



EPISÓDIO 3

DESTRUINDO A SUA TIMIDEZ - AULA 3

Episódio 3 – Aula 3 – Destruindo a sua timidez

Pela ordem, Jogador!

Mais 5 desafios sociais para você perder a timidez, seguindo as sequências dos anteriores!

6ª - Bata palma do nada perto de muitas pessoas.

Seja com seu amigo ou sozinho, seja por algo que quer bater palma ou só literalmente do nada mesmo. Comemore sozinho ou só finja para testar sua resistência social.

7ª - Ria alto em qualquer ambiente que estiver

Uma ótima forma de ser visto e julgado, chamar a atenção e ter olhares. Ótimo exercício para se expressar com vontade e não ligar. Cria a mesma sensação do exercício de se expressar com vontade em qualquer lugar.

8ª - Meditar em ambientes movimentados

Não ligar pra quem tá te olhando, aprender a lidar com o julgamento, as pessoas vão olhar, mas foda-se. Um exercício que treina muito bem a sua capacidade de não ligar para o que os outros estão pensando.

9ª - Chamar conhecidos em voz alta na frente de todo mundo

Vou chamar meu parceiro em alto e bom tom, e isso vai fazer eu ser visto como um cara confiante que não tá nem aí pra o que qualquer pessoa envolta de mim está pensando.

10ª - Quando for falar e chamar a atenção de alguém tente descobrir a cor dos olhos da pessoa.

Sua mente entende que não tem problema olhar no fundo dos olhos de alguém de uma forma muito delicada e muito confiante.

Bônus: Toda vez que você for contar algo a alguém, sinalize com um toque para dar início a fala. “Ou, nem te falei [toque]”

O tímido tem medo de tocar. Mas não existe atração, conexão nem magnetismo sem o toque!

Hi Five quando concordar com alguma coisa “Toca aí!”

Vamos dominar o jogo, ou melhor, vamos zerar o jogo e... é isso.