spojrzeć z przymrużeniem oka. Może podczas randki rozmawialiście o jakimś filmie, który mieliście okazję zobaczyć po Waszym spotkaniu teraz jest wspaniała okazja do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami na temat filmu. Warto przy tym pamiętać o kilka rzeczach:

1. Po pierwsze nie zasypujcie drugiej osoby masą sms-ów i telefonów, na to jeszcze będzie czas. Celebryzujcie drobne gesty
2. Po drugie długi czas oczekiwania na wiadomość źle wpływa. Sms po randce z podziękowaniem jest bardzo miłym gestem bez względu na dalszy rozwój sytuacji. Poczekajcie jednak dwie godziny, to dobry czas na celebrowanie udanej randki.
3. Jeśli druga osoba odpowie i również podziękuje i będziecie czuli, że dla niej również to była udana randka, możecie dwa dni później wysłać kwiaty lub czekoladki z liścikiem (raczej w wersji dla Panów ☺). Jeśli nie będziecie w tym namolni, to naprawdę miły akcent, za rzadko wykorzystywany, a bardzo doceniany przez kobiety.
4. Po czwarte pokażcie drugiej osobie, że jesteście zainteresowani i lubicie ją i może nawet jesteście nią oczarowani, ale nie róbcie z niej od razu swojej partnerki/partnera. Adorujcie, ale nie utopcie w morzu adoracji i powagi sytuacji. Doceniajcie, ale nie traktujcie jak wyroczni całego swojego życia. W skrócie róbcie wszystko, ale z umiarem. Żadna przesada nie jest dobra. Udawanie, że Wam nie zależy wcale tak nie kręci jak myślicie. Tutaj przyda się metoda złotego środka.
5. Po piąte i ostatnie mówi się, że w miłości i na wojnie nie ma reguł i coś w tym jest. Każdy człowiek jest inny, każda sytuacja z udziałem innych osób nabiera nowych barw, dlatego nie trzymajcie się schematów. Czasami ludzie na pierwszej randce lądują razem w łóżku i już są

Portal dla Singli i Singielek www.StrefaAktywnych.pl

Przyjazne miejsca na randkę www.StrefaRandki.pl



ze sobą do końca życia. Inni zaczynają od długiej przyjaźni. Jeszcze inni na początku nie są do siebie przekonani, by potem kompletnie zatopić się w uczuciu do siebie.

Dziękujemy!

Życzymy udanego randkowania :)

Prosimy o przekazywanie swoich uwag do nas na maila:

info@strefaaktywnych.pl

i zachęcamy do przesłania nam swoich propozycji miejsc przyjaznych na randkę.