Attraverso le parole dell'esperto di relazioni a livello globale Paul C. Brunson, Tinder incoraggia le donne a sentirsi più forti attraverso il self-love e a dare la priorità a sé stesse e al proprio benessere, anche e non solo quando escono con qualcunə.

Milano, 8 marzo 2024 - Oggi più che mai è fondamentale che chiunque si senta liberə di poter esplorare tutte le sfaccettature del dating online senza sentirsi giudicatə o limitarsi a causa dei pregiudizi. È questo il messaggio ribadito da Tinder in occasione della Festa della Donna, invitando gli utenti a celebrare la persona più importante: se stessə. Infatti, secondo i dati interni di Tinder, per gli utenti italiani la cura di sé è così prioritaria da essere tra i 10 interessi più inseriti nella bio, e le menzioni riguardanti il "benessere mentale" sono cresciute del 100% nello scorso anno rispetto al periodo precedente.

Dopo tutto, le relazioni partono da sé stessə. Ciascun incontro rappresenta un'opportunità unica di instaurare connessioni significative, e caratteristiche quali empatia, gentilezza, rispetto e trasparenza sono fondamentali per creare relazioni costruttive e appaganti. Investire nell'amore per sé stessə, coltivando fiducia e rispetto nei propri confronti, ha un forte impatto positivo su di noi e su come ci relazioniamo con le altre persone.

Tuttavia, imparare a volersi bene e a essere gentili con sé stessə a volte è più facile a dirsi che a farsi.

Volete dare il meglio di voi? Paul C. Brunson, esperto di relazioni a livello globale che supporta da tempo Tinder, condivide i suoi cinque migliori consigli per farlo:

- **Accettate i complimenti (se fatti con reciproco rispetto)**. Rifiutando un complimento alimentate l'idea di non essere all'altezza, quindi iniziate a fare uno sforzo consapevole per cambiare questo comportamento. Un semplice ringraziamento può sembrare scomodo all'inizio, ma è un grande passo avanti per dimostrare a voi stessə l'amore che meritate.
- **Concedetevi un regalo.** Che si tratti di un nuovo ristorante che avete sempre voluto provare, di una serata di coccole, di ascoltare un nuovo podcast o di acquistare quel prodotto che avete nel carrello da settimane, trattatevi come se foste il vostro partner, perché lo siete!
- **Abbracciate l'era della manifestazione**, ovvero visualizzate mentalmente i vostri desideri e sogni per fare un passo verso la loro realizzazione. Il report Future of Dating[1] di Tinder rivela, infatti, che il 41% dei giovani single ritiene che la manifestazione abbia un'influenza maggiore sulla compatibilità e sulla connessione rispetto ai segni zodiacali. È chiaro che questa visione che fa parte del self-love fa parte della mentalità e dell'approccio alla vita che caratterizza la generazione Z, quindi salite a bordo manifestando il vostro io interiore!
- **Fermatevi, riflettete e ripartite da zero**. Per i giovani di Tinder dedicarsi alla meditazione e intraprendere un percorso di guarigione è parte del processo di dating, come emerso dal report Year in Swipe 2023[2].
