

# CHEGA

## de timidez



Resumo da Aula



## OBJETIVOS:

- Obter uma série de ferramentas para colocar em prática e progressivamente vencer a timidez.
- Ser capaz de superar a timidez e se importar menos com o que as pessoas pensam ou falam sobre você.
- Conseguir colocar a sua voz no mundo sem medo do julgamento alheio.

**A timidez pode atuar de maneiras diferentes nas diversas áreas da nossa vida:** pessoal, profissional e social. Nem sempre somos tímidos em todas as áreas.

Existem 2 tipos de pessoas: as introvertidas e as extrovertidas.

Ser introvertido ou extrovertido é uma característica da personalidade da pessoa. Não tem como mudar. Não tem melhor ou pior, cada um tem a sua batalha. O que é solidão para o extrovertido, para o introvertido é solidão. Não tente fugir e deixar de ser quem você é.

Diferente do introvertido, o extrovertido ama estar em contato e encontrar pessoas o tempo todo.

O introvertido gosta do silêncio, gosta de ficar sozinho em algum momento do dia. É como se precisasse desse momento para recarregar sua bateria social.

Vantagens do introvertido: conduzir bem as coisas sozinho, não tem uma dependência muito grande de outras pessoas, trabalhar bem no silêncio.

Não é ruim ser introvertido, o problema é a timidez.

## Por que a timidez é um problema? Por que devemos lutar contra ela?

A timidez é quando você quer ir para fora, quer falar, quer se posicionar, quer dar uma aula, fazer uma live, palestrar e não consegue. É como se todo o seu corpo te impedisse de fazer o que você sabe que é preciso.

Quando você evita situações de estresse, é ensinado um comportamento padrão para o seu cérebro fugir e cada vez mais você vai arranjando histórias criativas para fugir dessas situações.

Ao começar a fugir de situações de grande exposição pública, chega uma hora que você não se sente confortável e fica cada vez mais tensa em situações de menor exposição, até chegar ao ponto de se isolar.

Umas das maneiras de se sentir menos desconfortável é contando histórias.

É muito importante você começar a se expor. É importante começar, de fato, a parar de fugir das situações.

## Como superar a timidez?

- **Se exponha progressivamente:** aumente o seu repertório cognitivo para mostrar ao seu cérebro que está tudo bem. Lembre-se de situações em que você teve que se expor e nada de ruim aconteceu. Ensine o seu cérebro a dar novos significados para as situações. Aproveite as pequenas oportunidades que a vida te dá para ir se expondo aos poucos. Você não vai se acostumar se não fizer a exposição progressiva de coisas que podem gerar estresse na sua vida. Somente se expondo, você aprenderá a lidar com o medo de se expor.
- **Dê um nome para a sua voz:** todos temos uma voz de autojulgamento, uma voz sabotadora. Trate como se fosse algo à parte de você. Saiba interromper essa voz. Dê um nome também para a voz que vai te motivar. Personalize essa voz positiva. Parece algo bobo, mas funciona muito ter uma voz que te lembre onde você quer chegar.
- **Repita palavras e frases poderosas:** quais são seus feitos? No que você é boa? Quais são suas frases de poder que estão ancoradas na realidade que vão te dar força no momento que estiver se sentindo insegura? Essas frases tem que ser verdadeiras, tem que ser de coisas que as pessoas falam de você, de feedbacks que você já recebeu e ouviu. Com base em coisas que você já viveu, ancore-as na realidade. Tenha 3 frases poderosas.
- **Se sinta digna de ser vista e ouvida:** independente da sua aparência, classe social, idade, qualidades, você é uma pessoa digna de ser vista e ouvida. Não se compare com os outros. Se o que você faz é algo bom e pode fazer bem na vida de alguém, é uma grande injustiça guardar somente para você com medo do que vão falar. Lembre-se cotidianamente que você não é menos que ninguém, que você tem o seu valor. Se exponha não só por você, mas pelos outros também. O que te dá coragem de ir adiante?

- **Lista de realizações pessoais:** faça uma lista de realizações pessoais que você possa realmente acreditar, que você vai lembrar para si mesma toda vez que se sentir insegura. O que você já fez de grandioso?
- **Lista de quem você é:** como você é? Quem é você? Quais suas características?
- **Construção da sua persona pública:** quem é a sua você ideal? Aquela que estará na frente das câmeras, das aulas, das palestras, dos eventos, etc? Você desempenha papéis o tempo inteiro. A maneira como você fala com seu filho é totalmente diferente da maneira como você fala com seu marido, com seu médico, com sua melhor amiga, com as pessoas do seu trabalho, etc. Socialmente, nos comportamos e nos vestimos de diferentes maneiras. São personas, Jung fala sobre isso. Como você vai aparecer publicamente? Como vai atender seus clientes? Como vai construir seu perfil na rede social? Faça uma ficha da sua persona/personagem profissional e detalhe como você será: coloque as características, o estilo, a forma de falar, a forma de se expressar, o visual, o humor, como vai se comportar, que exemplos vai dar (vida pessoal ou de terceiros), o que vai mostrar mais e o que vai mostrar menos.
- **Lista de perguntas:** as pessoas amam falar sobre elas mesmas. Pergunte! As pessoas adoram contar histórias. Crie um repertório de perguntas. Tire a pessoa do seu foco e comente sobre ela. Não encare isso como algo artificial. A gente se educa para tantas coisas, porque não se educar para a interação social?

- **Ferramentas corporais:** tenha uma boa postura. Faça uma postura que te dê poder. Olhe no olho, não fuja do olhar. Se imponha, transmita autoridade.
- **Recursos espirituais:** veja o seu trabalho como a sua maneira de servir a Deus.
- **Autoconhecimento:** entenda quanto tempo dura sua bateria social. Mas, não deixe de ir mesmo que seja desconfortável para você. Veja o que você é capaz de aguentar. É preciso ter memórias que indiquem que você é capaz e que dá conta de eventos sociais.
- **Roteiros sociais para small talks:** crie listas de conversas possíveis para conduzir com pessoas que você ainda não conhece muito bem.
- **Situações gatilhos:** se coloque em situações de estresse para colocar em prática os itens acima.

### Exemplos de 3 situações:

- Fale em público;
- Grave vídeo sozinha;
- Grave com alguém filmando.