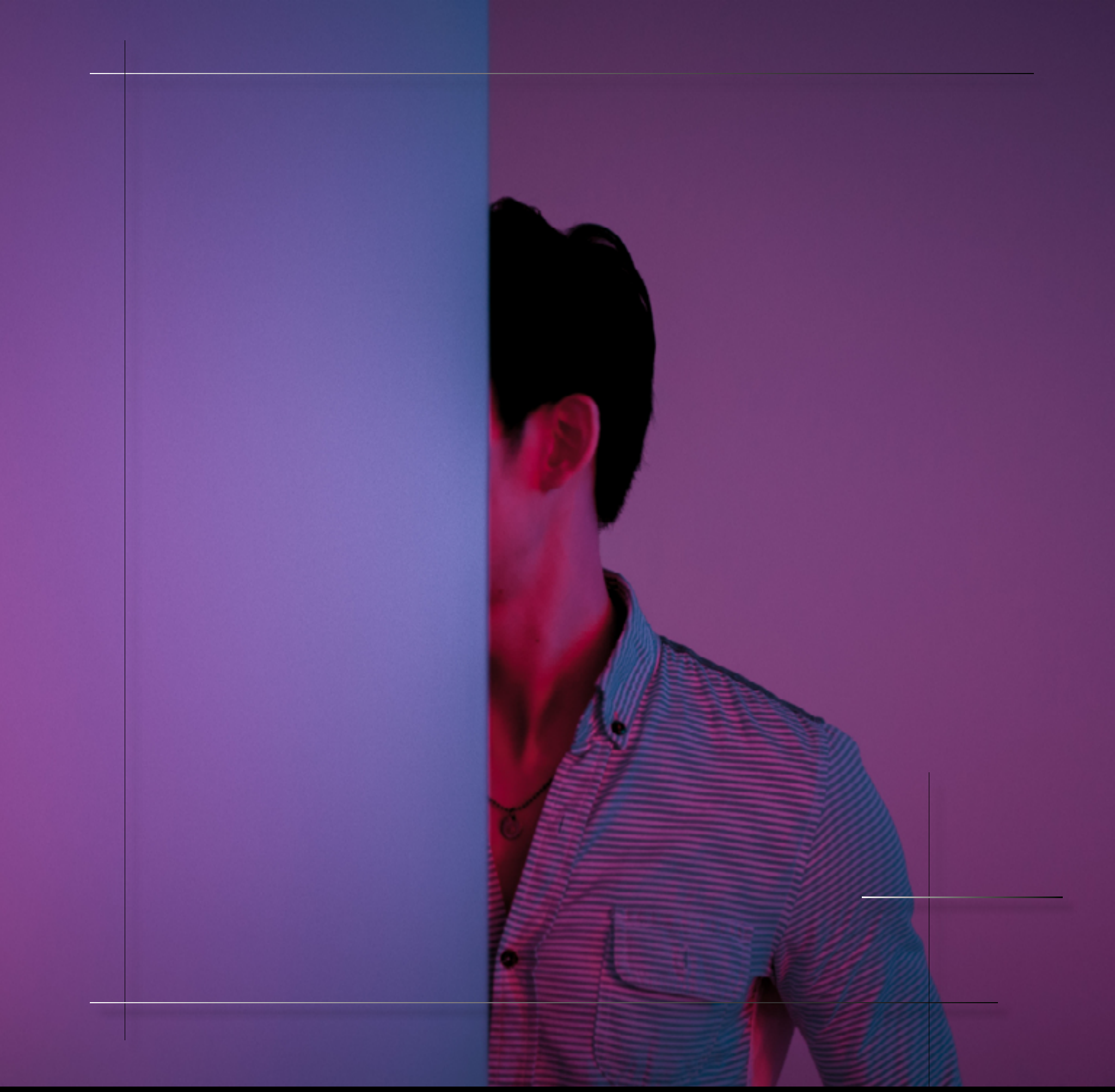


GUIA COMPLETO SOBRE

TIMIDEZ

por Thaiana F. Brotto
Psicóloga-CRP 06/106524

ASSINE NOSSO NOVO NEWSLETTER!

enviamos conteúdos relevantes como este diariamente em seu e-mail!

CLIQUE E CADASTRE-SE!

Sumário

Introdução.....3
1. Porque você é tímido?.....4
2. Gatilhos sociais.....5
3. Como a timidez o impede de se tornar uma versão melhor de si mesmo.....8
4. Como superar a timidez?.....10
5. Mais algumas dicas.....11
5.1. Algumas pessoas não gostam de você? Tudo bem, você também não gosta de algumas delas.....12
5.2. Cuide do seu corpo.....14
5.3. Coma e durma bem 15
5.4. Fique longe de mídias tóxicas.....16
5.5. Consuma mídia positiva.....16
Conclusão.....17

CRÉDITOS DE IMAGENS:
Pexels - jody, joshua rawson harris , Amirgeshane, Vinicius Amano jens jonsson Fabiola penalba , Dimitry ratushny.

AVISOS LEGAIS:
Esse material pode ser compartilhado e distribuído pelos leitores, desde que seja mantido seu formato integral. Esse material foi produzido para fins de estudo, portanto a venda/comercialização por terceiros é expressamente proibida.

Guia completo sobre como superar a Timidez

A timidez assola muitas pessoas. E acaba as limitando. Seja em uma apresentação de trabalho, criar novas amizades e até mesmo conquistar um par romântico, a timidez pode ser impeditiva para conseguirmos fazer aquilo que queremos.

Mas você sabia que a timidez não é inata? Ou seja, ela é adquirida ao longo dos anos. E isso é bom, sabe por quê? Isso significa que é possível superá-la! Existem vários motivos que levam à timidez: traumas de infância, ansiedade, pensamentos negativos, crenças limitantes etc.

Neste e-book vamos abordar maneiras de vencer a timidez e também o que a origina. Mas antes de ler, lembre-se: demorou anos para você desenvolver a timidez, portanto, levará algum tempo para transformar essa mentalidade. Não espere sucesso da noite para o dia. O importante é que você não desista.

Boa leitura!

1. PORQUE VOCÊ É TIMIDO?

Essa é a pergunta de ouro! E, se puder respondê-la, terá metade do caminho andado na superação da timidez.

Por isso, abaixo listaremos alguns dos motivos mais prováveis que desencadeiam a sua timidez. Ao percebermos a raiz do problema o tempo de superação será bem menor. Mas, lembre-se, esse é apenas um guia para ajudá-lo a ter mais autoconhecimento sobre você e a sua timidez.

Se deseja conhecer e trabalhar questões mais profundas, recomendamos que procure um profissional capacitado, como um psicólogo. Ele irá ajudá-lo de forma completa a obter autoconhecimento. Dito isso, confira algumas causas prováveis da sua timidez.

• Talvez você tenha tido uma infância muito difícil. Ou ainda insegura. Volte sua memória para a sua infância e descubra três histórias em que você ainda tenha ligação emocional. Você era intimidado por alguém? Seus pais, parentes ou professores disseram que você era incapaz, burro, ou que não era bom o suficiente? Descubra qualquer pista que possa estar relacionada à sua timidez agora. Se você encontrar algo, anote.

• Você pode sempre ter dito a si mesmo que é um pouco tímido. Desde o início de sua consciência, sempre se considerou tímido. Essa pode ser uma crença que o limita.

• Pode acontecer que você ainda sofra algum trauma na infância que não permita que você se expresse completamente. Sente-se confinado à culpa e, se deseja fazer algo novo, é pego por ela – como resultado, continua se expressando com timidez.

As dicas que damos são apenas para conscientizá-lo de que a timidez não é uma doença. É um subproduto de uma ou mais de suas crenças limitantes. Pondere sobre as 3 situações acima. Algo vem à mente? Se desejar, use o seguinte questionário para facilitar essa tarefa.

- O que exatamente você sente quando tem algum tipo de ansiedade social?
- Qual é a única coisa que impede você de se tornar a melhor versão de si mesmo?
- Qual é a pior coisa que você lembra quando era criança?
- Como você se define?
- Que coisa tem que acontecer imediatamente para poder afastar toda a sua timidez dos seus pensamentos e atitudes?

Perceba que tudo o que falamos até agora é que a timidez não é o maior problema. E sim o que há por trás dela. Você precisa descobrir isso antes de fazer qualquer outra coisa. Sente-se, tire um tempo e faça uma busca na alma. Quando você chegar à raiz, terá meio caminho andado na superação da timidez.

---

2. GATILHOS SOCIAIS

Se durante toda a sua vida você foi tímido, lembre-se que você tem exercitado isso. E mais, alguma coisa o leva a fazer isso, como se tivesse um botão que aciona a sua timidez.

Parece estranho, não é mesmo? Você deve pensar: “mas não o faço deliberadamente, acontece naturalmente! ”.

Vamos fazer uma analogia.

Lembra quando aprendeu a andar de bicicleta? Tinha algum motivo que o levou a fazer isso.

E, com certeza, tinha alguém o mantendo equilibrado antes de você conseguir pedalar por conta própria.

E então você praticou bastante. Após alguns percalços e alguns ajustes, andar de bicicleta se tornou automático. Tanto que não tem medo de andar. É só sentar e pedalar!
Aprender a superar a timidez tem o mesmo princípio! Talvez até mesmo você já tenha superado ela em algumas situações (falar com seus colegas, com seu marido/esposa etc.).

Inclusive, são momentos automáticos!

E como aplicamos isso em situações que ainda trazem ansiedade social para você? Bom, primeiramente, você tem que identificá-las. E em seguida, descobrir os gatilhos que acendem a timidez. Por exemplo, você está em uma reunião. É um evento profissional.

Mas mesmo que você tenha se preparado para a reunião, não quer abrir a boca, porque muitos palestrantes já estão se apresentando muito bem. E sente-se inseguro de parecer inferior (até ridículo) diante deles.

Ou, ainda, está em uma entrevista de emprego. E ao invés de olhar o entrevistador, se percebe olhando para o chão e com a voz bem fina.
Essas coisas não são gatilhos.

O que aconteceu antes desses eventos? Por exemplo, considere o cenário da entrevista. Você não está conseguindo olhar nos olhos do entrevistador enquanto fala. Qual é a razão por trás disso?

Será que, pouco antes de iniciar a entrevista, você disse a si mesmo que não era bom o suficiente? Ou não tenha ideia de como conversar com confiança na entrevista? É muito importante entender os gatilhos que acionam a timidez e aprender a lidar com eles.

3. COMO A TIMIDEZ O IMPEDE DE SE TORNAR A MELHOR VERSÃO DE SI MESMO?

Mesmo que a timidez seja apenas um subproduto de causas maiores, ela causa muitos problemas.

- Primeiro: você não se sente confiante em situações sociais.

- Segundo: você não é capaz de se expressar completamente.

- Terceiro: você deixa de conhecer muitas pessoas que podem fazer você se tornar alguém extraordinário

Note que costuma se sentir inferior aos outros nessa situação. Você não se sente importante o suficiente e acha que não tem nada de interessante para compartilhar.

Na verdade, isso é apenas uma fachada, não é real. Você não é inferior a nenhuma das pessoas presentes na reunião, por exemplo. E você tem ideias para compartilhar.

Mas, por se sentir inferior acaba agindo como tal. E até faz disso um hábito.

Agora deixa eu te perguntar: qual o resultado de toda ansiedade social? O que ela lhe trouxe de bom? E o que ela lhe fez perder?

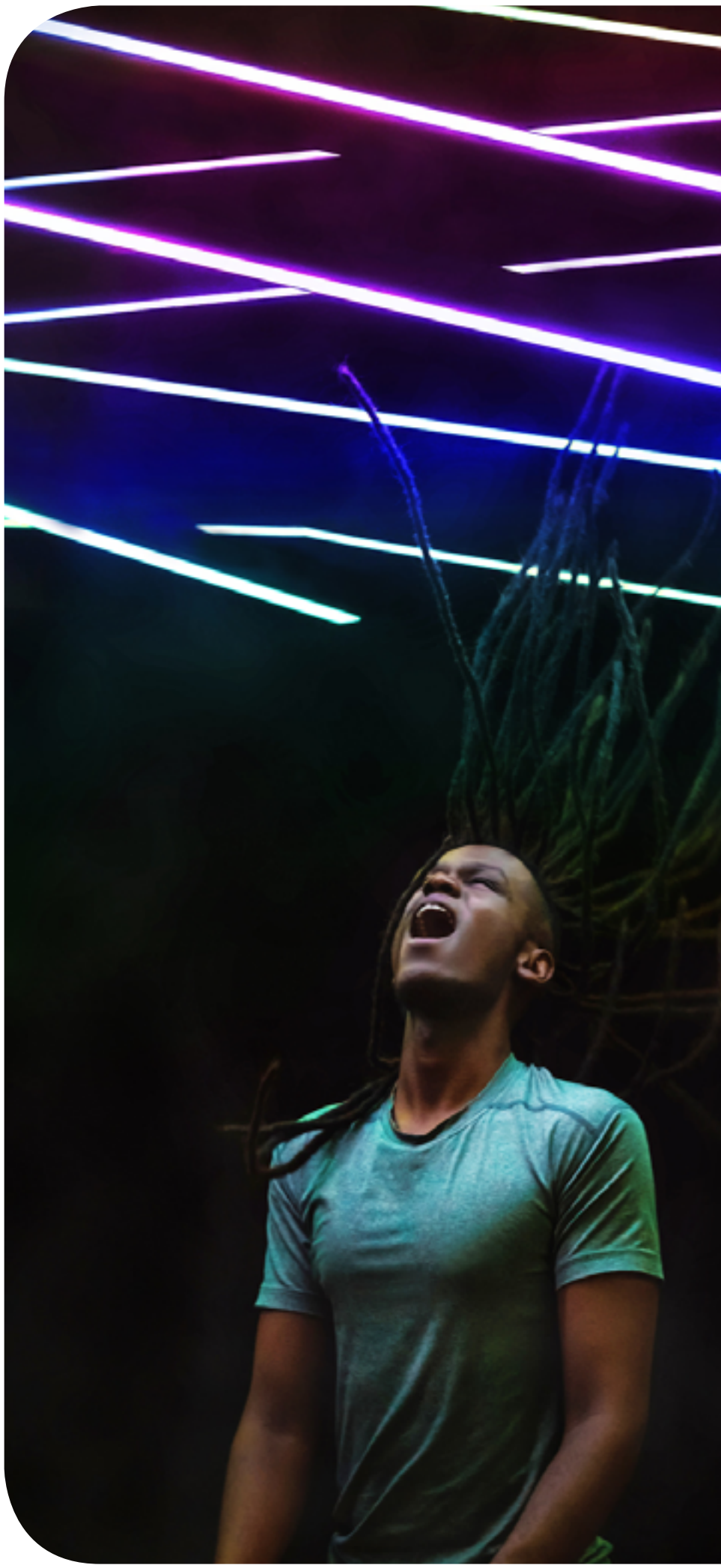
Um exercício bacana de superação é anotar o que você ganha e perde em situações que foi tímido. E também em situações que conseguiu vencer essa barreira.

Se aprofundar e descobrir o retorno que está obtendo ao ser tímido faz você tomar mais consciência das suas atitudes.

4. COMO SUPERAR A TIMIDEZ?

Não há solução rápida. Na verdade, isso nem é recomendável. Uma atitude comum de enfrentamento das pessoas tímidas é enfrentar um desafio social enorme. O problema dessa abordagem é que provavelmente você vai falhar. E isso vai reforçar sua narrativa interna de timidez e constrangimento.

Por isso, pequenos sucessos são excelentes para superar a timidez. Quanto mais você conseguir avançar, mais sua história muda. Portanto, coloque-se em posição de obter o máximo de sucesso o mais cedo possível. Em vez de estabelecer grandes objetivos, defina metas pequenas que pareçam menos ameaçadores.



Vá além da sua zona de conforto. Mude seus papéis. Se você nunca se manifesta na reunião de trabalho, comece agora. Nem que seja, apenas, com uma pergunta. E, assim, você começará a trilhar o caminho para superar a timidez.

Faça algo simples em um evento social (happy hour, festa da empresa etc.). Pode ser o mesmo que dizer "olá" para os colegas de quem você nunca falou antes ou se sentiu tímido ao conversar.

Basta fazer uma pequena coisa que assusta e você terá mais uma vitória! Com o tempo, você perceberá que será capaz de fazer coisas incríveis nas quais uma pessoa tímida nunca pode pensar.

Ou, usando nossa analogia de andar de bicicleta, poderá pedalar sem as rodinhas...

Conheça-se melhor. Pratique o autocuidado. Leia um bom livro, tome uma xícara de café e jante no seu restaurante favorito. Não importa o que for, faça coisas que lhe deixem feliz. Que faça você se sentir confortável consigo mesmo.

5. Mais algumas dicas

Além das dicas abordadas, que tal mais algumas, bem simples, que podem ajudá-lo a superar a timidez? Confira!

5.1. Algumas pessoas não gostam de você? Tudo bem, você também não gosta de algumas delas

Parte da ansiedade social decorre do fato de que queremos que todos gostem de nós. Se alguém parece não gostar da nossa vibração, pode ser esmagador para uma pessoa tímida. A pessoa tímida sente que há algo muito errado com

Mas, lembre-se que ninguém é universalmente apreciado. Até mesmo celebridades populares têm seus inimigos. E tudo bem! A personalidade de todo mundo é diferente. E com certeza a sua não vai se alinhar com a de algumas pessoas. Você já ouviu a expressão: "o santo de fulano não bateu com o de Sicrano"? É isso!

E, para finalizar, têm pessoas que você também não gosta. E tudo bem! Você não fica pensando coisas terríveis sobre elas, ou desejando o mal delas. Simplesmente pensa: "Essa pessoa não é meu tipo".

5.2. *Cuide do seu corpo*

Qualquer coisa que o ajude a criar confiança o ajudará a superar a timidez. Se você não tem autoconsciência corporal, fica mais difícil superar a timidez.

Você sabia que uma das coisas que gera timidez é uma visão distorcida de nós mesmos? E um dos passos fundamentais e não tão difíceis para mitigar essa visão distorcida é cuidar da higiene e vestir-se bem.

Pessoas tímidas já têm estímulos suficientes para suas ansiedades.
Não precisam adicionar preocupações como, por exemplo, se as pessoas estão olhando para o cabelo bagunçado ou uma mancha na camiseta.

Praticar o autocuidado básico tem ainda mais um adicional: você começa a praticar a autoconsciência, tanto física quanto comportamental. Ao se vestir bem (para agradar a você e não aos outros) se surpreenderá com a confiança e bem-estar que terá!

5.3. *Coma e durma bem*

Quando seu corpo se sente mal, você fica com mais ansiedade e estresse, e isso piora tudo.

Evite comer comidas pesadas, industrializadas e gordurosas. Troque por frutas e verduras. Inclusive, há muitos alimentos que ajudam a reduzir a ansiedade.

O sono ruim reduz a inteligência, aumenta o estresse e também pode causar ansiedade.
Podemos minimizar a timidez que sentimos ao dormir melhor.

5.4. *Fique longe de mídias tóxicas*

Na era digital, as redes sociais, jornais e demais canais online têm um peso muito grande em nossa psique.

Alimentar nossas mentes com notícias ruins, ou ainda participar de redes sociais tóxicas é uma maneira de aumentar um sentimento geral de 'desconforto'.

Quando estamos tentando trabalhar com nossa confiança, tudo o que causa uma má visão da vida tem que desaparecer!

Tudo o que você faz é importante, então não consuma as más notícias diárias que a mídia usa para obter cliques

5.5. *Consuma mídia positiva*

Enquanto notícias negativas fazem você se sentir mal, há coisas boas nas mídias digitais que podem ter efeito contrário. Assista a vídeos inspiradores, leia histórias incríveis e obtenha sua dose diária de desenvolvimento pessoal.

Conclusão

Timidez é uma percepção errada da situação. Se você se critica demais, provavelmente acabará sendo uma pessoa tímida. Você se autocritica por dois motivos básicos:

- Primeiro: você foi criticado demais por qualquer coisa que fez na infância.

- Segundo: você (acha) que não conseguiu muito em sua vida até agora, mesmo tendo conquistado coisas importantes.

No primeiro motivo o que você pode fazer é buscar o auxílio de um profissional para te ajudar a lidar com as frus-

Já no segundo motivo, a dica de ouro é anotar as coisas que você realizou ao longo do dia, para não esquecer. Anote em um diário ou em um bloco de notas, mas deixe visível para que você possa se lembrar sempre das coisas que fez e realizou! Anote coisas como uma conversa difícil que teve com seu chefe, um projeto que você concluiu ou um artigo bacana que leu. Não importa o que seja, anote. Esse exercício, de escrever, o lembrará que você está conseguindo muito mais do que está percebendo.

Superar a timidez não é uma ciência complexa. Tudo o que você precisa fazer é estar ciente das raízes da sua timidez, do que o motiva e o limita a repetir padrões, quais são seus gatilhos e zona de conforto.

Cuide disso e em breve você alcançará um novo nível em sua vida profissional e pessoal.

SOBRE A AUTORA

Thaiana F. Brotto - Psicóloga | CRP 06/106524
Você pode saber mais Sobre Mim e sobre a Minha História
Contato: 11 4564-7707

- Consultórios da Thaiana Brotto
- Berrini:
  www.psicologosberrini.com.br
- Brooklin:
  www.psicologoeterapia.com.br
- Parque da Cidade:
  www.psicologo.com.br
- Redes Sociais
  - @cantinhodapsicologa
  - /CantinhodaPsicologa

- Para leitura: São mais de 800 artigos!
- Mais de 300 artigos no site:
  www.psicologosberrini.com.br/sitemap
- Mais de 350 artigos no site:
  www.psicologoeterapia.com.br/sitemap
- Mais de 100 artigos no site:
  www.psicologo.com.br/sitemap

ASSINE NOSSO NOVO NEWSLETTER!

enviamos conteúdos relevantes como este diariamente em seu e-mail!

CLIQUE E CADASTRE-SE!