



---

CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 30/05/2024 a les 20:00

# Com superar els nervis d'una primera cita? 4 consells bàsics

Tant si és la teva primera cita, com si n'has tingut moltes, la primera vegada que et trobes amb algú és normal tenir nervis. La idea de trobar-se amb una persona que encara no has conegut en persona o només ho has fet pocs cops, **pot ser incòmode al principi**.

Tenir una sensació d'ansietat és normal, de fet seria més estrany si no ho experimentéssim. Et deixem 4 consells de l'experta en relacions, Michelle Afont, a Poosh.

L'actitud ho és tot

Pot semblar un cliqué, però és cert. "Amb l'actitud adequada, les cites poden ser molt divertides i una oportunitat per conèixer el possible amor de la teva vida", diu Afont. "Elimina la pressió i les expectatives autoimposades que puguis tenir i, honestament, sigues tu mateix". Ensenya els teus hobbies i les teves inquietuds reals, i no intentis fer-te passar per algú qui realment no ets només per agradar.

No totes les cites acaben amb l'"amor de la teva vida"

"Si sou compatibles, genial! Si no, és possible que hagis conegut un possible amic a llarg



---

termini", diu Afont. "No totes les cites resultaran en amor veritable. Però és per això que ho anomenem 'cites". A més, pot ser que necessites més d'una trobada amb aquella persona per acabar-ho de descobrir.

Prepara't pels moments de silenci incòmode

No fa falta que estiguis parlant tota l'estona sense parar per no deixar silenci que pugui ser incòmode. Tot i això, sempre va bé tenir alguns temes generals a la butxaca i en cas que hi hagi una pausa en la conversa, els pots treure.

Sigues breu i concís

Un primer sopar pot semblar encantador a la teoria; a la pràctica, però, pot significar que acabis traçant una ruta d'escapada des del bany. "Suggerixo quedar per prendre un cafè. És a dir, evita comprometre't amb un sopar llarg en cas que resulti ser un fracàs", diu Afont. "Les primeres cites han de ser un pla breu i sempre pots allargar la cita si tot va bé".