

# SINGLE TJEKLISTE

Er du klar til at være selvvalgt single?  
En tjekliste med refleksions udsagn til dig, der er  
træt af at vente  
Og klar til at vælge et liv, der faktisk passer til dig



*LISE SCHLAGLEBERGER*

# Hvad vil det sige at være selvvalgt single?

At være selvvalgt single er ikke det  
samme som at give op  
Det er et aktivt valg om ikke at lade dit liv stå på pause,  
mens du venter på den rigtige

## Selvvalgt single er ikke...

At være bitter  
At være bange for kærlighed  
At have “lukket”  
At sige nej til relationer for altid  
En plan B

-----

## Selvvalgt single er...

At tage ansvar for dit liv – også uden en partner  
At stoppe dopamin-dating og håb/afmagt-cyklussen  
At skabe ro, retning og glæde indefra  
At skabe et liv, der føles som hjem – uden at vente på, at nogen flytter ind

At være selvvalgt single er ikke et fravalg af kærlighed –  
det er et tilvalg af dig og et liv som passer til dig

Denne tjekliste er ikke til for at presse dig til et valg, det er blot en  
invitation til refleksion over, hvor du er på vej hen som single.  
Der er intet rigtigt eller forkert – der er kun indsigt

# Tjeklisten

## DATING & APPS

- Jeg sletter mine datingapps – og downloader dem igen kort tid efter
- Jeg føler mig mentalt eller følelsesmæssigt drænet af at swipe
- Jeg oplever et rush, når nogen liker mig eller vil på date
- Jeg bliver mere urolig end glad, når der kommer et match
- Jeg har tænkt: “Åh nej”, når der er et nyt svar på Tinder
- Dating føles som at lede efter en nål i en høstak
- Jeg dater mere af vane end af lyst
- Jeg dater, fordi jeg “burde” – ikke fordi jeg glæder mig

For nogle føles dating og apps lette og spændende.

For andre kan de opleves som gentagende, energikrævende eller uinspirerende.

Læg mærke til, hvordan dating og apps påvirker dit humør, din energi og dit overskud

# Tjekliste

## DOPAMIN & AMBIVALENS

- Jeg savner følelsen af at være valgt – mere end personen
- Jeg kan mærke, at likes/matches giver et kort kick
- Jeg føler tomhed eller fladhed efter en date, selv hvis den var “fin”
- Jeg savner spænding, men ikke nødvendigvis en relation
- Jeg forveksler nogle gange uro med kemi



Har du oplevet at din hånd nærmest automatisk rækker ud efter telefonen og trykker på dating app'en for lige at tjekke?

Og har du oplevet den her følelse lidt som et sus, når nogen har liket, swipet, skrevet?

Det er almindeligt at opleve både glæde og modstand i dating.

Et like eller en besked kan give et kort løft – og samtidig vække tvivl eller træthed. Ambivalens kan være værd at blive nysgerrig på.

# Tjeklisten PÅ DATE

- JEG TILPASSER MIG OFTE DEN, JEG ER PÅ DATE MED
- JEG DÆMPER DELE AF MIG SELV FOR AT VÆRE “NEM AT VÆRE SAMMEN MED”
- JEG SIGER JA TIL DATES, JEG EGENTLIG IKKE HAR LYST TIL
- JEG VURDERER HURTIGT, OM JEG ER “KÆRESTEMATERIALE” FOR HAM
- JEG GÅR MERE OP I, OM HAN KAN LIDE MIG, END OM JEG KAN LIDE HAM
- ER DU UDMATTET OG IKKE OPLØFTET EFTER EN DATE

Det er normalt at være lidt nervøs inden en date og gerne vil gøre et godt indtryk

Nogle gange kan fokus glide over på, hvordan man bliver opfattet, fremfor hvordan man selv har det.

Prøv at lægge mærke til, hvor dit fokus ligger

# Tjekliste

## HVERDAGS LÆNGSLER

- Jeg vil ofte hellere være hjemme end på date
- Jeg længes efter ro mere end romantik
- Jeg nyder mit liv – men føler, der “mangler noget”
- Jeg elsker min frihed, men tvivler på om den er “nok”
- Jeg har et godt liv, men venter stadig på næste kapitel
- Tanker jeg vender tilbage til:
  - “Puljen er tom”
  - “Måske finder jeg aldrig en”
  - “Der må være noget galt med mig”
  - “Alle andre er videre end mig”
  - “Jeg vil gerne have en kæreste – men orker det ikke”



Længsler kan vise sig på  
mange måder i  
hverdagen.

Det kan handle om ro,  
nærvær, fællesskab,  
frihed eller noget  
helt andet.

Overvej, hvad du oftest  
savner – og hvornår du  
mærker det tydeligst

# Tjeklisten

## INDRE ERKENDELSE

- Jeg er træt af at vente på, at livet starter
- Jeg er nysgerrig på, hvordan et godt singleliv kunne se ud
- Jeg har lyst til at tage et aktivt valg – ikke bare blive hængende
- Jeg længes efter et liv, der føles som hjem
- Jeg vil gerne stoppe med at være i konstant “måske-tilstand”

Nogle erkendelser opstår  
langsomt og stille.

Andre kommer i glimt –  
midt i hverdagen.

Prøv at lægge mærke til,  
hvilke indsigter der har  
meldt sig hos dig på det  
seneste

# *Tjekliste*

## HVERDAGS LÆNGSLER

- Tanker jeg vender tilbage til  
“Puljen er tom - der er  
ingen tilbage med kæreste  
potentiale ”
- “Måske finder jeg aldrig en”
- “Der må være noget galt  
med mig”
- “Alle andre er nået længere i  
livet end mig - jeg er bagud”
- “Jeg vil gerne have en  
kæreste - men orker det  
ikke”



Længsler kan vise sig på  
mange måder i  
hverdagen.

Det kan handle om ro,  
nærvær, fællesskab,  
frihed eller noget  
helt andet.

Overvej, hvad du oftest  
savner - og hvornår du  
mærker det tydeligst



Hvis du kunne sætte kryds ved flere af disse, så kunne det tyde på du er godt på vej til at være selvvalgt single

Det kan være et tegn på, at du ikke har brug for at date mere – men for at tage et valg og begynde at designe et liv, der passer til dig.

Et liv, der føles som hjem – uden at vente på, at nogen flytter ind.

Hvis du har spørgsmål er du meget velkommen til at skrive til mig på Instagram - selvvalgtsingle

Du er også meget velkommen til at dele nogle af dine refleksioner med mig på en DM

# Lidt

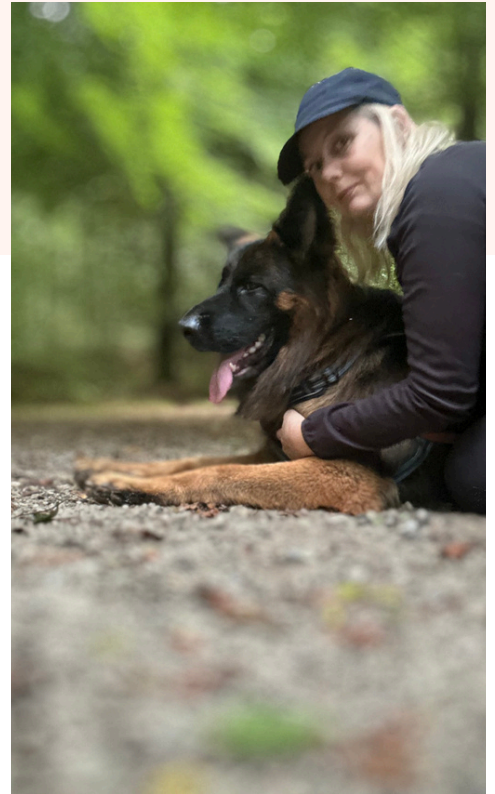
## OM MIG OG AT VÆRE SINGLE

Mit navn er Lise og jeg er en single, som trives i mit singleliv - selvvalgt single kalder jeg det. For det er et valg, et valg som er både meningsfuldt og styrkende.

Et valg om at skabe et liv som single, der føles som hjem og ikke som noget, der skal overståes. Der er mange fordele i først at skabe ro, stabilitet og retning i livet - før vi begynder at lede efter en kæreste. Ikke som en pause fra kærlighed, men når vi falder til ro i os selv, bliver vi også bedre til at mærke, hvad der faktisk passer til os - og vi bliver mindre tilbøjelige til at sænke vores standarder af længsel, eller frygt for at være alene.

Jeg er uddannet coach, skyggevejleder og mindfulness-mentor samt yogalærer. Og jeg er på en mission for at ændre fortællingen om singlelivet fra noget som skal forklares og udbedres, til en periode, hvor vi udvikler os, lærer os selv at kende på ny, ser muligheder og nyder den frihed vi faktisk har.

Selvvalgt single behøver ikke være et endemål, det er et valg om at skabe det bedste mulige liv her og nu



DU FINDER  
MIG HER:

Instagram: [selvvalgtsingle](#)

Blog: [www.wow1mom.dk](http://www.wow1mom.dk)

Tak fordi du læste med

