

Odbourávání stresu při balení

Autor: Qark

Datum: 23. 03. 2005 18:58

URL: <http://www.qark.net/clanek/odbouravani-stresu-pri-baleni>



Když uvidíte na ulici pěknou holku, tak nevíte jak začít a co říct, abyste ji sbalili. Když si však půjdete koupit svačinu do obchodu, a u pultu bude stát krásná mladá prodavačka, tak nebudete mít žádný problém s ní mluvit a o svačinu ji požádat.

Problém je v tom, že v prvním případě vám na tom velmi záleží. A to je ta chyba. Srdce se vám rozbuší, ztěžknou nohy a jazyk zdřevění. Vy se pak jen odhodláváte a dodáváte si odvahu, dokud dívka nezmizí. Pak se vám tlak vrátí do normálu a vy pokračujete dál, sami. Proto vám nabízím pár nápadů jak se stresu zbavit, nebo ho alespoň minimalizovat.

Všechny nápady jsou vám ale k ničemu, dokud je nezrealizujete. Ono není ani tak důležité vědět co máte říct. Důležitější je promluvit. Zbytek přijde sám.

Tři, dva, jedna, teď!

Tohle je takový nouzový trik, kdy už před sebou máte svůj vytoužený objekt a jen stojíte a nevíte jak začít. Zkuste zavřít oči a odpočítat si od tří do jedné a na „Teď“ vyrazit. Hlavně nepřemýšlet. Nepřipravujte si žádnou řeč, ani oslovení. Prostě za ní běžte a řekněte „Ahoj“. Určitě vás dál něco napadne, a pokud ne, přiznejte se. Řekněte jí, že se vám líbí a nevíte jak začít. A že když jste ji pozdravili, že vám všechna slova došla.

Rozcvička

Pokud se chystáte na lov, není vůbec od věci se rozcvičit. Věřím, že nemáte problém komunikovat s cizí holkou, která se vám nelíbí. Stres se dostaví, až když vám jde o úspěch.

Popovídejte si s cizíma holkama, jen tak, bez cíle. A až budete v ráži, můžete vyrazit na skutečný lov.

Trénujte průběžně

Mít děvče, neznamená se ostatním vyhýbat. Není důvod, proč byste měli chodit se svěšenou hlavou

kolem zajímavých holek, protože máte přítelkyni. Jen se bavte a trénujte. Není nic špatného zaflirtovat si nebo si jen popovídat a vzít si na ni telefon. Nebo si myslíte, že to není vůči přítelkyni fér? To je přece hloupost. Nikoho nelíbáte, nezvete do postele, jen si povídáte. To není trestné. Máte snad pocit, že holky drží celibát? Uvědomte si, že se kolem holek pořád motá plno chtivých chlapů, co na ně doráží. Holky s nimi taky nemlčí, povídají si, nechají se balit, ale dál to nedojde. Ale až se rozejdete, tak si určitě vzpomenou na toho nejmilejšího a dovolí mu zajít dál. Tak vyrovnejte skóre. Povídejte si, flirtujte, berte si čísla. Třeba se budou za čas hodit. A když ne? Tak jste si aspoň pěkně pokecali a dokázali jste si, že jste chlap-lovec.

Vemte si s sebou kamaráda

Samotní se bojíte začít? Tak si vezměte kamaráda. I kdyby vedle vás měl jen mlčky stát, tak vám to určitě pomůže. Budete se cítit líp a silnější.

Dvě piva

Není žádným tajemstvím, že alkohol rozvazuje jazyk a odbourává zábrany. Ale nepřehžeňte to. Holky se zrovna neutlučou po ožralcích z kterých to táhne jako z hospody. Dejte si panáka, nebo dvě pívka, a půjde vám to lépe. Slova, která jste předtím hledali, z vás vyjdou jako nic.

Ještě upozornění: „Nezapomínejte na svůj dech a použijte žvýkačku.“

Ted' to nevyjde

Sžírá vás strach, ale vy se nakonec přemůžete a jdete si promluvit. Ale holka nemá zájem. To nevádí. Jakmile jste se už jednou odhodlali, tak jste zjistili že o nic nejde a není to tak hrozné, takže vám další oslovení nebude dělat problémy. Dokud se ještě cítíte silní, tak zkuste oslovovat další holky. Určitě se to vyplatí.