

Att vilja älska igen är modigt. Särskilt efter 55.

Jag heter Eva-Lotta Sigurdh Olofsson.

Många jag har mött genom åren har sagt till mig:

“Jag vet inte om jag vågar.”

“Är det ens möjligt att hitta kärleken igen?”

“Hur gör man – idag?”

Under många år har jag arbetat som journalist med fokus på kärlek och relationer. Jag har intervjuat forskare, psykologer och sexologer – men framför allt har jag fått förtroendet att möta och lyssna till hundratals män och kvinnor som vågat börja om.

Jag har skrivit två böcker på temat. Först en handbok om nätdejting – och nyligen *Hitta kärleken igen! För dig som vill älska efter 65.*



Men min kunskap är inte bara professionell. Jag har också egen erfarenhet av att nätdejta. Jag vet hur det känns att tveka innan man trycker på “publicera”. Jag vet fallgroparna – men jag vet också vilka möjligheter som öppnar sig när man vågar.

På vår workshop om **Kärlek, mod och nya möten** vill jag bidra med både inspiration och konkreta verktyg;

- Hur skriver man en profil som känns äkta och lockande?
- Vad är viktigt att tänka på inför första dejten?
- Hur rustar man sig mentalt för att möta både hopp och besvikelser?

Och kanske viktigast av allt – hur vågar man öppna sitt hjärta igen?

Jag är själv ett levande exempel på att det aldrig är för sent.

Kärlek handlar inte om ålder – utan om mod, nyfikenhet och vilja att mötas.

Om du längtar, men tvekar – då är du inte ensam.

Och du är varmt välkommen.

Eva-Lotta