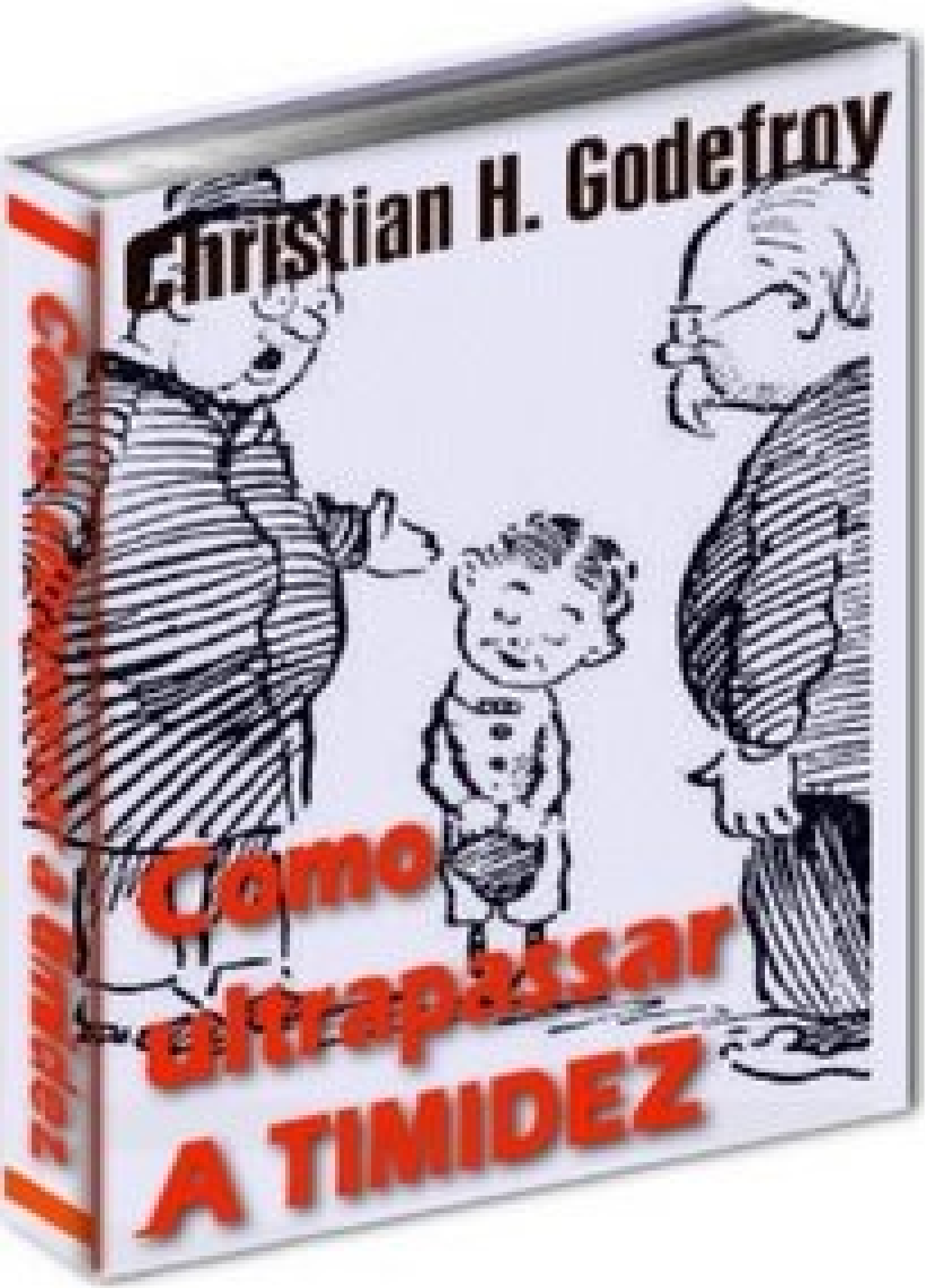
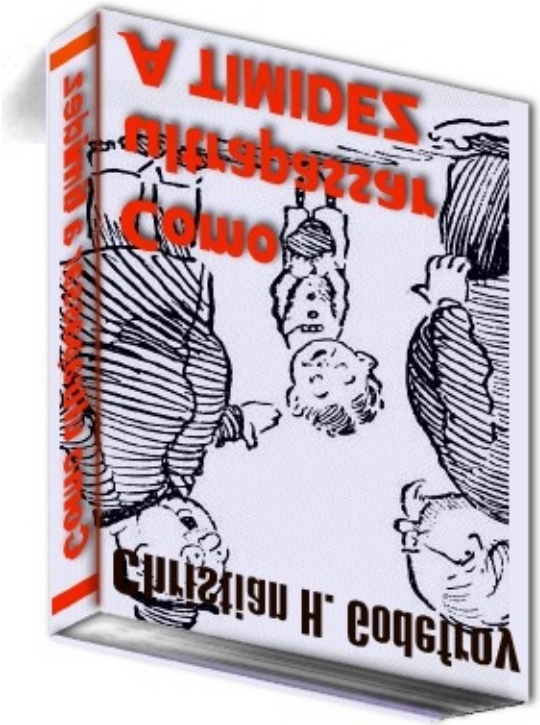

Christian H. Godefroy
Como ultrapassar
A TIMIDEZ



Como ultrapassar a

Timidez e Criar Coragem

Christian H. Godefroy

Índice

Page 2

Como ultrapassar a

Timidez e Criar Coragem

Quantas vezes já se sentiu a tremer, com o coração a bater, com fraqueza nas pernas, ou a corar por ter de enfrentar um colega, o seu patrão, um professor, um polícia de trânsito ou, simplesmente, alguém do sexo oposto?

A timidez pode paralisar pessoas de qualquer idade. Pode causar ansiedade,

pesadelos, indigestão e, quando a ocasião para se ser forte e afirmativo já passou, remorsos infinitos.

Pensa que já não há remédio?

Se acha que sim, engana-se. A timidez pode ser tratada. Talvez não saiba que a maior parte dos psicólogos que publicaram trabalhos sobre este assunto eram, de início, muito tímidos. Quem poderá estar interessado na timidez e escrever centenas de páginas sobre o assunto senão uma pessoa tímida?

Aqueles que nunca foram tímidos são incapazes de compreender quanto a timidez pode arruinar as nossas vidas e tornar-nos infelizes.

As principais qualidades de uma personalidade magnética são a auto-segurança, a confiança e a facilidade de expressão. Se o facto de ser tímido o força a esconder-se por detrás de uma casca, está a perder a oportunidade de viver as belezas da existência.

Deite fora a casca e aprenda a viver uma vida cheia e realizada.



Page 3

TESTE: Qual é o seu tipo de timidez?

Clique aqui para fazer o teste interactivo na Internet

Não se trata de uma brincadeira. Existem vários graus e inúmeros tipos de timidez. O teste que se segue irá determinar a que categoria pertence.

1. E convidado a ir a uma festa com 30 pessoas e só conhece uma delas:

a) Não larga essa pessoa toda a noite.

b) Fala com uma ou duas pessoas que também parecem estar sozinhas.

c) Vai passando de grupo em grupo, aproveitando a oportunidade para conhecer

pessoas novas.

2. Tem de ir a uma entrevista para um emprego: a) Não dorme toda a noite antes da entrevista.

b) Tem dificuldade em adormecer, pois está convencido de que os outros candidatos têm maiores probabilidades de conseguir o emprego.

c) Dorme muito bem, com confiança nas suas capacidades e habilitações.

3. Chega atrasado a uma conferência e apercebe-se de que a entrada fica de frente para a audiência: a) Entra sem hesitações.

b) Fica no corredor à espera que apareça outra pessoa para entrar com ela.

c) Espera pelo intervalo para entrar.



Page 4

4. Durante uma discussão de grupo, pedem-lhe que dê a sua opinião acerca de um assunto que conhece bem: a) Sente-se pouco à vontade porque todos estão a olhar para si, mas consegue dar uma explicação aceitável.

b) É tomado de surpresa e não consegue exprimir-se com coerência.

c) Consegue dar uma explicação clara e concisa, sem se atrapalhar.

5. Numa reunião em que os participantes devem exprimir os seus pontos de vista:

a) Nunca diz nada porque acha que não tem nada de importante para dizer.

b) Fala sempre que tem uma sugestão.

c) Antes de falar de forma clara e concisa, diz uma piada.

6. As opiniões dos seus colegas:

a) Por vezes fazem-no mudar de atitude, para lhes agradar.

b) Não têm qualquer efeito sobre si.

c) Por vezes não o deixam dormir.

7. Está numa bicha e umas pessoas metem-se à sua frente: a) Coloca-se à frente delas automaticamente.

b) Pede-lhes com firmeza, mas também com delicadeza que se ponham no fim da bicha.

c) Tem medo de que elas se tornam agressivas e não diz nada.

8. Está a discutir um assunto acerca do qual sabe pouco, com um grupo de especialistas no assunto: a) Fica muito impressionado e sente-se pouco à vontade.

b) Evita dizer muita coisa, porque sabe pouco acerca do assunto, mas não se sente inferior porque tem muita experiência noutros campos.

c) Admite a sua ignorância e mostra que quer aprender mais.



Page 5

9. Encontra-se no meio de um grupo de pessoas um tanto pretenciosas:

a) Mostra-lhes que não é nenhum parvo.

b) Tenta ser pretencioso como elas.

c) Fica de tal maneira impressionado que não ousa dizer nada com receio de se ridicularizar.

10. O seu chefe culpa-o de ter feito exactamente o que lhe tinha pedido para fazer:

a) Pede desculpa e sente-se culpado.

b) Pede desculpa e explica que teve dificuldade em compreender as instruções que ele lhe deu.

c) Recorda-lhe as ordens que recebeu, delicadamente mas com firmeza.

11. Está na sala de espera de um médico especialista em doenças venérias:

a) Fica a pensar no que estarão os outros a pensar de si.

b) Comporta-se como se estivesse noutra qualquer sala de espera.

c) Tenta explicar aos outros que não tem esse tipo de problema.

12. Usa óculos escuros:

a) Nunca.

b) As vezes.

c) Frequentemente.

13. Quando tem de fazer um discurso ou uma apresentação: a) Concentra-se apenas naquilo que vai dizer e não ouve os discursos dos outros.

b) Ouve mais ou menos os outros, mas está distraído.

c) Ouve os outros com atenção e adapta o seu discurso àquilo que foi dito previamente.



14. Tem a impressão de que os outros: a) O tratam como igual.

b) O tratam com condescendência

c) Fazem troça de si.

15. Quando alguém o elogia:

a) Sente-se pouco à vontade e diz umas palavras “entre-dentes” como resposta.

b) Transfere o crédito para outra pessoa e muda de assunto rapidamente.

c) Agradece o elogio.

16. Quando alguém fala mal de si: a) Não é capaz de responder imediatamente e passa as 2

horas seguintes com remorsos de não ter respondido nada.

b) Sente-se rejeitado, mal compreendido e acha que não gostam de si.

c) Responde imediatamente.

17. Acha que os outros sabem o quanto é tímido?

a) Um pouco.

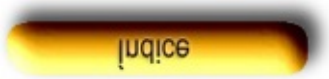
b) Absolutamente.

c) De todo.

18. Quando alguém que não conhece levanta a voz perto de si: a) Sente-se culpado imediatamente.

b) Acha que essa pessoa precisa de aprender a controlar-se.

c) Ri-se porque, qualquer que seja a razão, não é consigo.



Page 7

19. Está de férias e alguém o convida para jantar com um grupo:

a) Recusa porque não conhece ninguém e acaba por comer sozinho.

b) Recusa a princípio, mas depois sente-se na obrigação de aceitar quando a pessoa insiste.

c) Aceita ou recusa dependendo da sua disposição, sem se sentir incomodado de todo.

20. A sua timidez:

a) Impede-o de dizer o que pensa.

b) Fá-lo dizer coisas que não são o que pensa.

c) Não o impede de se exprimir.

Resultados

Pergunta Pontos

marcados

1

a = 5

b = 3

c = 0

2

a = 5

b = 3

c = 0

3

a = 0

b = 3

c = 5

4

a = 3

b = 5

c = 0

5

a = 5

b = 0

c = 3

6

a = 3

b = 0

c = 5

7

a = 3

b = 0

c = 5

8

a = 5

b = 3

c = 0

9

a = 0

b = 3

c = 5

10

a = 5

b = 3

c = 0

11

a = 5

b = 0

c = 3

12

a = 0

b = 3

c = 5

13

a = 5

b = 3

c = 0

14

a = 0

b = 3

c = 5

15

a = 5

b = 3

c = 0

16

a = 3

b = 5

c = 0

17

a = 0

b = 5

c = 3

18

a = 5

b = 3

c = 0

19

a = 3

b = 5

c = 0

20

a = 5

b = 3

c = 0



Page 8

Se marcou entre 70 e 100 pontos: É profunda e obsessivamente tímido. Naturalmente, desistiu de tentar vencer a sua timidez, que lhe arruinou a vida e o impediu de se realizar, há já muito tempo. Os outros talvez o achem simpático embora um pouco distante. Quando está na presença de pessoas que não conhece, disfarça a sua timidez, pondo-se à distância, o que, infelizmente, o faz parecer arrogante.

Se marcou entre 40 e 70 pontos: É decerto tímido, mas consegue escondê-lo frequentemente.

Tem muita consciência dos seus próprios actos e esforça-se constantemente por se exprimir e obter o respeito dos outros.

Normalmente, isto funciona bem e aqueles que não o conhecem são facilmente enganados. Deve ter uma série de “truques” que criam a ilusão de estar seguro de si e de ter coragem. Esconde a sua timidez.

Se marcou menos de 40 pontos:

Sofre de pequenos acessos de timidez, mas não são suficientemente frequentes para afectar a sua vida e aprendeu a fazer o esforço necessário para ultrapassar os acessos que possam causar-lhe problemas. Pode ter-se tornado mais seguro de si, à medida que foi amadurecendo, ou talvez os seus êxitos o tenham ajudado a melhorar a sua auto-imagem a dar-lhe a confiança que lhe faltava. Ou talvez apenas se sinta bem fazendo aquilo de que gosta. Seja qual for a razão, só ligeiramente tímido, de vez em quando.



Page 9

1.° Passo: Identifique o seu inimigo Para lutar contra um inimigo, tem de saber primeiro quem ou o que é. Portanto, o objectivo do primeiro exercício é o de estudar a sua timidez objectivamente. Durante os próximos dias, observe a sua timidez em acção, fria e clinicamente, como se fosse um especialista a examinar uma espécie pré-histórica interessante, que todos pensavam estar extinta havia milhares de anos.

EXERCÍCIO: DIVIDA A SUA PERSONALIDADE

1. Ponha-se à vontade, em frente de um espelho e olhe para si mesmo com atenção. A pessoa que está à sua frente é desconhecida e é a primeira vez que a vê. Observe-a com curiosidade. Absorva a imagem que tem na sua frente. Deve mantê-la sempre em mente.

2. De agora em diante, irá dividir-se em duas pessoas: um

“actor”, que o leva através das acções diárias e um

“observador”, que se põe à distancia e examina cuidadosamente cada acção e

gesto. Tente ver-se tal como se viu ao espelho. Não se perca de vista.

3. Pegue num bloco de notas e tenha-o sempre à mão durante as próximas duas semanas.

4. Durante duas semanas, observe-se a levantar-se de manhã, a tomar duche, a vestir-se, a tomar o pequeno-almoço e a ir para o trabalho. Olhe para si próprio andando pela rua, apanhando o transporte, a fazer compras, etc.

5. A certa altura, durante o dia, irá confrontar-se com a sua timidez. Mas não imediatamente. Demore tempo a observar-se a levar a cabo actividades familiares e mundanas que não exigem grande esforço. Após algumas



horas, o mecanismo de se dividir e de se observar virá com naturalidade. E é então que lhe será pedido algo que o forçará a tomar a responsabilidade por si próprio. Pode ser uma reunião com o seu chefe, um pedido que tem de fazer a alguém que não conhece ou a tentativa de obter um reembolso de um fornecedor, etc.

6. Sempre que sentir um acesso de timidez a aproximar-se faça imediatamente a si mesmo as seguintes perguntas e escreva as respostas no seu bloco de notas: Tenho medo de quê, neste momento? De que a pessoa com quem tenho de lidar me ache ridículo? De não estar suficientemente bem vestido? Ou de que a minha maquilhagem se tenha estragado com a chuva que apanhei?

De que eles sejam agressivos? De que o meu chefe me chame ao seu gabinete para criticar o meu trabalho? Talvez aquilo que tenho vestido o faça sentir-se pouco à vontade? E

por aí fora.

Se é realmente tímido, não terá qualquer dificuldade em identificar este tipo de perguntas e em responder-lhes imediatamente, porque a situação não Ihe é

estranha. No entanto, esta será a primeira vez que analisa o seu próprio comportamento de uma forma objectiva.

7. Todas as noites, passe alguns minutos a estudar as respostas que anotou no seu bloco. Transforme os pensamentos passivos (“O que querem de mim? Sou tímido, pois, mas a culpa não é minha...”) em pensamentos activos (“Sou tímido, pois, mas estou a fazer algo para combater isso...”) 8. Procure uma solução para cada razão que apontou sobre a sua timidez, como por exemplo:

“Senti-me intimidado porque tinha medo de que o meu chefe me criticasse. Mas que razão teria ele para me



Page 11

criticar? Fiz algo de errado? Se fiz, como posso rectificá-lo?”

“Não gosto de andar por este corredor porque está cheio de pessoas sentadas a ver o que se passa. E depois? Devo ter vergonha da minha aparência? Das minhas roupas? Do meu cabelo? Porquê? Que passos concretos posso tomar para deixar de ter vergonha? E se é tudo produto da minha imaginação? E se não está ninguém a olhar para mim?” **As quatro causas principais da timidez:** Se se aplicar, não deverá levar mais do que duas semanas a determinar as causas da sua timidez e os tipos de situação em que se torna mais tímido. Não se preocupe, não são tantas assim! Na generalidade a timidez é causada por:

• Vergonha da nossa aparência física, ou do nosso corpo, ou das nossas roupas.

• Medo da agressividade de pessoas desconhecidas, a fazer troça de nós ou a ralhar.

• Medo de ser rejeitado por pessoas que consideramos importantes (na vida privada ou profissional).

• Um sentido de superioridade (ah, pois!) que nos leva a aprisionarmo-nos dentro de nós próprios como numa “torre de marfim”.

Ao fim de duas semanas a fazer este exercício, reparará que o seu poder de observação aumentou. Verificará que reage de forma diferente a situações que acha terríveis ou que o fazem sentir-se



pouco à vontade. Sentirá que fez progressos, sem saber muito bem onde.

Como atacar a raiz do problema Na verdade, o que aconteceu foi que desdramatizou a sua timidez. É muito difícil afligir-se com uma situação que consegue analisar objectivamente.

Enquanto a sua timidez se manteve como uma forma de inimigo, vago mas omnipresente, um dragão misterioso e assustador que levantava a cabeça nas profundidades da sua imaginação de vez em quando, era um pesadelo. Mas, assim que conseguiu determinar a raiz do problema, através de respostas objectivas a perguntas que aprendeu a fazer a si próprio, já caminhou muito em direcção à vitória.

Não está completamente curado, claro! A timidez que tem carregado consigo durante 10, 20 ou até 30 anos não desaparece assim em duas semanas. Ainda é tímido e poderá ser sempre um pouco tímido.

Compreender melhor os outros

Um elemento importante do caminho que acabou de tomar é a lucidez que lhe foi automaticamente atribuída. O papel de observador que desempenhou nas últimas semanas, não só lhe permitiu identificar as suas próprias motivações como adquirir alguma sensibilidade para as motivações dos outros. Não existe qualquer mistério.

Aperfeiçoando a percepção que tem de si próprio, também se livrou da apreensão que o impedia de ver os outros tal como são, à luz do dia. Onde antes via uma espécie de papão, vê agora um ser humano normal. E agora alguém que lhe parecia arrogante e

Page 13

assustador, parece-lhe inseguro, escondendo os seus complexos de inferioridade atrás de uma personalidade agressiva.

Irá precisar de mais algumas semanas de disciplina, assim como de uma razoável dose de introspecção e honestidade. Mas já passou a parte mais difícil do teste: está apto a confrontar a sua timidez.

Mesmo que permaneça um tanto reservado e pouco à vontade quando está em foco, durante o resto da sua vida, não se preocupe. Ser-se um pouco tímido não é um defeito, pelo contrário, a maioria de nós não gosta de pessoas muito arrogantes, muito seguras de si, que se impõem aos outros sem sequer pensar em que eles podem não gostar. Modéstia, tacto e sensibilidade são qualidades que devem ser cultivadas.

2.° Passo: Faça um balanço contabilístico Chegou o momento de fazer um balanço contabilístico das observações de que tomou nota durante o período de duas semanas em que tinha a “personalidade dividida”.

Ponha-se à vontade com o seu bloco de notas à mão e faça as seguintes perguntas:

• Acha que se conhece melhor?

• Acha que controla melhor a sua imaginação?

• As suas faculdades de observação melhoraram?

• Ri-se mais frequentemente?

Page 14

• Acha que tem agora menos probabilidade de ser desastrado nas suas actividades diárias?

• Acha que conseguiu chegar à raiz da sua timidez?

• Sente-se tão assustado com as pessoas como dantes?

Logicamente, deve verificar uma melhoria significativa.

Agora, a pergunta que se segue é muito importante. Se conseguir responder honestamente na afirmativa, muito bem. Se este não for o caso, deve continuar a fazer o exercício da “personalidade dividida” – volte ao princípio e recomece.

• Tem uma maior compreensão daquilo que motiva os outros?

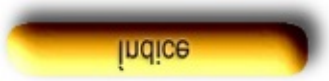
3.° Passo: Elimine as imagens negativas O método precedente foi planeado para o ajudar a confrontar a sua timidez e a analisá-la a partir de diversos ângulos. Foi um método genérico. Porque não adicionar mais alguns exercícios, que são mais precisos e concebidos para ultrapassar certos aspectos específicos da sua timidez?

Não tem nada a perder

e tudo a ganhar !

E provável que esteja convencido de que o facto de ser tímido faz com que seja um ser inferior. Para combater esta imagem negativa que tem de si próprio, abra o seu bloco de notas e faça o seguinte exercício.





Page 15

EXERCÍCIO: ANÁLISE DO CUSTO-BENEFÍCIO

Durante este exercício, vai fazer uma lista das vantagens e desvantagens da

imagem negativa que tem de si próprio. Está convencido de que a sua timidez é prejudicial ao seu valor como pessoa. Esta convicção tem as suas vantagens e desvantagens.

Escreva-as em duas colunas e depois faça o cálculo da percentagem de vantagens contra as desvantagens.

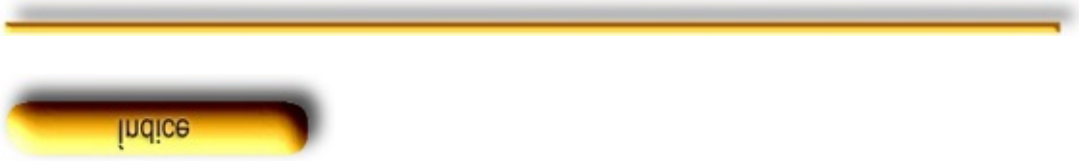
Depois faça exactamente a mesma coisa, mas usando a auto-imagem positiva como base, por exemplo: “O facto de eu ser tímido não significa que seja inferior, sou apenas humano, vulnerável e sensível.”

Aqui tem um exemplo de algumas das coisas que poderia escrever durante este excelente exercício: *Ideia negativa: A minha timidez desvaloriza-me como pessoa.*

As vantagens desta convicção são: 1. Esta atitude força-me a controlar os meus sentimentos e a esconder as minhas fraquezas.

2. Se eu esconder bem os meus sentimentos, as pessoas não saberão o quanto me sinto mal comigo mesmo e não me rejeitarão.

33%



Page 16

As desvantagens desta convicção são: 1. Tentar esconder a minha verdadeira pessoa, apenas faz realçar a minha timidez.

2. A minha timidez cria a impressão de que nada à minha volta épositivo e de que sou incapaz do fazer seja o que for.

3. A minha auto-estima é nula.

4. Estou só porque não consigo partilhar os meus sentimentos com as outras pessoas.

67%

Imagem positiva: A minha timidez simplesmente faz parte de ser humano, sou vulnerável e sensível como todos.

As vantagens desta imagem são:

1. Posso deixar de me odiar porque não tenho razão para duvidar do meu valor próprio.

2. Agora sei que posso curar a minha timidez. Sou perfeitamente capaz de o fazer.

3. Terei menos medo de falar com os outros, porque não existe qualquer razão para pensarem que sou estúpido ou um fracassado.

75%



Page 17

As desvantagens desta imagem são: 1. Por causa de tomar riscos com outras pessoas, arrisco-me a ser rejeitado.

25%

Mais uma vez aqui, clareza e objectividade são os melhores aliados.

Analisando com frieza as vantagens e desvantagens da imagem que tem de si próprio, pode exorcizar o demónio que o tem assombrado durante tanto tempo. Mas deve lembrar-se de que a completa honestidade é essencial para ter esperança de ser bem sucedido.

Agora é a sua vez.

EXERCÍCIO: DIÁLOGO INTERIOR

O próximo exercício também foi concebido para o ajudar a combater a auto-imagem negativa que tem enraizada em si. Irá, mais uma vez, utilizar a técnica da personalidade dividida, uma vez que vai fazer perguntas e também dar respostas.

1. Escreva, por dia, três pensamento negativos que o fazem ser tímido .

2.

Em seguida, procure pensamentos positivos para contrabalançar estas ideias negativas.

3. Faça-o durante duas semanas.



Page 18

Seguem-se alguns exemplos do tipo de diálogo interior que deve desenvolver. Não deve ter quaisquer problemas em utilizá-los como um modelo para identificar as suas próprias ansiedades:

Ideia negativa:

“Sinto-me muito atraído por esta pessoa, mas não sinto que este seja o lugar adequado para começar uma conversa.”

Ideia positiva:

“Se tenho vontade de conversar com alguém, o lugar não tem importância.”

Ideia negativa:

“Não ouso andar por este corredor porque está sempre cheio de pessoas.”

Ideia positiva:

“Devo ser muito egocêntrica para pensar que estas pessoas não têm nada de

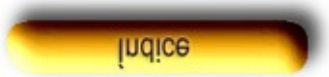
melhor a fazer do que olhar para mim e criticar-me.” *Ideia negativa:*

“Não devia ter de me esforçar por arranjar amigos, isso devia acontecer naturalmente por si.”

Ideia positiva:

“Na vida, nada acontece por si. Não há nada de mal em fazer um esforço para arranjar amigos e travar amizades duradouras.”





Page 19

Ideia negativa:

“Se falo com alguém que não conheço, essa pessoa pensará imediatamente que estou a querer alguma coisa dela.” *Ideia positiva:*

“Se essa pessoa é incapaz de distinguir entre uma conversa amigável e uma proposta interesseira, o problema é dela.” **4.° Passo: Não está só!**

As pessoas tímidas são frequentemente arrogantes.

“O quê?”, oiço-o dizer, “Mas isso não é uma contradição?”.

Pois é, leu correctamente. As pessoas tímidas são arrogantes, porque imaginam – e isto é uma das causas subjacentes da timidez – que são únicas, que mais ninguém na terra é tão tímida como elas.

Se isso não é arrogância, então o que é?

Engana-se ao pensar que é a única pessoa tímida à face da terra, que mais ninguém fica com a boca seca, com o coração a bater violentamente e com um nó no estômago quando tem de enfrentar uma autoridade.

Para se convencer, faça o seguinte exercício.

Page 20

EXERCÍCIO: LEVANTAMENTO

Este exercício ira expandir consideravelmente os seus horizontes. Tal como o nome indica, vai fazer um levantamento entre os seus amigos e conhecidos. Diga-lhes que está interessado no assunto e que gostaria que eles o ajudassem a fazer um levantamento sobre a timidez.

Copie o seguinte questionário e peça ao máximo número de pessoas possível para responder por escrito, com honestidade.

Pode acrescentar e adaptar quaisquer outras perguntas que lhe passe pela cabeça.

Levantamento

1. Alguma vez se sentiu nervoso ao falar com uma pessoa do sexo oposto pela primeira vez?

2. Sente que tem de fazer esforço para convidar alguém por quem se sente atraído para sair consigo?

3. Fica nervoso e ansioso quando tem de falar em público?

4. Em que tipo de situações se sente mais tímido ou pouco à vontade?

5. Tem sintomas físicos quando tem de fazer um exame oral ou ir a uma entrevista para um emprego?

6. Acha que as pessoas tímidas são inferiores?

Que conclusões pode tirar deste exercício?



Page 21

Este exercício irá provar que um grande número de pessoas, mesmo aquelas que parecem ter mais confiança em si próprias, uma vez ou outra durante as suas vidas tiveram sintomas de timidez idênticos aos seus. Esta descoberta deve tranquilizá-lo e ajudar a erradicar a sensação terrível de solidão que frequentemente perturba as pessoas tímidas.

De agora em diante, o facto de saber que não está só representará um grande passo para ultrapassar a sua timidez por completo.

Os outros não se sentem mais à vontade do que você Lembre-se dos dias em que era um jovem estudante. Alguma vez chegou à escola de manhã com os seus trabalhos de casa incompletos por não saber a resposta a um problema de matemática ou de física? Provavelmente o seu coração batia ansiosamente. Timidamente, começava a perguntar aos seus colegas se eles sabiam a resposta.

Para seu grande alívio, descobria que os seus colegas também não sabiam a resposta. Ninguém tinha conseguido encontrar a solução. “Ena, não fui o único!” pensava, e de repente as suas ansiedades desapareciam.

É exactamente o que lhe irá acontecer quando se aperceber de que não é a única pessoa à face da terra que sofre de timidez.

Faça os seus exercícios diariamente durante pelo menos seis meses, em fases de duas semanas de cada vez. Verá que a sua timidez diminui gradualmente, permitindo aos outros que se sintam mais à vontade consigo. Esta será uma vitória a alcançar, uma vez que você e todos aqueles com quem tiver contacto irão beneficiar.



Page 22

Aperfeiçoe as suas aptidões sociais Um último conselho para o ajudar a combater a timidez perante outras pessoas: leia um livro sobre como aperfeiçoar as suas aptidões sociais.

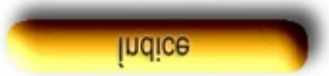
Isto não é uma piada.

Apesar de muitos destes livros estarem desactualizados e se referirem a estilos de vida há muito ultrapassados, os livros mais modernos contêm um número de conselhos úteis sobre as atitudes que deve adoptar e sobre como se deve comportar na companhia dos outros. Fornecem respostas às perguntas que estamos sempre a fazer a nós próprios mas que tememos perguntar aos outros, com medo de parecermos ignorantes ou ingénuos.

Uma sensação profunda de segurança Não é necessário seguir os conselhos do autor à letra: use o seu senso comum. Logo se aperceberá de que o facto de saber exactamente o que deve e não deve fazer numa dada situação – o que é e não é aceitável – lhe dará uma sensação profunda de segurança. Porque, quando está na companhia de outros, a timidez é normalmente provocada ou agravada pela sua ignorância acerca das formas aceitáveis de comportamento social, por exemplo, pelo seu receio de fazer algo estúpido ou de parecer desastrado e mal-educado.

Livre-se deste aspecto da sua timidez! É fácil de eliminar; então por que não fazê-lo? Descubra como deve comportar-se nos seus encontros diários. Em breve adquirirá um grau de autoconfiança que o surpreenderá!





Page 23

Resumo

A timidez que lhe arruinou a vida até agora não é uma inimiga invencível. Nem sequer é tão poderosa como pensava.

O método extremamente simples que aprendeu neste livro baseia-se em três princípios. O primeiro, consiste em analisar objectivamente a sua timidez e os

pensamentos negativos que tem sobre si próprio. Isto permite-lhe ver o seu inimigo tal como é.

De seguida, fá-lo lutar contra as ideias adquiridas que são frequentemente a causa de raiz da sua timidez. Através da análise das vantagens e desvantagens destas ideias adquiridas, aperceber-se-á de que é mais lucrativo livrar-se delas do que arrastá-las consigo, como se fossem pesos acorrentados aos pés.

Não é a única pessoa que desenvolve sintomas psicológicos e físicos desagradáveis quando se encontra em determinadas situações. Pelo contrário – todos os têm até certo ponto. Junte-se à raça humana, e deixe de se esconder na torre de marfim da timidez.

Finalmente, leia um livro sobre ética social – irá fornecer-lhe uma maravilhosa sensação de segurança. Nada há de melhor para inspirar a autoconfiança que saber exactamente o que fazer ou dizer.

Page 24

Índice

Como ultrapassar a Timidez e Criar Coragem.....2

TESTE: Qual é o seu tipo de timidez? 3

Resultados.....7

1.° Passo: Identifique o seu inimigo 9

EXERCÍCIO: DIVIDA A SUA PERSONALIDADE 9

As quatro causas principais da timidez: 11

Como atacar a raiz do problema.....12

Compreender melhor os outros 12

2.° Passo: Faça um balanço contabilístico.....13

3.° Passo: Elimine as imagens negativas.....14

EXERCÍCIO: ANÁLISE DO CUSTO-BENEFÍCIO 15

EXERCÍCIO: DIÁLOGO INTERIOR.....17

4.° Passo: Não está só!.....19

EXERCÍCIO: LEVANTAMENTO 20

Os outros não se sentem mais à vontade do que você 21

Aperfeiçoe as suas aptidões sociais.....22

Uma sensação profunda de segurança.....22

Resumo 23



Este eBook faz parte da colecção

com livre acesso no http://www.clube-positivo.com

Não hesite a mandá-lo aos seus amigos Se quiser vendê-lo, pô-lo no seu Web Site ou então utilizá-lo num outro lado qualquer, contacte-nos:

webmaster@clube-positivo.com

Document Outline

- Como ultrapassar a Timidez e Criar Coragem
  - TESTE: Qual &#65533; o seu tipo de timidez?
  - Resultados
  - 1. Passo: Identifique o seu inimigo
    - EXERC&#65533;CIO: DIVIDA A SUA PERSONALIDADE
    - As quatro causas principais da timidez:
    - Como atacar a raiz do problema
    - Compreender melhor os outros
  - 2. Passo: Fa&#65533;a um balan&#65533;o contabil&#65533;stico
  - 3. Passo: Elimine as imagens negativas
    - EXERC&#65533;CIO: AN&#65533;LISE DO CUSTOBENEF&#65533;CIO
    - EXERC&#65533;CIO: DI&#65533;LOGO INTERIOR
  - 4. Passo: N&#65533;o est&#65533; s&#65533;!
    - EXERC&#65533;CIO: LEVANTAMENTO
    - Os outros n&#65533;o se sentem mais &#65533; vontade do que voc&#65533;
    - Aperfei&#65533;oe as suas aptid&#65533;es sociais
    - Uma sensa&#65533;&#65533;o profunda de seguran&#65533;a
  - Resumo