Un metodo in cinque passi per aiutarti a combattere il burnout sentimentale e riscoprire il piacere di fare dating.

Milano, 31 marzo 2025 - Trovare l'amore non è mai stato facile, indipendentemente dalla generazione a cui appartieni. Se anche tu ti senti sopraffatto dal mondo degli incontri online, sappi che non sei solo. **Paul Brunson, rinomato esperto di relazioni e voce di fiducia di Tinder, ha sviluppato un metodo in 5 passi per aiutare i single a combattere il burnout e riscoprire il piacere di fare dating.** Il suo approccio è pensato per riaccendere la fiducia, rendere le esperienze più divertenti e costruire connessioni autentiche e durature.

Dal cambiare prospettiva al fare piccoli ma potenti cambiamenti nel modo in cui interagisci con i match, il metodo di Brunson si concentra sul fare dating in modo più intelligente, non più difficile.

Ecco i 5 passi per reinventare la tua vita sentimentale:

1. **Inizia con l'introspezione**

   Prima di iniziare a fare Swipe, prenditi un momento per riflettere su te stesso e su ciò che conta davvero per te.

- **Definisci le tue aspettative**: evidenzia le tue "green flags" nella tua bio di Tinder. Cosa ti entusiasma? Quali sono i tuoi valori non negoziabili?
- **Lascia andare il passato**: fai pulizia del tuo profilo e chiudi definitivamente con le vecchie relazioni usando la funzione Blocca Contatti di Tinder. Per farlo, vai nelle impostazioni di Tinder, condividi la lista contatti del tuo dispositivo e seleziona il contatto che desideri bloccare. Zero rischi, quindi, di incontrare il tuo ex!

2. **Rallenta praticando lo “Slow Dating”**

   Prenditi il tempo per costruire connessioni significative e dimentica la frenesia dei match.

- **Meno è meglio:** invece di inseguire decine di match, impara a conoscerne uno o due alla volta. Salta la chiacchierata superficiale e approfondisci argomenti che ti interessano davvero e che rivelano la personalità del tuo *date*.
- **Sonda il terreno**: prima di un incontro dal vivo, perché non fare una videochiamata? La funzione Video Call di Tinder ti permette di capire se c'è chimica prima di incontrarvi di persona, senza alcuna pressione.

3. **Abbandona i pregiudizi, abbraccia le connessioni reali**

   Smetti di provare a indovinare le intenzioni degli altri e inizia a fare domande dirette.

- **Chi ha detto "cliché"**? Non avere paura di essere curioso. Una semplice emoji potrebbe nascondere una passione, e un piccolo dettaglio potrebbe rivelare una grande parte della personalità di qualcuno. Quindi, chiedi pure!
- **Non giudicare un libro dalla copertina:** evita i giudizi affrettati—spesso portano a opportunità perse. La verità? La connessione emotiva è ciò che conta davvero!

4. **Ascolta le tue emozioni con un “Diario della Sincerità”**

   Rifletti sulle tue esperienze per comprendere meglio i tuoi bisogni.

- **Caro diario..** prenditi il tempo per annotare le tue aspettative, paure, lezioni apprese. Ogni esperienza è un tassello del tuo percorso sentimentale!
- **E non fermarti qui:** rileggi le tue note più tardi con una nuova prospettiva. Potresti rimanere sorpreso da ciò che imparerai su te stesso e sui tuoi schemi!

5. **Chiudi le porte… con gentilezza**

   Un messaggio rispettoso è sempre meglio che lasciare qualcuno senza risposta.

- **Basta ghosting:** nel 2025, il ghosting è ufficialmente fuori moda. Se non senti una connessione, prenditi un momento per inviare un messaggio onesto spiegando i tuoi sentimenti.
- **Hai bisogno di una pausa?** Disattiva le impostazioni di Discovery su Tinder per fare un passo indietro e concentrarti su te stesso. Puoi sempre tornare alle tue conversazioni quando sei pronto.

"La dating fatigue è un chiaro segnale che l’attuale cultura del dating—spesso guidata dalla gratificazione istantanea e dalle connessioni superficiali—ha bisogno di evolversi. Le generazioni più giovani, specialmente la Gen Z, stanno cercando qualcosa di più profondo. È il momento di rallentare e reintrodurre più intenzionalità e autenticità nel modo in cui ci connettiamo" – **Paul Brunson.**

---

https://it.tinderpressroom.com/news?item=122593