**Jak randkować po czterdziestce?**

**To, że przekroczyłaś „magiczną” granicę 40 wiosen nie oznacza, że wartościowe związki są już za Tobą. Właśnie teraz możesz czerpać ze swoich doświadczeń i wykorzystać życiową mądrość do rozpoczęcia nowego etapu w życiu.**

Trzydziestoparolatek niewiele różni się pod względem fizycznym i psychicznym od czterdziestolatka prowadzącego podobny styl życia. Nie ma więc żadnych powodów, aby w tym wieku unikać wchodzenia w nowe, głębokie relacje partnerskie. Wręcz przeciwnie – teraz, gdy lepiej już znasz siebie, własne oczekiwania, a do tego wiesz, jakich cech partnerów wolałabyś unikać, możesz rozpocząć nowy, udany związek, być może lepszy od poprzedniego.

**Na miłość nigdy nie jest za późno**

To, co miało trwać do końca życia, czasem rozpada się znacznie wcześniej. Zdarza się, że za nieudane wybory podjęte w młodości, rachunek płacimy właśnie w okolicach „czterdziestki”.

Po rozstaniu, rozwodzie, czy też śmierci bliskiej osoby ponowne zaufanie mężczyźnie może być trudne. Najlepszym lekarstwem jest jednak czas, który dosłownie – jak w przysłowiu – leczy rany. Ujmując temat statystycznie, na nowy związek przeważnie jesteśmy gotowe po dwóch latach od zakończenia poprzedniego. Chociaż da się zauważyć i inną prawidłowość – na portalach matrymonialnych wykazujemy się większą odwagą i profile zakładamy już kilka miesięcy po rozstaniu.

Nie zapominajmy także o osobach samotnych, które nie stworzyły stałego związku lub były w takim dawno temu – dla nich także nie jest jeszcze za późno! Każda z nas posiada bagaż cennych doświadczeń i refleksji, które mogą zostać pozytywnie wykorzystane w pokonywaniu samotności.

**Doświadczenie Twoim atutem**

W dzisiejszych czasach żyjemy dłużej niż nasi dziadkowie, a w ciągu życia wielokrotnie zmieniamy pracę. Gdy jedna nie spełnia naszych oczekiwań, szukamy innej. Oczywiście, do związków podchodzimy nieco inaczej, ale skoro raz nie wyszło, to nieodpowiedzialnością byłoby zamykać sobie samej ścieżkę do szczęścia. Tym bardziej, że z czasem atutów wcale nam nie ubywa!

Co jest niezwykle cenną wartością po czterdziestce? Doświadczenie! W tym wieku znasz siebie znacznie lepiej niż wtedy, gdy byłaś młodą dziewczyną. Znasz swoje potrzeby, oczekiwania, potrafisz trafniej określić, jakie cechy cenisz sobie u mężczyzny i które z nich mogą być istotne dla udanego związku. Wiesz też, choćby na podstawie poprzednich związków, co nie zadziałało w przeszłości i czego chcesz unikać. Warto przyjrzeć się także sobie.

Znając swój charakter, łatwiej określisz, z kim będziesz mogła nawiązać silną nić porozumienia, a kto będzie dla Ciebie nieodpowiedni, nawet gdyby był najprzyzwoitszym człowiekiem pod słońcem.

**Uwierz w siebie**

Aby zrobić ten pierwszy krok i „wyjść ze swojej skorupy”, musisz uwierzyć w siebie i wzmocnić poczucie swojej wartości. Dlaczego? Ponieważ osoba, która sama ma świadomość swoich zalet i traktuje siebie z szacunkiem, jest odbierana jako interesująca przez otoczenie.

Od czego zacząć? Od kartki i długopisu! Wypisz wszystko, z czego jesteś dumna, zadowolona, co u siebie cenisz. Spójrz całościowo. Twoje zalety to cechy charakteru, umiejętności, ale i cechy fizyczne. Nie zapomnij też o opiniach prawdziwych przyjaciół (i innych osób, które cenisz) na swój temat.

Świadomość zalet nie musi oznaczać lekceważenia wad. Im także się przyjrzyj, głównie pod kątem tego, w jaki sposób mogą utrudniać Ci nawiązanie nowej znajomości lub stworzenie udanego związku. Być może są pewne cechy bądź zachowania, nad którymi warto popracować.

**Gdzie szukać partnera?**

Czujesz, że jesteś gotowa na nowe znajomości? Jeśli tak, to pojawia się pytanie o to, gdzie mogłabyś poznać kogoś interesującego. Nie da się ukryć, że w okolicach trzydziestego roku życia często wpadamy w rytm praca-dom, a w efekcie zaczynamy otaczać się głównie osobami, które są już w związkach.

Nadal jednak istnieje wiele możliwości, by poznawać nowych ludzi. Wystarczy zapisać się na kurs językowy, wycieczkę po okolicy organizowaną przez lokalne stowarzyszenie lub na zajęcia, które łączą osoby o podobnych zainteresowaniach. Poszerzysz w ten sposób krąg znajomych, a Twoje życie towarzyskie nieco się rozkręci.

Nie lekceważ także możliwości, jakie daje internet! Warto wziąć pod uwagę serwis partnerski – najlepiej taki, w którym znajdziesz osoby zainteresowane stworzeniem wartościowego związku, a oferty są sprawdzane w celu wyeliminowania ogłoszeń potencjalnych oszustów.

- Najlepiej wybierać takie portale, które chronią prywatność swoich użytkowników, weryfikują nadesłane zdjęcia i oferty – mówi Katarzyna Bieber z portalu MyDwoje.pl. – W naszym serwisie profile niewiarygodne (np. puste, żartobliwe, ale też nieuczciwe) są usuwane. Poza tym umożliwiamy ochronę wizerunku aż do chwili, gdy dana osoba sama zdecyduje, że chce pokazać swoje zdjęcie konkretnej osobie – podkreśla.

Przygotowując swój profil w portalu randkowym postaraj się opisać swoje mocne strony, w tym szczególnie te zalety, które mogą zainteresować potencjalnego partnera. Wybierz także zdjęcie, na którym sama sobie najbardziej się podobasz. Ale uwaga! Powinna to być fotografia aktualna, a nie np. sprzed 5 lat. Nie cofaj czasu. W końcu szukasz osoby, która pokocha Cię taką, jaka jesteś teraz.

Poza tym Ty także z pewnością oczekujesz, że mężczyzna, który wzbudzi Twoje zainteresowanie, przedstawi Ci swój aktualny wizerunek. Jeśli nowo poznany znajomy świadomie wprowadzi Cię w błąd, np. publikując nieaktualne zdjęcie, prawdopodobnie uznasz go za oszusta lub za osobę niepewną siebie, która ma wiele do ukrycia. Pamiętaj – to działa w obydwie strony!

Gdy przeglądasz profile innych mężczyzn, miej na uwadze, że możesz mieć tendencję do zwracania uwagi głównie na te osoby, które są podobne do Twoich byłych partnerów. Spróbuj wyjść poza schemat i dać szansę także komuś, kto jest zupełnie inny. To może być trudne, bo chociaż wiesz, co było złe w przeszłych związkach, podświadomie możesz szukać tego, co znajome.

**O czym pamiętać na randce?**

Możesz być pewna, że jeśli dasz sobie szansę, już wkrótce zaczniesz poznawać wartościowe osoby zainteresowane bliższą znajomością z Tobą. A wtedy pojawi się też okazja do interesujących spotkań. O czym warto wtedy pamiętać?

Przede wszystkim – jeśli obawiasz się własnego stresu podczas spotkania, pomyśl, że obawy są zupełnie naturalne i z pewnością ta druga osoba także je ma. Zastanów się, co możesz zrobić, aby podczas randki wywołać dobre wrażenie. Zadbaj o swój wygląd, fryzurę i odpowiednie ubranie, dopasowane do okoliczności. Strój jest wyrazem szacunku do drugiej osoby oraz do sytuacji, w której się znalazłaś. Jest też komunikatem, który – czy tego chcesz, czy nie – wiele o Tobie mówi. Zadbaj, by był on pozytywny.

Nie tylko szata zdobi człowieka. Jeśli druga osoba Ci się podoba, daj jej to odczuć. Pozytywne nastawienie, uśmiech, uprzejmość sprawią, że miło spędzicie czas. Na pierwszym spotkaniu nie musisz dzielić się wszystkimi swoimi życiowymi problemami. Zamiast tego pokaż, że jesteś osobą pozytywnie nastawioną do życia, zainteresowaną drugim człowiekiem, a może nawet, że masz poczucie humoru. Niech randka przyniesie Ci wytchnienie od codzienności!

Nie bój się tego, w jaki sposób zostaniesz oceniona. Kwestia tego, czy osoba, z którą się spotykasz zachwyci się Tobą czy nie, nie zmienia w żadnym stopniu tego, kim jesteś. Zamiast na ocenach, skup się na swoim dobrym samopoczuciu i na tym, co masz do zaoferowania.

Szukając miłości, nie staraj się jednak znaleźć partnera „za wszelką cenę”. Nie idź na randkę z nastawieniem, że czeka tam na Ciebie przyszły maż. Jeśli pierwsze, drugie czy trzecie spotkanie nie spełni Twoich oczekiwań, to nie koniec świata. Poza tym, jeżeli u nowopoznanego mężczyzny zauważysz zachowania, które przeszkadzały Ci u poprzednich partnerów, nie ignoruj ich i nie brnij w taką znajomość. Chodzi o to, by znaleźć odpowiednią osobę, a nie o to, by znaleźć ją szybko.

Mimo możliwych rozczarowań, warto podejmować kolejne próby. Pamiętaj też, że dobry portal partnerski da Ci szansę poznania ciekawych mężczyzn dopasowanych do Ciebie nie tylko wzrostem, ale także osobowością i temperamentem. Taka selekcja będzie znacznie lepsza niż najlepszy klub osiedlowy. Dziś duża część osób poszukujących partnerów, ma swoje konta na portalach matrymonialnych, więc właśnie tam najłatwiej znaleźć kandydatów do związku.

A co z Twoimi obawami? Pamiętaj, granice są w Twojej głowie. To od Ciebie zależy, czy zdecydujesz się żyć pełnią życia, czy może sztucznie i nieracjonalnie będziesz stawiała sobie ograniczenia. Odwagi!

Źródło: [Mydwoje.pl](https://www.mydwoje.pl/)