



Vá com calma

Você não precisa passar abruptamente de alguém tímido e de contato visual instável para uma pessoa de olhar firme e penetrante. Na verdade, isso seria muito difícil. Você provavelmente já fez alguns progressos e, para continuar melhorando suas habilidades comunicativas, vá com calma.

Se tentar fitar os olhos de pelo menos um parceiro de discussão por dia, considere isso um sucesso. Não será preciso submeter-se a longas conversas com contato visual ininterrupto para sentir que está progredindo.