

Írta | Randi Andi

Felelős kiadó | MAYAVI 3.0 Kft

Nyomdai munkálatok | Premier Nyomda Kft.

Felelős vezető | Hlinka Zsolt

Korrektúra | Horváth Anett

Kiadvány terv és tördelés | Bolgár Attila

ISBN 978-963-08-6163-2

MAYAVI 3.0 Kft., Budapest 2013.

© Randi Andi, MAYAVI 3.0 Kft.

TARTALOMJEGYZÉK

Kedves társkereső	7
A könyv háttere	10
Hogyan használd ezt a könyvet?	11
A Négy Akadály Teszt	15
Lássuk, mi ez a négy akadály!.....	21
Poggyászok a múltból	25
Szakítás-komolyan kell venni!.....	29
Problémaközpontú vs. érzelem- központú megbirkózás	31
Újrakeretezés	32
„Áldozat vagyok!”	33
Adj időt magadnak!.....	35
A szakítás utáni gyógyulás fázisai	36
A helyzet bonyolódik	44
A kedves meghalt	44
Gyerekek vannak	45
Nem sikerül elválni	47
Bizalomvesztés	48
Mikor küzdj érte és mikor engedd el?..	50
A fejezet röviden	54
Belső korlátok	55
Túlgyalás	58
Gondolkodási hibák a társkeresésben	60
„Nincs önbizalmam a társkereséshez”..	63
Lábtörő-lét	66
„Nem vagyok elég jó nő”.....	77
„Nem vagyok elég jó férfi”.....	80
„Én még szűz vagyok”.....	81
„Majd a Sors intézi”.....	84
„Imádom az ezotériát”.....	88
Párkapcsolatokra vonatkozó félelmek	94
Elvárások, elvárások, elvárások.....	98
Az Alfa-hím nyomában	100
„Csak alacsonyabb ne legyen!”.....	103
„Csak fiatalabb ne legyen”.....	104
„Feltétlenül legyen diplomája”.....	108
„Csak ne lakjon túl messze!”.....	111

Ezért vagy még egyedül

Nem érted a másik nemet _____ 121

„Minden férfi disznó, minden nő k...!?”.....	123	A férfiaknak csak a fiatalabb nők kellene.....	139
Mi kell a nőknek a férfiak szerint?.....	125	A férfiaknak csak a cicababák kellene.....	140
A nőknek csak a pénz számít.....	126	A férfiaknak nem kellene az okos, erős jellemű, őszinte nők.....	141
A nőknek csak a szex kell.....	129	Most akkor milyenek igazából a férfiak, és milyenek a nők?.....	143
A nőknek Brad Pitt kell.....	130	Biológiai nem, társadalmi nem.....	144
A nőknek a rossz fiúk kellene.....	130	Bemutakozik az Új Nő.....	146
A nem férfias férfi ismérvei.....	131	Bemutakozik az Új Férfi.....	146
Mi kell a férfiaknak a nők szerint?.....	135	Legyél pragmatikus!.....	147
A férfiaknak csak a szex kell.....	137	A fejezet röviden.....	152
A férfiaknak csak komoly kapcsolat kell.....	138		

Randi készségek hiánya _____ 153

Hol lehet ismerkedni?.....	156	Hova szervezd a randit?.....	178
Offline társkeresés.....	156	Mégis, mit csinálj egy randin!.....	181
Randi rendezvények.....	158	A szikra mítosza.....	181
Villámrandi és egyéb szervezett rendezvények.....	158	Miről beszéljünk?.....	184
Társkereső irodák.....	159	Miről ne beszéljünk? (Egyáltalán ne!).....	186
Tudsz SZ.E.M-ezni?.....	160	Első randi: 5+1 alapszabály nőknek.....	188
Online társkeresés.....	163	Első randi: 5+1 alapszabály férfiaknak.....	191
Mielőtt nekikezdenél.....	164	Zsákutcák a randizásban.....	194
Adatlapszöveg = a te reklámod.....	166	További 8 intő jel, hogyan ebből nem lesz szerelem.....	198
Kezdeményezés férfiaknak.....	171	Biztonsági szabályok randizáshoz nőknek.....	200
Miért nem válaszolnak nekem?.....	173	A fejezet röviden.....	202
Flörtölés Facebookon és chaten.....	175		
Gyanús.....	176		
Randizás.....	177		

Az akadályokon túl... vár rád a szerelem! _____ 203

Úton a komoly kapcsolat felé.....	205	Nekik is sikerült, neked is fog!.....	210
A komoly kapcsolatok öt fázisa.....	206		

Zárszó – felejtse el a szabályokat, és kezdje el élni! _____ 218

Gyakorlatok és feladatok jegyzéke _____ 222

Hogyan tovább? _____ 225

Források _____ 230

Végjegyzetek _____ 232

Bevezető

Kedves társkereső!

Hadd találjam ki: kíváncsiságból vetted a kezébe ezt a könyvet és kicsit cikinek is találsz, hogy ilyesmit olvasol, de már minden-
nel próbálkoztál és úgy gondolsz, nincs veszítenivalód.

Utálsz, hogy még mindig nincs párod, hogy zátonyra futnak a reménykeltően induló kapcsolataid, illetve hogy neked nem megy az ismerkedés. Eleged van az egyedül töltött estékből, hiszen hiába szervezel magadnak mindenféle programot, szorongással töltöd el, hogy a lakás üresen vár haza este.

A társtalálás (legalábbis neked úgy tűnik a sok-sok sikertelen próbálkozás után) szinte lehetetlen küldetés, ami mindenki másnak jobban megy, mint neked. Lehet, hogy már kezdesz letenni arról, hogy valaha boldog párkapcsolatban élj, kezded elveszíteni a reményt, hogy valaha is „normális, nem foglalt, értelmes, kedves, szerető” jelölttel találkozz a másik nem soraiból. Lehetsz 27 éves vagy 72, a probléma ugyanaz: hol van már az Igazi!?

Nos, ha a fentiek közül bármelyiket eltaláltam, az azért van, mert a társkeresőknek indított *Szabad Vagyok Program* tanfolyamain, *Társkereső Műhelyein* és önismereti táboraimban több száz hozzád hasonló emberrel találkoztam már. A *Társkereső Kalauz* oldalon beszélgettünk a hozzászólásokban, leveleztünk, illetve személyes konzultációk során bogoztuk ki együtt, hogy hol késik már az áhított Nagy Ő. Az évek során, bátran kijelenthetem, hogy a társkeresésnek és társtalálásnak minden kombinációjával találkoztam már, sok meglepőt már nem nagyon lehet mondani nekem a folyamatról, hihetetlenebbnél hihetlenebb történeteket hallottam. Bármi is az eseted, megnyugtatlak: nem vagy egyedül!

Több mint három éve bátorítom, motiválom és támogatom a társkeresőket abban, hogy megtalálják azt, akit keresnek. Az Igazít, akivel boldogok tudnak lenni. A három év alatt rengeteg sikersztóri született, esküvői képek, beszámolók tucatjai bizonyítják, hogy az általam átadott elvek és iránymutatások helyesen alkalmazva működnek és meghozzák a kívánt eredményt: a romantikus éjszakákat, tervezgetős nappalokat, kézen fogva sétálgatást az őszi avarban, közös reggeliket, búcsúcsókokat munkába menet előtt, esküvői csokrot és mindent, amiről te most még csak ábrándozol.

A Nagy Ő közelebb van hozzád, mint gondolnád és az, ami most lehetetlennek tűnik számodra, némi munkával és szemléletváltással, „belső GPS”-ed átállítá-

sával lehetségessé válik! A legnagyobb akadály ugyanis a társkeresésben nem a Nagy Ő, aki nem jön, és hiába várod, hanem TE magad vagy!

Munkám során beigazolódott, hogy a társtalálásnak négy nagy akadálya van, szinte mindegyik társkereső probléma ezek egyikére vezethető vissza. Talán észre sem veszed vagy nem is ébredtél még tudatára, de a rád vonatkozó akadály(ok) miatt nem találsz párod, vagy egyedül és érzed magányosnak magad hétvégéken.

A négy akadály egyike vagy akár több is visszahúz, és nem engedi, hogy végre nyiss és megtaláld az Igazít. Ez a könyv abban nyújt neked segítséget, hogy beazonosítsd a te saját akadályodat/akadályaidat, és legyőzd azokat.

Mindenki számára más mondatom, írásom nyújt segítséget, máskor és máshol esik le a „tantusz”. Viszont ha leesett, és elhárulnak végre az akadályok, akkor hamar társra találnak a keresők. Remélem, neked is segíthetek!

A KÖNYV HÁTTERE

A négy akadályt körülbelül két éve kezdtem el részleteiben feltérképezni. A tanfolyamok, egyéni coaching¹ alkalmak sokat segítettek, megadták azt az alapot, hogy tudjam, hol kell keresgélni a társtalanság okait. 2012-ben egynapos workshoppal egybekötött konferenciát tartottunk más segítő társakkal ebben a témában, ami után készült egy alapos felmérés az akadályokkal kapcsolatban. A felmérés kérdéseit több, mint ötszáz társkereső válaszolta meg minden részletre kiterjedően. Ennek tapasztalatai alkotják a könyv gerincét. A könyvben közölt idézetek mindegyike egy sorstársadtól származik, némelyikében magadra fogsz ismerni, ilyenkor állj meg egy kicsit, és gondolkodj el az okokon!

Ez az akadályokkal kapcsolatos felmérés Magyarországon a maga nemében egyedülálló. Miért fontos ez számodra? Azért, mert ebből a könyvből az itthoni társkereső helyzetet ismerheted meg, tőlem nem külföldi tapasztalatokon alapuló tanácsokat kapsz, hanem magyar élethelyzeteket, példákat és megoldási lehetőségeket. „Ahány ház, annyi szokás”, a társkeresés módjai és lehetőségei kultúránként különbözőek. Amit nálam olvasol, az 100%-ban hazai tapasztalaton nyugszik.

Munkámnak és e könyvnek a szakmai hátterét a pozitív pszichológián alapuló life coaching adja. Én magam akkreditált life coach vagyok, emellett önismereti tréner, releváns diplomámat a Közép-Európai Egyetem Társadalmi nemek tudománya szakán szereztem.

Sokan kérdezik, hogy miért pont a társkeresőkkel foglalkozom. Talán nem lep meg, hogy a szakmai tanulmányokon kívül személyes indíttatásom is volt a *Szabad Vagyok Program* elindításában és e könyv megírásában. Méghozzá egy csúnyán végződött párkapcsolat, ami után fél év kellett, hogy összekaparjam magam a padlóról. A szakítás után annyira rossz lelki állapotba kerültem, hogy magam is meglepődtem! Ebből az érzelmi kátyúból való kijutásnak és az újrakezdésnek a tapasztalata adta a motivációt és inspirációt arra, hogy másoknak is segítsék és reményt adjak: ne adják fel, mert jönni fog a Másik (sokkal, de sokkal) Nagy(obb) Ő!

HOGYAN HASZNÁLD EZT A KÖNYVET?

Ha azt hiszed, hogy ez csak egy könyv, amit elolvasol a metrón vagy a vonaton, ráadásul hamar megúszod, mert nem is olyan vastag és ezzel le is tudtad részedről az akadálymentesítést és problémamegoldást, nagyon tévedsz! Ahogy azt minden tanfolyamomon elmondom, nem véletlenül vagyok tréner, illetve life coach: a célom nem az, hogy én dolgozzak, te meg csak szépen hátradőlj és várd az „eredményt”, azaz a sült galambot!

Ez nem csupán egy könyv: ez egy útmutató, kézikönyv, gyakorlat- és feladatgyűjtemény, amelyet azzal a céllal írtam, hogy felrázzon, elgondolkoztasson, megdolgoztasson és kilökjön jó messzire, a komfortzóná-

don túlra. Ez csak akkor lehetséges, ha együttműködsz velem, megbízol bennem és csinálod, amit mondom. Szigorú vagyok, nem igaz?

A könyv célja, hogy segítek neked kitalálni és megtalálni a problémád forrását. Kérdésünk tehát az: miért vagy még egyedül?



TESZT

Rögtön az elején egy teszttel fogunk kezdeni – ezt kérlek, töltsd ki, hogy tudd melyek azok a területek, amelyeken dolgoznod kell, rád melyik akadály(ok) vonatkozik(nak) a négyből.



A NÉGY AKADÁLY ELMÉLETE

Ahogy látod is, a könyv a teszt után részleteiben is átveszi a négy akadályt.



IDÉZETEK, TAPASZTALATOK

„Minden egyes akadálynál rengeteg idézetet, esettanulmányt és részletet fogsz találni.”

Az idézetek a már említett felmérésre adott válaszokból, illetve a nekem írt e-mailekből, tanfolyamon

résztevők hozzászólásaiból, nyilvános társskereső oldalokról és honlapokról kerültek ki. Azokat változta-

tás nélkül közlöm, természetesen név nélkül, mindig olyan formában, hogy senki se tudja beazonosítani, ki írta őket. Az én szakmámban első a diszkréció! Az egyes eseteknél, amiket részletesebben kifejtek, megváltoztattam a neveket és egy-két részletet úgy, hogy ne lehessen a szereplőkre ráismerni. Az idézeteket és eseteket „randigurus” gondolataimmal, meglátásaimmal és tapasztalataimmal körítettem². Ez az elmélet tehát, ami után jön, a gyakorlat.

GYAKORLATOK, FELADATOK

A könyvbe rengeteg gyakorlatot és feladatot tettem, így minden egyes akadálynál kapsz tőlem „házi feladatot”. Ezek a gyakorlatok működnek, mazsolázz közülük, próbáld ki őket! Ahol úgy érzed, na ezt aztán nem, pont azt kell a legjobban, leginkább megcsinálnod! Figyeld magad, figyeld a reakcióidat! Nem tudok melletted lenni olvasás közben, ezért most szólok: ha úgy érzed, valami kényelmetlen, felháborító, nagyon nem értesz egyet, tiltakozol, ott van a kutya elásva, arra a témára összpontosíts még jobban.

Mint minden tréningnél vagy coaching alkalomnál, itt is nagyszerű lenne, ha nem kellene egyedül maradnod az összes gondolatoddal és felmerülő kérdéssel. Sajnos nem leszek ott melletted, hogy mindent átbeszéljünk, de nagyszerű lenne, ha találnál egy barátot, barátnőt vagy hasonló cipőben járó ismerőst, akivel át tudod beszélni a könyv tartalmát.

Hozzatok össze olvasóköröket! Ha ez nem megy, szeretettel várlak a Facebookon vagy a *Társkereső Kalauz* oldalon, ahol mindig meghallgat valaki. Személyesen is találkozhatunk a tanfolyamok egyikén csoportban, vagy négyszemközt a coachingon. Ha érdekelnek, nézz utána ezeknek a lehetőségeknek a *Társkereső Kalauzon* (TarskeresoKalauz.hu). Ha pedig a könyv elolvasása után is szeretnél további hasznos tudnivalókat, tippeket és tanácsokat kapni, iratkozz fel a SzabadVagyok.com oldalamon, ahol az ingyenes *Társtaláló Iránytű* leckével várlak.

**TALÁLD MEG VÉGRE A TÁRSAD!
NOS, KEZDHEJTÜK A KERESÉST?**

A Négy Akadály Teszt

A mikor ezt meghallják a társkeresők, azonnal előjönnek a legkülönfélébb kifogásokkal. „De nekem ez ezért nehéz”, „de nekem azért nem megy”, „de a férfiak ilyenek”, „de az összes nő olyan”, és még sorolhatnám. A „nincs pénzem buszjegyre”-től kezdve a „férfiak csak azt akarják”-on keresztül én már mindent hallottam, ezért jobb, ha nem is próbálkozol.

A könyv alaptétele tehát: A legnagyobb akadály társad megtalálásában te magad vagy!

Kérdésem számodra csak ennyi: folytatod a kifogások gyártását, vagy szeretnél változtatni végre? Ha úgy gondolod, hogy IGEN, akkor itt az ideje, hogy beazonosítsuk, téged mely akadályok gátolnak a legjobban, illetve mely területeken lenne leginkább szükséged a fejlődésre és változtatásra.

LÁSSUK, TÉGED MI AKADÁLYOZ?

Ehhez segítségül íme, a NÉGYAKADÁLY teszt, ami annyira alapteszt, hogy minden tanfolyamomon sikerrel használtam a diagnózis felállítására. Olyan nem volt, hogy valaki ne ismerjen magára egyik akadályban sem. A NÉGYAKADÁLY teszt után nagyjából tudni fogod, mi a probléma és eldöntheted, mit tegyél azért, hogy megoldódjon! És ez nagyon fontos: a probléma felismerése önmagában még nem oldja meg a problémát! Tened is kell, ehhez adnak segítséget a fejezetekben található gyakorlatok.

Természetesen a Négy Akadály teszt eredménye csupán egy gyorsjelentés, ha úgy érzed, nem ad választ minden kérdésedre, kutass tovább vagy fordulj szakemberhez, hogy egy személyes konzultáció során megtaláljátok az összes fontos részletet és okot.

ÍGY TÖLTSD KI A TESZTET:

Olvasd el az állításokat, majd mindegyiknél írd bele a mellette lévő karikába, hogy mennyire igaz rád az adott mondat. Töltsd ki a teljes tesztet, majd a végén található Pontozás segítségével akadályonként add össze a pontjaidat! Ne lapozz a kiértékeléshez, amíg nem töltötted ki a teljes tesztet!

- N** = Nem igaz rám nézve
- K** = Kicsit igaz rám nézve
- I** = Igaz rám nézve

A Négy Akadály Teszt

Ⓣ 1-ES AKADÁLY

- „Sokat gondolok az előző párkapcsolatomra és az exemre.”
- „Még mindig fáj az előző szakítás/válás, nem tudtam feldolgozni a párom elvesztését.”
- „Nem tudok szóba állni az exemmel, mert dühös vagyok rá.”
- „Titokban még mindig reménykedem, hogy vissza tudom kapni az exemet.”

1-es akadály pontszáma:.....

Ⓣ 2-ES AKADÁLY

- „Őszintén szólva, nem nagyon hiszek abban, hogy találok magamnak társat.”
- „Nem vagyok megelégedve a külsőmmel.”
- „Igazából cikinek érzem, hogy ezt a könyvet tartom a kezemben és ezt a tesztet töltöttem.”
- „Félek attól, hogy mit fognak rólam gondolni a többiek, ha megtudják, hogy online keresek társat.”

2-es akadály pontszáma:.....

Ⓣ 3-AS AKADÁLY

- „Őszintén szólva, nem bízom a férfiakban/nőkben.”
- „Ritkán beszélgetek olyan ellenkező neművel, aki nem családtag vagy kolléga.”
- „Zavarban érzem magam, ha ellenkező neművel kell beszélgetnem.”
- „Nem nagyon figyelek oda arra, hogy nőiesen/férfiasan öltözzek és viselkedjek.”

3-as akadály pontszáma:.....

Ⓣ 4-ES AKADÁLY

- 1 „Ezer éve nem voltam randizni.”
- „Soha nem voltam még online leszerített randin, nem merek elmenni szervezett rendezvényekre sem.”
- „Az első randiról a gyomorgörcs és idegeskedés jut leginkább az eszembe.”
- „Nincsenek jó tapasztalataim a randizással kapcsolatban.”

4-es akadály pontszáma:.....

PONTOZÁS:

- N** = Nem igaz rám nézve *(0 pont)*
K = Kicsit igaz rám nézve *(1 pont)*
I = Igaz rám nézve *(2 pont)*

A NÉGY AKADÁLY TESZT KIÉRTÉKELÉSE:

Ha 3 vagy több pontot értél el egy adott akadálnál, akkor van min dolgoznod! Az az akadály gátol meg ugyanis abban, hogy a magánéletedben is sikereket érj el, és végre megtaláld a párod.

**LÁSSUK,
MI EZ A NÉGY AKADÁLY!****1-es akadály:
POGGYÁSZOK A MÚLTBÓL**

Ha 3 vagy több pontot értél el ennél az akadálnál, akkor téged ez érint.

Sokan már azelőtt elkezdenének társat keresni, mielőtt még lezárták volna magukban előző kapcsolataikat. Esetleg érzelmileg sérültek és nem tudják túltenni magukat a törtéteken. Lehet, hogy már évek óta vége, mégsem tudsz meggyógyulni és képtelen vagy mások felé nyitni. Mi a teendő ilyenkor?

**2-es akadály:
BELSŐ KORLÁTOK**

Ha 3 vagy több pontot értél el itt, akkor téged ez érint.

Ez az egyik legproblémásabb terület. Rengeteg berögzült gondolkodási séma az, ami meggátolhat a társtalálásban. Belső gátak és blokkok állhatnak az utadba. Mit láttál a szüleidnél? Milyen mintákat látsz a környezetben? Ez egy olyan „alattomos” belső akadály, ahol azt gondolnád, veled minden rendben, pedig mégsem. Hiszed vagy sem, a korlátozó hiedelmek roncsolják a kisugárzásodat, és elriasztják az egészséges énképpel rendelkező társkeresőket. Miért mindig az „idióták” jutnak neked? Önismeret, tükörbe nézés segíthet. De hogyan?

3-as akadály: NEM ÉRTED A MÁSIK NEMET

Ha 3 vagy több pontot értél el itt, akkor téged ez érint.

Tapasztalataim szerint ez is tipikus akadály. „Minden férfi ilyen”, „minden nő olyan”, a két fél elbeszél egymás mellett, nem érti egymást. Ilyenkor jönnek elő a szokásos sztereotípiák, a „szabályok” keresése, a nem megfelelő helyekről történő tanácskérés. Nem kárhoztalak: körül vagyunk véve a másik nemet érintő félreértésekkel, a „kutya-macska” típusú kapcsolatokkal. Év elején több ezer mintás kérdőívben derítettem ki, hogy mit is akarnak igazán a nők, mit is akarnak igazán a férfiak. Te tudod?

4-es akadály: RANDI KÉSZSÉGEK HIÁNYA

Ha 3 vagy több pontot értél el itt, akkor téged ez érint.

A társkereséshez át kell lépni eddigi kényelmesnek tűnő határaidat, és fejest kell ugrani az ismeretlenbe. De mi van akkor, ha te már ezer éve nem randiztál? Ha azt sem tudod, hogyan kell felregisztrálni egy online társkeresőbe? Ha fogalmad sincs egyéb lehetőségekről? Ha nem tudod, hogyan viselkedj egy randin? Társskereső coachként gyakran tapasztalom munkám során, hogy értékes férfiak és nők felkészületlenül csetlenek-botlanak a társkeresés világában. Rossz fotók, rossz adatlapok, rossz ismerkedő szövegek – pedig ezeket a készségeket el lehetne sajátítani vagy le lehetne porolni, ha már berozsdásodtak. Kérdés, hogy hogyan...



AKADÁLYKERESŐ GYAKORLAT

Ahogy ígértem, íme az első feladat! Gondold végig, téged mik akadályoznak a legjobban a fenti négy akadály közül. Ha úgy gondolod, hogy semmi, akkor kérdezd meg ismerősödet, barátnődet, hogy szerintük mi lehet a gond. A kívülállók néha jobban rálátanak a problémáinkra, mint mi magunk. Kérd ki a véleményüket, de ügyelj arra, hogy ne sértődj meg, inkább vizsgáld meg, vajon mi lehet az igazság. Esetleg mutasd meg nekik is ezt a tesztet, hogy segítsenek Neked beazonosítani, mik az akadályaid.

MOST MÁR TUDOD, MI GÁTOL PÁROD MEGTALÁLÁSÁBAN.

DE HOGYAN TOVÁBB?

Megcsináltad a tesztet és tudod, hogy a TE utadat milyen akadályok nehezítik meg.

A nagy kérdés az, hogy most aztán hogyan tovább? Hogyan lendülj át ezeken az akadályokon, hogyan győzd le őket, és hogyan oldd meg a számodra jelenleg legégetőbb problémádat, azaz a társtalálást?

Pontosan ezekre a kérdésre ad választ ez a könyv. Kezdjünk neki!