



5 modi per dare una scossa alla tua vita sociale *di Bruno Russo*

Sei in quella fase della vita in cui vuoi fare nuove amicizie? Non sei solo. Secondo uno studio dell'Università di Utrecht, perdiamo metà dei nostri amici ogni sette anni e li sostituiamo con nuovi rapporti. E' strano ma oggi è diventato più difficile fare nuove amicizie: dovremmo "denudarci psicologicamente", ovvero essere noi stessi, e non siamo più abituati. E' più facile restare nascosti nel modo virtuale dei social network, dove possiamo tralasciare i difetti accentuando solo le qualità.

Per fortuna siamo animali sociali, fatti per stare con gli altri, per questo, non appena abbattiamo quel piccolo muro di timidezza che ogni tanto ci blocca, il conoscere nuove persone è un'esperienza che porta moltissime emozioni positive e dà valore alla nostra vita.

Quali sono le tecniche infallibili per avere una vita sociale ricca e divertente? Ecco 5 consigli:

1. Mettiti in una situazione in cui puoi interagire con un sacco di potenziali amici. Inizia ad uscire con "gruppi". Se ti relazioni con una quindicina di persone, puoi capire con chi scatta più facilmente l'amicizia.

2. Frequenta un gruppo appassionato di un hobby che a te piace e inizia a uscire fuori dalla tua solita routine.



3. Non essere la timido e invita i potenziali amici a fare qualcosa con te. Centro commerciale, giardinaggio, lavoretti fai-da-te, agli amici piace aiutare.

4. Iscriviti a circoli e associazioni, dove è più facile partecipare ad eventi e conoscere tante persone nuove.



5. Prendi l'abitudine di scambiare le informazioni di contatto da subito, chiedi il numero di telefono, la mail o il contatto facebook, accorciando così le occasioni per rivederli e inoltre se sanno come contattarti sarà più facile ricevere inviti.