

Segui i consigli dell'Esperta di Dating Lara Ferreiro e Tinder per creare connessioni più consapevoli praticando lo slow dating

MILANO, 12 MARZO 2025 – Con l'arrivo della primavera, una stagione che porta con sé aria nuova e nuove possibilità, è il momento perfetto per fare un passo indietro e riflettere sulle proprie connessioni personali. Se tra i tuoi obiettivi per il nuovo anno ci sono il miglioramento della tua salute, il dedicare più tempo alla famiglia o il perseguire una vita più equilibrata, non dimenticare di mettere al primo posto anche il benessere della tua vita amorosa! Su Tinder puoi trovare connessioni autentiche e la primavera è il momento giusto per iniziare a coltivarle.

Ispirato al movimento della “slow life”, lo slow dating sta emergendo come la scelta ideale per chi desidera dare un significato più profondo alle proprie relazioni. Questa tendenza che sta guadagnando sempre più popolarità rifiuta il “consumismo emotivo” e promuove invece la consapevolezza, conversazioni significative ed empatia, aiutando gli utenti di Tinder a evitare il “burnout romantico” e a costruire connessioni veramente gratificanti.

QUALI SONO I BENEFICI DELLO ‘SLOW DATING’ SUL NOSTRO CERVELLO?

Secondo **Lara Ferreiro, psicologa ed esperta di dating**, lo slow dating offre numerosi vantaggi per il nostro benessere emotivo. Le connessioni genuine rilasciano ossitocina, l'ormone dell'amore, che aiuta a rafforzare la fiducia e l'attaccamento. Inoltre, abbassa i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e stimola la produzione di dopamina, che favorisce sensazioni di piacere e motivazione ogni volta che inizi a connetterti su Tinder.

Se sei pronto ad abbracciare relazioni autentiche in questa stagione di rinascita, Lara Ferreiro e Tinder hanno preparato per te una guida pratica per diventare un esperto di ‘slow dating’.

LA GUIDA DI LARA FERREIRO PER PRATICARE LO ‘SLOW DATING’

Inizia con un “decluttering emotivo”: Rifletti sulle tue esperienze passate e su ciò che davvero desideri in una relazione. Abbandona le aspettative irrealistiche, le ferite non guarite e, se necessario, ricorda che puoi usare la funzione ‘Blocca contatti’ di Tinder per evitare di imbatterti nel tuo ex!

Dai priorità alla qualità piuttosto che alla quantità: Prenditi il tempo per conoscere le persone a un livello più profondo. Avvia conversazioni autentiche e concentrati su una persona alla volta.

Trova il ‘posto giusto’: Lo slow dating non riguarda appuntamenti veloci e fugaci in bar rumorosi. Invita il tuo appuntamento a fare attività che favoriscano connessioni più autentiche, come una passeggiata nel parco, una visita a una mostra d'arte o un

corso di cucina.

Pratica la pazienza: Lo slow dating richiede tempo, quindi dimentica la mentalità del “colpo di fulmine”. Concediti il tempo per esplorare gradualmente se esiste compatibilità emotiva, intellettuale e fisica. Ricorda: l'amore non è una corsa breve, è una maratona!

Inizia un “diario della sincerità”: Scrivi i tuoi valori, i tuoi interessi e le qualità che cerchi in un partner. Dedica 10 minuti al giorno per annotare le tue emozioni e aspettative riguardo alla tua vita amorosa per quest'anno.

Non fare monologhi; ascolta!: Durante gli appuntamenti, fai domande aperte come *“Cosa ti appassiona di più nella vita?”* e ascolta davvero la risposta. Cerca di ripetere mentalmente ciò che l'altra persona dice per essere sicuro di comprenderla.

Lascia che il tuo corpo parli; non mente!: Dopo ogni appuntamento, chiediti: *Come mi sono sentito? Cosa ho imparato? Questo incontro mi ha portato qualcosa di positivo?* Condividi le tue impressioni con un amico di fiducia per avere anche un'opinione esterna.

Mantieni rapporti amichevoli: Se non senti una connessione, impara a rifiutare qualcuno con rispetto e consapevolezza, evitando il ghosting. Potrebbe essere difficile, ma tutti meritano una spiegazione.

<https://it.tinderpressroom.com/news?item=122592>