



## 5 consells d'experts que t'ajudaran a lligar



Els nervis, les ganes d'agradar a l'altre, voler causar una bona impressió... Aquests són només alguns dels molts aspectes que intentem controlar quan parlem amb la persona que ens agrada. Com que sabem que lligar no sempre és fàcil, us portem alguns consells d'experts en relacions recollits per El Confidencial.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

### Versió sense playbuzz

**Aprèn a riure't de tu mateix**

El sentit de l'humor és un dels aspectes que més valorem en les altres persones. No es tracta de fer riure constantment la teva cita, sinó de mostrar-li que no tot t'ho pren tot a la valenta i que saps gaudir de la vida. Segons assenyalen els experts, fer bromes sobre un mateix, no només fa que l'altre ens vagi com una persona segura, sinó que també ajuda a relaxar l'ambient.

**Escolta i fixa't en els detalls**

Una de les millors maneres perquè l'altra persona se senti còmode és preguntar-li més sobre alguna cosa que ens hagi explicat. Per exemple, si ens diu que ahir va anar a un concert, podem



---

demanar-li sobre els seus gustos musicals o sobre els últims espectacles als quals ha anat. I és que, a tots ens agrada que ens escoltin i s'interessin pels nostres gustos.

Parla sobre experiències en comú

Si t'explica una situació similar a una que tu has viscut o et parla sobre els seus gustos culturals i tu t'hi sents identificat/da, aprofita per dir-li. Compartir experiències que tots dos hàgiu tingut, us farà sentir més propers.

Mantingues una bona postura corporal

La postura corporal influeix en la imatge que transmetem als altres. Mantenir les espatlles "aixecades" (no encorbades) i gesticular quan parlem transmet seguretat en nosaltres mateixos i ens fa més atractius.

Fixa't en alguna cosa que no s'espera

Alguns experts recomanen fixar-nos en algun detall del seu cos o de la seva personalitat que ens agradi i que no sigui "típica". Per exemple, "m'agraden les teves espatlles" o "m'agrada que preguntis i siguis una persona curiosa". Amb aquests comentaris aconseguim sorprendre l'altre i demostrar-li que li dediquem atenció.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=1rE8bPTSMjQ>

L'actor **Mikel Iglesias**, visita AdolescentsiCat . Parlem amb ell sobre la seva vida, de la seva nova pel·lícula, de com tocar la guitarra...I també li farem passar proves que hem pensat per ell com cantar en directe o respondre a l'interrogatori íntim!