

Cómo tener una Primera Cita exitosa

Si estás buscando a un compañero que camine contigo por la vida, un amor profundo, inspirador y duradero...todo parte con una primera cita.

Las primeras citas son necesarias para escribir toda hermosa historia de amor. Y cada nueva cita es útil para refinar lo que estás buscando. Así es que te animo a mirarlas como una estupenda oportunidad para acercarte más a tu hermosa historia de amor.

Aquí encontrarás 6 simples consejos para ayudarte a tener buenas primeras citas, para lograr que te invite a salir otra vez, para hacer que cada cita valga la pena, para que en cada una puedas aprender algo más de ti, de los hombres y de la vida, para evitar perder segundas citas, y por sobre todo, para disfrutar más de cada una de ellas.

La idea es que practiques estas 6 habilidades en cada cita que tengas, para que sea una experiencia de conexión humana positiva, incluso aunque esa cita no resulte ser "la" persona. ¡De esta forma muy pronto estarás en tu última primera cita!

Nº1. FOCALIZATE EN LO BUENO

Comienza cada salida encontrando al menos tres cosas que te gusten de él. ¿Llegó puntual? ¿Te avisó que se iba a atrasar? ¿Fue amable con el mesero? ¿Te gustó su camisa? ¿No estuvo revisando su celular durante la cita? ¿Tiene buenos modales? ¿Habla mirándote a los ojos? Enfócate primero en sus puntos positivos, incluso - o especialmente - si no sientes atracción inmediata. Nunca se sabe lo que puedes descubrir si prestas atención a los aspectos positivos en lugar de comenzar con lo que lo descalifica.

Nº2. APRÉCIALO

Déjale saber qué te gusta de él. A los hombres también les gusta que los halaguen tanto como a nosotras, pero pocas veces les damos ese regalo. No esperes a que él lo haga primero. Dile que te gusta su bonita camisa, su sentido del humor, que admiras su buena relación con su hijo, o el entusiasmo con que habla de su trabajo. Aprécialo sinceramente. Si estás interesada en él, esto es fundamental para obtener una nueva cita. Y si no, al menos lo habrás ayudado a sentirse bien consigo mismo por unos minutos. ¡No hay nada malo en eso! Y recuerda, ser amable no te hace vulnerable.

Nº3. NO LO ENTREVISTES

Mantén la conversación liviana, acogedora y divertida. No sucumbas a la tentación de querer saberlo todo en una primera cita para decidir si vale la pena perder tu tiempo o no. Qué quiere de una relación, por qué se divorció, o cuáles son sus objetivos de largo plazo son temas poco divertidos, te impedirá conectarte, pasar un buen rato y tener una segunda cita. Temas divertidos pueden ser hobbies, películas, vacaciones, libros, TV, música, ejercicio, comidas y qué haces en tu tiempo libre. Tampoco te quejes de tu vida, trabajo, otras citas o tu ex. Recuerda que él también te estará evaluando.

... Cómo tener una Primera Cita exitosa

Nº4. SÉ AUTÉNTICA

Es la única manera de atraer al hombre correcto. No te esfuerces en ser lo que crees que él espera que seas. No digas que te gusta el fútbol si realmente no es lo tuyo. Ni que te encanta cocinar si batallas con eso. Ni que estás bien sin un hombre, pues eso es como poner un muro protector. En lugar de eso, habla de lo que te gusta, muéstrale que eres una mujer a la que realmente le gusta ser quién es y está buscando una conexión verdadera con un hombre. Simplemente sé la amorosa, imperfecta y maravillosa Tu. El hombre correcto lo apreciará y querrá saber más de ti. El hombre equivocado no. Y eso está perfecto.

Nº5. HÁBLALE DE TI

Es poco probable que un hombre quiera una segunda cita contigo si vuelve a casa sin saber nada de ti. Así es que ayúdalo a conocerte. Muchas segundas citas no ocurren porque él ha hablado todo el tiempo, ya sea por nerviosismo, por tratar de impresionarte, o porque está feliz de tener una mujer encantadora con quien hablar de él. O porque compartes sólo acerca de tu trabajo y tus logros. No tienes que probar tu inteligencia. El hombre adecuado para ti la verá y la querrá. Pero él también quiere conocer tu parte femenina, esas otras partes de tu vida de las que te sientes orgullosa, de lo que sueñas, de lo que es importante para ti y lo que te gusta hacer. Entonces, comparte equilibradamente acerca de todas las partes de tu vida, en pequeñas porciones. Y nota si él muestra interés.

Nº 6. PON TU PRIMERA ATENCIÓN EN TI

Observa qué estás sintiendo en todo momento. En vez de preguntarte ¿Le estaré gustando? ¿Qué estará pensando acerca de mí? ¿Qué podría yo hablar o decir para interesarle? ¿Le gustará a mi familia? ...pregúntate ¿Cómo me estoy sintiendo? ¿Me siento cómoda, segura con esta persona? ¿Me siento atraída, interesada en él? ¿Me siento yo misma con esta persona? ¿Me siento feliz, relajada y en paz con ella? Estas últimas son preguntas de buena calidad porque están centradas en ti y no en él. Sólo con ellas podrás apartarte de gente a la que tú le gustes más de lo que ellos te gustan a ti, y evitarás preguntarte meses o años después: ¿Por qué me metí en esta relación? ¿Fue sólo porque yo le gustaba? Sal con la agenda de descubrir quién es esta persona, y de experimentar lo que sientes al estar con ella.

Finalmente... unos consejos adicionales para no tomar decisiones equivocadas sobre a quién quieres volver a ver:

- No lo compares con los hombres de tu pasado.
- No lo proyectes hacia el futuro, con apenas una hora de estar juntos.
- No lles tu lista de verificación que detalla lo que debe ser y hacer tu hombre ideal, te puede coartar posibilidades.
- No te dejes llevar por la química y las mariposas que puedes sentir cuando estás con él. La historia que inventas luego de una hora juntos, es sólo una fantasía, no es intuición. Equilibra con tu intelecto.

... Cómo tener una Primera Cita exitosa

- No lo compares con los hombres de tu pasado.
- No lo proyectes hacia el futuro, con apenas una hora de estar juntos.
- No llesves tu lista de verificación que detalla lo que debe ser y hacer tu hombre ideal, te puede coartar posibilidades.
- No te dejes llevar por la química y las mariposas que puedes sentir cuando estás con él. La historia que inventas luego de una hora juntos, es sólo una fantasía, no es intuición. Equilibra con tu intelecto.
- No alces muros para protegerte, proyectando sobre él lo que crees de todos los hombres, cada hombre es un mundo diferente y así no te auto-sabotearás.
- No seas dura contigo, no te reprendas si cometes errores, o si la cita no resulta como esperabas, es sólo acumulación de experiencia para hacerlo mejor la próxima vez. Hay cosas que estás aprendiendo.
- Recuerda que una primera salida, no es siempre el inicio de una nueva relación. Esto te servirá para manejar tus expectativas y, por lo tanto, las decepciones. Si él no es "la" persona, no significa que no puedas divertirte, y por último es más práctica para cuando la conozcas.

Un último consejo: ¡simplemente relájate y disfruta de conocer a otro interesante ser humano! Tu tienes el control.

Espero de corazón que estos consejos te ayuden a sentirte más preparada y segura en tus primeras citas.

En la energía del amor

Verónica Freire
Coach de Relacionamento

¡Sigamos en contacto!

Visita y comenta mi BLog en
www.llamaratuamor.com/blog

Sígueme en Instagram
@veronicafreirecoach