**Como perder a timidez -11 dicas comprovadas que fará você perder a timidez de uma vez por todas**



A timidez pode ser experimentada por qualquer um e em qualquer parte da vida.

No entanto, o tímido sofre frequentemente por este problema, fazendo com que o mesmo evite o contato com outras pessoas, fuja de algumas situações, e que muitas vezes sinta vergonha de tudo.

Quando a timidez se agrava demais, e começa a prejudicar várias partes da sua vida, ela passa a ser chamada de fobia social e vira uma doença.

Quer saber como perder a timidez de uma vez por todas? Então confira as nossas dicas abaixo.

**1-Aceite-se**

O primeiro passo de como perder a timidez é sem dúvidas a auto aceitação. Aceite que você é uma pessoa tímida, e tente lidar com isso da melhor forma, sentindo-se confortável.

Quando perceber que está com vergonha, não tente fugir deste sentimento, saiba que ele não é você.

Apenas aceite o que está sentindo sem criar nenhum tipo resistência, e reconheça para si mesmo que está com vergonha, mas que, aceita isso.

**2-Converse**

Busque conversar e se expressar com outras pessoas que fazem parte de qualquer área de sua vida.

Seja com estranhos, amigos, ou com sua família, pratique conversar com os mesmos de forma mais aberta e natural. Você pode fazer isso, acredite em você.

**3-Tenha mais autoconfiança**

Realmente quer saber como perder a timidez?

Então se torne uma pessoa autoconfiante. Quando confiamos em si mesmos temos mais confiança na nossa capacidade, enfraquecendo o medo ou a vergonha de fazer algo.

**4-Pare de fugir de situações que geram desconforto**



Para quem é tímido é muito fácil correr de situações que irão lhe tirar da zono de conforto.

Isso acontece frequentemente quando o tímido é convidado para ir em eventos sociais ou quando se encontra em momentos que precisam interagir socialmente com outras pessoas.

Para deixar de ser tímido, pare de evitar este tipo de situação no seu dia-a-dia e faça com isto faça parte do mesmo.

**5-Olhe nos olhos**

É normal que vítima de tantos olhares as pessoas tímidas se sintam envergonhadas e busquem falar o mínimo possível para tentarem fugir da situação.

Este é um erro gravíssimo se você deseja parar de ser tímido. Decida-se agora enfrentar todos os olhares de frente, sem abaixar a cabeça.

Olhe nos olhos de quem está falando com você e não desvie sua atenção. Este é um dos passos fundamentais de como perder a timidez que certamente irá lhe ajudar a reduzir o problema.

**6-Perca o medo de ser rejeitado**

É normal que você sinta medo de falar com alguém principalmente por acreditar que pode ser rejeitado, ou que a pessoa pode não gostar de você.

Entretanto, é importante que você perca esse medo para conseguir deixar de ser uma pessoa tímida.

No mundo onde há bilhões de pessoas, é impossível para qualquer um conseguir agradar a todos. Se uma pessoa não gostar de você, ignore. Mas saiba que muitas outras irão gostar.

Se o medo persistir, prossiga apesar do medo, desafie-se.

**7-Experimente fazer coisas novas**

Comece a fazer coisas das quais não está acostumado. Como por exemplo, vá parar um clube, uma festa que terá na cidade, ou dê início a um novo projeto. Inclua-se no meio social.

O importante é que você realize atividades que realmente te tirem da zona de conforto.

**8-Sorria**

Não tenha medo. Sorrir para outras pessoas é uma forma amigável de agir com outras pessoas.

Além disso, você sabia que sorrir pode lhe proporcionar uma série de benefícios?

Além de reduzir o estresse do dia-a-dia, este é um excelente meio para conseguir abrir uma brecha para interagir com alguém ou transmitir mais confiança.

Segundo o Journal Of Economic Psychology que realizou um estudo sobre o assunto, os voluntários tenderam a confiar 10% mais nas pessoas, quando as mesmas esboçavam um sorriso.

Também não podemos descartar o fato que, quando damos um sorriso para alguém, recebemos um sorriso de volta quase que instantaneamente, nem que seja por educação.

**9-** **Não se sabote**

Muitas vezes nós mesmos podemos nos tornar os nossos próprios inimigos. Por isso, tome cuidado com as palavras que você diz a si mesmo no dia-a-dia. Por exemplo: Você se auto critica? Se coloca para baixo?

Pessoas tímidas normalmente possuem o hábito de pensar coisas negativas sobre si mesmo, assim como se comparar com outras pessoas. Estes são sem dúvidas um dos hábitos que você precisa já eliminar de sua vida.

Aprenda a identificar o momento em que a voz desses pensamentos surge, e então não dê a eles mais energia, os descarte.

**10-Pare de dizer não**

*Você já percebeu com que frequência diz a palavra não?*

Você diz não quando te chamam para um evento, você diz não quando precisa falar em público, agora eu lhe pergunto: você está sempre dizendo não para se manter na zona de conforto?

Identifique isso em você, e certifique-se se está sempre dizendo a palavra não para conseguir escapar de determinas situações sociais, e comece a dizer sim para elas, tenha coragem de enfrentar o seu medo.

**11-Registre o seu progresso**

Após usar nossas dicas, é importante que tenha em mente como você está indo, e se está obtendo sucesso. Isto lhe manterá motivado, e ajudará que se mantenha em frente celebrando suas novas conquistas.

No entanto, se no início for muito difícil perder a timidez, não desista. Quando menos esperar, você conseguirá superar esta fase da sua vida.