

Como lidar com a timidez

escrito por Universo e Cultura



Em algum momento da sua vida você pensou “o que estão pensando de mim?”. Quem nunca passou por aquele medo de se expor ao ridículo e ficou inseguro? Pois é, uma pessoa tímida costuma ficar preocupada com o que os outros irão pensar sobre ela e, isto gera um sentimento de medo, de receio e até mesmo de vergonha, posteriormente, acontece sentimentos de culpa, frustrações e muitas vezes, até mesmo a solidão.

Talvez você conheça alguém cujo em determinado momento gostaria de ter dito algo para alguém, mas não conseguiu se expressar devido ao receio do que a outra pessoa poderia achar, ou alguém o qual gostaria de opinar sobre um determinado assunto mas preferiu se silenciar por medo de passar vergonha. Nesta publicação trarei algumas dicas que podem te ajudar a lidar com a timidez:



Imagem: Freepik.

1. Primeiro é necessário entender que não nascemos tímidos. Ao longo da nossa vida nós aprendemos a nos comportarmos

e sentirmos de determinada forma, que pode até mesmo ter dado certo em algum período o que nos traz para uma zona de conforto, mas que atualmente possa não está dando certo e nos prejudicando.

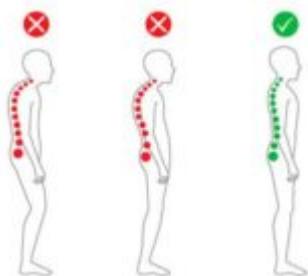
A psicologia traz como premissa que todos nós somos tímidos em algum momento da nossa vida, possuímos um nível de timidez, até mesmo um gatinho, quando o adotamos, ele é tímido no começo até nos conhecer melhor.



Imagem: Vistacreate.

2. Procure olhar nos olhos das pessoas quando for conversar, não é necessário que fique encarando ou com os olhos arregalados, pois isto pode acabar assustando as suas companhias, mas que procure focar na pessoa ao invés de conversar olhando para o chão ou para o lado como se tivesse sendo perseguido(a).

Procure olhar com naturalidade como se estivesse assistindo televisão, a qual dificilmente encaramos, e se caso for uma palestra, procure fixar nos olhares das pessoas e ir alternando de forma que passe confiança para as tais. Os olhares nos ajudam a estabelecer conexão com o público, você provavelmente já deve ter ouvido a tal frase: “os olhos são a janela da alma”, e de fato são!



3. Pessoas que são tímidas – não majoritariamente – andam com os ombros caídos, olhando para baixo. Por tais atos, é necessário corrigir a postura, manter o pescoço na direção de forma reta, nem tão para baixo e nem tão para cima, com a coluna reta. Algumas pessoas para não esquecer ou auxiliar nesta correção de postura usam produtos que ajustam a deixar postura ereta.

Eu sei que no começo exige um pouco de sacrifício, afinal, sair de uma zona de conforto demanda esforços, contudo, isso é o básico para o nosso próprio desenvolvimento.



Imagem: Freepik.

4. Confie em você e entenda que ninguém é perfeito. Quando dizemos para nós mesmos que não conseguimos, que somos incapazes, e diversos diálogos que costumamos ter com o nosso interior para nos colocar para baixo, o que podemos fazer nestes momentos? Procure lembrar histórias, momentos do seu passado que conquistou, venceu, ou superou e te fez muito bem, lembre ainda, momentos felizes e que te trouxeram sucesso para confrontar estes outros pensamentos, preste atenção no

que você disse para si mesmo naquele tempo, provavelmente você deve ter dito frases as quais contribuíram, cujas mostraram que você é capaz de tudo, então apenas foque nisso, nas coisas boas que você pode pensar de suas conquistas e se empenhe em elevar sua autoconfiança e autoestima.



5. Seja espontâneo, não é porque você está tentando vencer a timidez que você irá se tornar a pessoa mais expansiva do universo ou deixará de agir com seus gostos, se este não é seu jeito de ser não tente ser algo que fuja da sua identidade. Quando estamos em um palco e imitamos alguém, algum personagem isto se chama teatro, agora se comunicar com pessoas no cotidiano ou numa palestra é ser espontâneo, não é necessário exagerar para melhorar quem é.

Mas abordando outra questão importante. Como você se comporta com as pessoas que você mais gosta? Você é brincalhão? Você é mais sério ou concentrado? Gosta de conversas sobre gostos musicais? Conta pra mim aqui nos comentários se quiser ou apenas reflita sobre como são suas relações, sejam elas interpessoais ou no ambiente de trabalho.

Autor: Eduardo Henrique Costa.

Edição: Pedro H. Kershaw.