

Jak radzić sobie z nieśmiałością?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 24, grudzień 2012 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 3403

Nieśmiałość może przeszkadzać nam w życiu osobistym a także na polu zawodowym. Utrudnia ona bowiem kontakty towarzyskie, zniechęca do podejmowania nowych wyzwań zawodowych czy też realizacji własnych marzeń.

Na szczęście nieśmiałość nie jest cechą wrodzoną i możemy nauczyć się ją kontrolować i opanowywać.

Po pierwsze należy zrozumieć własną nieśmiałość. Odpowiedz sobie na pytanie w jakich sytuacjach jesteś nieśmiały, skrępowany lub czujesz się gorszy. Zastanów się i przeanalizuj jak nieśmiałość manifestuje się w Twoim życiu. Co ją potęguje, a co zmniejsza? Jeśli poznasz wszystkie przyczyny to będzie Ci łatwiej nad nią zapanować.

Wyobraź sobie, że jesteś bardzo śmiałą osobą. Pomyśl, że jesteś aktorem, który ma za zadanie zagrać postać przebojową i bez zahamowań. Każdą czynność, która Cię peszy, wyobrażaj sobie jako część roli, którą musisz odegrać. Pamiętaj, że im dłużej będziesz udawał kogoś, kim chciałabyś być, tym szybciej staniesz się taką osobą (dla niektórych, jest to sposób dość kontrowersyjny, jednak należy zaznaczyć, iż skuteczny).

Nie porównuj się z innymi. Osoby nieśmiałe mają tendencję do ciągłego porównywania się z osobami lepszymi od siebie (lepszymi często tylko w ich mniemaniu). Starają się naśladować te osoby, ale im bardziej je naśladowują i porównują się do nich, tym bardziej tracą poczucie własnej wartości.

Znajdź swoje mocne strony. Każdy z nas ma unikalne/niepowtarzalne zdolności i różne sposoby wyrażania siebie. Ważne jest to, żeby zdać sobie sprawę ze swoich mocnych stron. Należy je docenić i zaakceptować, nawet gdy odbiegają od normy. Znajdź coś, w czym jesteś dobry i pielęgnuj to. Dzięki temu bardziej utożsamisz się z samym sobą. Niewątpliwie pomoże to w budowaniu większej pewności siebie.

Chwal siebie samego. Bardzo pomocne jest prowadzenie wewnętrznego dialogu. Spójrz na siebie z innej perspektywy i postaraj się oceniać pozytywnie to, co zrobiłeś dobrze i negatywnie to, co źle. Przekonuj samego siebie, że jesteś osobą wartościową i wcale nie masz powodu, by czuć się gorszy od innych. Negatywną myśl o sobie przekazuj natychmiast w pozytywną, przypominając sobie o swoich sukcesach i mocnych stronach.

Nie myśl (nie wyobrażaj sobie), że wszyscy Cię krytykują. Cały czas masz wrażenie, że każdemu twojemu krokowi towarzyszą natrętne spojrzenia obcych ludzi i krytyka twojego wyglądu i zachowania. To typowe myślenie osób chorobliwie nieśmiałych. Powinieneś zastanowić się, dlaczego odniosłeś takie właśnie wrażenie i poszukaj sensownego wytłumaczenia. To, że ktoś spojrzał na ciebie ze złą miną nie musi oznaczać, że cię krytykuje, lecz np. ma zły dzień, coś mu nie wyszło, ma problemy. Czasem to zwykły zbieg okoliczności. Nie zadreęczaj się takimi wyobrażeniami.

Przygotuj się starannie do stresującego dla Ciebie zadania. Jeżeli np. musisz wystąpić publicznie, zrób sobie notatki, a później przećwicz głośne czytanie przed lustrem lub poproś bliskie ci osoby, aby były Twoją publicznością.

Zrób coś dla innych. Zastanów się co możesz zrobić dla innych, aby czuli się dobrze w Twoim towarzystwie. Stanie się to za sprawą komplementu, uśmiechu czy też drobnej przysługi. Zwróć przy tym szczególną uwagę na osoby takie jak ty - nieśmiałe, dzięki ich obecności obniży się Twój poziom

Jak radzić sobie z nieśmiałością?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 24, grudzień 2012 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 3403

skrępowania i poczujesz się pewniej.

Źródło: [tipy.pl](#) oraz [wieszjak.pl](#)