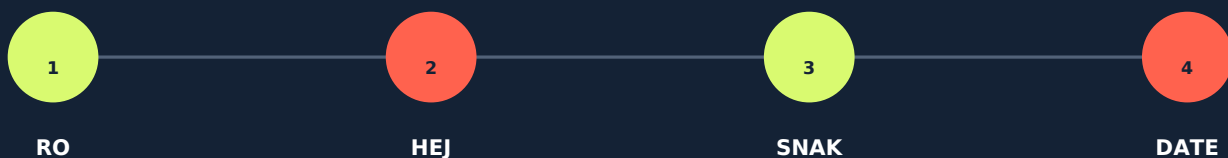




DEN GRATIS 7-DAGES GUIDE

MERE MOD TIL AT SIGE HEJ

En praktisk ugeplan til bedre samtaler
og mere tryghed, når du tager kontakt.



Små skridt. Ægte kontakt. Dit eget tempo.

SÅDAN BRUGER DU GUIDEN

En uge med små skridt

Du skal ikke ændre hele din personlighed på syv dage. Du skal samle erfaringer, der gør det lidt mere normalt at tage initiativ. Hver dag tager cirka 10-20 minutter.

Dit mål er handling - ikke et bestemt datingresultat

En god øvelse er en, du gennemfører med respekt for situationen. Et ja, et nej eller en kort samtale er alle brugbare erfaringer.

Tre enkle spilleregler

- [] Vælg sociale situationer, hvor den anden person tydeligt kan sige ja, nej eller bare gå videre.
- [] Hold kontakten kort, hvis hun virker optaget, svarer kort eller ikke stiller spørgsmål tilbage.
- [] Hvis hun siger nej eller ikke viser interesse, så svar venligt og afslut samtalen.

Start på dit eget niveau

Hvis tanken om at tale med en fremmed føles for stor, så gør dagens øvelse lettere. Start med en bekendt eller en kort, neutral samtale. Gå videre til en mere udfordrende øvelse, når du er klar.

Inden du begynder

Hvor tryk føler du dig lige nu ved at starte en samtale? Giv dig selv en score fra 1 til 10: ____ / 10. Det er en øvelsesplan, ikke en prøve, du kan dumpe.

DAG 1 / DENNE UGES LILLE SKRIDT

Skab ro omkring et hej

Læg mærke til, hvad der sker i kroppen, når du overvejer at tage kontakt. I dag handler det om at blive i situationen lidt længere - ikke om at imponere nogen.

Rolig start

Før du siger noget, træk vejret langsomt ud, sænk skuldrene, og vend kroppen mod personen. Sig hej tydeligt og venligt.

Dagens opgave

Sig hej til tre mennesker i din hverdag. Det kan være en nabo, en kollega eller en person i en social situation. Hvis det føles naturligt, så fortsæt med et enkelt spørgsmål.

En sætning, du kan bruge

SIG DET MED DINE EGNE ORD

“Hej, jeg hedder [dit navn]. Hvordan går din dag?”

Efter øvelsen

Hvilken hilsen føltes mest naturlig? Hvad lagde du mærke til i kroppen?

Mine noter: _____

DAG 2 / DENNE UGES LILLE SKRIDT

Start en kort samtale

En samtale kan begynde med noget helt almindeligt. Du træner i at bruge situationen omkring dig, så du ikke skal finde på en smart replik.

Situationen giver dig emnet

Se dig omkring: Hvad oplever I begge lige nu? Sig en kort bemærkning, og stil et enkelt, åbent spørgsmål.

Dagens opgave

Start to korte samtaler med mennesker i passende situationer. Hold dem korte, hvis den anden person virker på vej videre eller ikke har lyst til at tale.

En sætning, du kan bruge

SIG DET MED DINE EGNE ORD

“Har du været her før?”

Efter øvelsen

Hvilket spørgsmål gav en naturlig fortsættelse? Hvad kunne du selv dele næste gang?

Mine noter: _____

DAG 3 / DENNE UGES LILLE SKRIDT

Lyt og byg videre

Du behøver ikke bære hele samtalen alene. Når du lytter efter detaljer, bliver det lettere at stille et spørgsmål, der passer til det, personen lige har sagt.

Spørg - del - følg op

Stil et spørgsmål. Del derefter en lille ting om dig selv. Følg op på et ord eller en detalje fra svaret.

Dagens opgave

I en passende social situation: gennemfør en samtale med mindst to opfølgende spørgsmål. Husk også at dele lidt om dig selv.

En sætning, du kan bruge

SIG DET MED DINE EGNE ORD

"Du sagde, du lige er flyttet hertil - hvad kan du bedst lide ved byen indtil videre?"

Efter øvelsen

Hvornår begyndte samtalen at flyde? Hvad gjorde den anden person, der viste engagement?

Mine noter: _____

DAG 4 / DENNE UGES LILLE SKRIDT

Tag kontakt i en social ramme

Nu øver du dig i at gå fra tanke til handling i en situation, hvor det er naturligt at møde nye mennesker - for eksempel en fest, en bar eller et arrangement.

Åbent og enkelt

Gå hen, når der er en naturlig pause. Præsenter dig selv, og brug stedet eller arrangementet som afsæt.

Dagens opgave

Tag kontakt til en ny person i en social situation. Dit mål er bare at starte venligt og blive i samtalen, så længe den går begge veje.

En sætning, du kan bruge

SIG DET MED DINE EGNE ORD

"Hej, jeg hedder [dit navn]. Jeg ville lige sige hej. Hvordan kender du værten?"

Efter øvelsen

Hvad gjorde det lettere at gå hen? Hvilket tegn viste, om samtalen var gensidig?

Mine noter: _____

DAG 5 / DENNE UGES LILLE SKRIDT

Vis interesse tydeligt

At være tydelig betyder ikke at presse på. Hvis samtalen føles gensidig, kan du sige direkte, at du hygger dig, og se hvordan hun reagerer.

Giv en oprigtig invitation til mere samtale

Hold det kort og konkret. Vis interesse i hendes selskab frem for at levere en indøvet kompliment.

Dagens opgave

I en passende samtale med en voksen kvinde, du gerne vil lære bedre at kende, så vis venlig interesse. Hvis hun ikke griber den, så afslut let og venligt.

En sætning, du kan bruge

SIG DET MED DINE EGNE ORD

“Det er hyggeligt at snakke med dig. Hvad laver du ellers, når du ikke er her?”

Efter øvelsen

Hvordan føltes det at vise interesse? Kunne du give plads til hendes svar?

Mine noter: _____

DAG 6 / DENNE UGES LILLE SKRIDT

Foreslå et næste skridt

Hvis I begge virker engagerede, så gør det nemt at fortsætte kontakten. En klar invitation fjerner gættet og giver hende frihed til at svare.

Kort, konkret og uden pres

Foreslå en enkel date, som passer til jeres samtale. Sig det roligt, og giv hende tid til at svare.

Dagens opgave

Hvis kemien virker gensidig, så inviter på en date eller spørg, om hun har lyst til at udveksle kontaktoplysninger. Hvis hun siger nej, så sig "helt fair - hav en god dag/aften" og gå videre.

En sætning, du kan bruge

SIG DET MED DINE EGNE ORD

"Jeg har hygget mig med at snakke med dig. Har du lyst til at tage en kaffe en dag?"

Efter øvelsen

Var din invitation tydelig? Hvordan tog du imod svaret - uanset hvad det var?

Mine noter: _____

DAG 7 / DENNE UGES LILLE SKRIDT

Gentag og gør det til dit

Vælg den øvelse fra ugen, du gerne vil gentage. Det er gentagelserne, der gør initiativ mere velkendt - ikke at vente på at blive helt fri for nervøsitet.

Din næste, lille udfordring

Skriv en konkret situation og et enkelt mål. Giv dig selv lov til at måle succes på, om du tog initiativ på en ordentlig måde.

Dagens opgave

Gentag en af ugens øvelser. Skriv bagefter din nye komfortscore: ____ / 10. Sammenlign med starten, og læg mærke til hvad du faktisk har lærd.

En sætning, du kan bruge

SIG DET MED DINE EGNE ORD

"Næste gang jeg er til [situation], vil jeg sige hej til en ny person og starte med [spørgsmål]."

Efter øvelsen

Hvilken øvelse virkede bedst for dig? Hvad vil du træne på i den kommende uge?

Mine noter: _____
