

NIEŚMIAŁOŚĆ - JAK SOBIE Z TYM RADZIĆ?

Uwaga! Nad nieśmiałością można pracować!

Nieśmiałość nie jest niczym nadzwyczajnym. Wśród nas jest wiele osób nieśmiałych. Trudność zaczyna się wtedy, gdy nieśmiałość powoduje, że czujemy się wręcz „zablokowani” różnymi sytuacjami życia codziennego.

Jak pracować nad nieśmiałością?

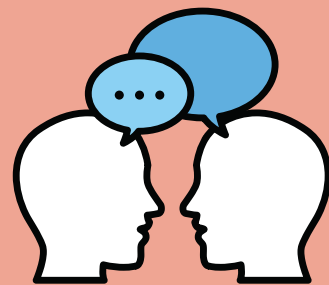
KROK 1. CIERPLIWOŚĆ, CIERPLIWOŚĆ....

Osoba nieśmiała nie stanie się nagle otwarta na relacje, nie zabierze od razu głosu na forum klasy. Praca nad nieśmiałością wymaga czasu i cierpliwości.



KROK 2. WARTO PRÓBOWAĆ

Spotykając kogoś spróbuj się uśmiechnąć, powiedzieć „cześć”. Jeśli się odważysz, może to być początek do późniejszej rozmowy:)



KROK 3. OBYŚL PLAN

Zastanów się wcześniej o czym chcesz z kimś porozmawiać. Taką rozmowę możesz wcześniej przećwiczyć w zaciszu domowym z najbliższymi osobami.



KROK 4. MOJE MOCNE STRONY

Nieśmiałość wynika również z niskiej samooceny oraz z braku świadomości swoich mocnych stron. Zastanów się nad tym, co robisz dobrze - wypisz te rzeczy. Znajomość ich doda Ci pewności siebie!



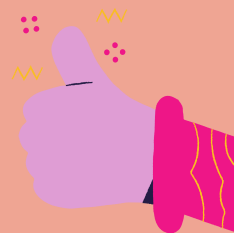
KROK 5. ODPRĘŻAJ SIĘ, RELAKSUJ

Różne sytuacje mogą sprawiać, że czujesz stres (szybsze bicie serca, trzęsą Ci się ręce, nogi). Brzmi znajomo? Jeśli tak, spróbuj nad tym pracować wykorzystując różne sposoby i metody relaksu.



KROK 6. NIE ZRAŻAJ SIĘ NIEPOWODZENIAMI!

Każdy może mieć gorszy dzień, gdy wiele rzeczy może się zwyczajnie nie udać. Nie poddawaj się, gdy coś pójdzie nie zgodnie z planem. Ważna jest już sama próba i wysiłek, który wkładasz w pracę nad swoją nieśmiałością :)



Jeśli Twoja nieśmiałość sprawia Ci trudność nie zostawaj z tym sam/sama. Zapraszam Cię do korzystania z mojej pomocy i wsparcia:)



Wszystkim nieśmiałym życzę dużo odwagi i powodzenia w ich codziennych wyzwaniach!