



# COMO DERROTAR ATIMIDEZ

LUCAS NEVES

## Sumário

Como parar de ser tímido	3
Como sua personalidade é formada na vida familiar	5
Construa sua coragem para superar a timidez	7
De tímido a extrovertido – Sim, você pode!	9
Quanta importância você coloca em si mesmo?	12
Livre-se da sua timidez	15

## COMO DERROTAR A TIMIDEZ

### Como parar de ser tímido

Você é uma daquelas pessoas que ficam tensas, perdem o fôlego, ficam nervosas e não conseguem pensar em algo para dizer em determinadas situações?

Se você tem dificuldade em conversar com novas pessoas ou sente seu rosto ficar vermelho quando precisa conversar com outras pessoas, então provavelmente você é introvertido.

Mas não se preocupe! Vou entregar em suas mãos maneiras diferentes de te ajudar a sair desse “casco” e se tornar mais extrovertido. Sim, é possível... e você consegue!

O que exatamente é uma pessoa tímida? São pessoas que vão às compras e têm medo de falar com o caixa. Eles ficam nervosos e não sabem o que dizer. Uma pessoa tímida às vezes fala muito baixo, para que as pessoas não a ouçam. Ao falar em voz baixa, eles estão se protegendo de dizer algo que pode constrangê-los.

Já se sentiu assim?

Quando você é tímido, terá que trabalhar para se tornar mais extrovertido. Pode parecer uma notícia ruim, mas mal sabe você que um introvertido possui armas poderosas a seu favor...

Uma coisa que uma pessoa tímida é conhecida por fazer, é observar outras pessoas. Eles sentem que, observando outras pessoas, podem melhorar a si mesmos.

Uma pessoa tímida tem mais chances de entender as pessoas, pois elas prestam mais atenção. Se você tem sido tímido a vida toda e tem observado pessoas, isso pode lhe dar uma grande vantagem!

E esse pode ser seu maior trunfo.

Reserve um tempo e escreva algumas coisas que você observou pessoas fazendo e que as fizeram parecer ótimas. Tenho certeza de que você possui ótimas referências em sua mente!

Em seguida, anote as coisas que você viu pessoas fazendo com que parecessem tolas. Você pode aprender muito com essas informações. Ao aprender o que evitar, a fim de não parecer tolo, você tem mais chances de conversar com as pessoas com confiança.

Outra grande coisa sobre as pessoas tímidas é que elas são curiosas. Eles passaram mais tempo lendo e aprendendo coisas novas do que as pessoas sempre estiveram confiantes.

Você pode usar essas informações em seu benefício, pois quando fala com outras pessoas, possui informações interessantes que pode transmitir.

E cá entre nós né... você com certeza já pensou: Eu tenho mais conhecimento do que ele(a)...

Como você passou mais tempo lendo e aprendendo os hábitos de outras pessoas, isso também oferece uma vantagem no mundo dos negócios.

Eu aposto que muito provavelmente você nem imagina que tinha um arsenal de vantagens que não estavam sendo exploradas...

Uma pessoa tímida é trabalhadora, leal e sabe quando falar. As pessoas tímidas são melhores em lidar com as pessoas porque não tentam dominar a conversa ou fazer com que outras pessoas se sintam tolas. Este é definitivamente um benefício no mundo dos negócios!

Dedique algum tempo todos os dias trabalhando no que você pode dizer às pessoas. Comece iniciando uma conversa com alguém da loja que você não conhece. Você já pode ter uma conversa em mente e experimentar. A pior coisa que poderia acontecer é a pessoa com quem você tenta conversar não estar interessada (e se isso acontecer, nem se preocupe) .

Se a primeira pessoa com quem você tenta conversar não estiver interessada, tente novamente com outra pessoa. Depois de resolver isso, será mais fácil conversar com pessoas em outras situações. Continue trabalhando um pouco de cada vez e, antes que você perceba, aprenderá como se tornar mais extrovertido.

## **Como sua personalidade é formada na vida familiar**

Sua família é muito importante para você enquanto passa toda a sua infância com eles. Muitas coisas podem acontecer dentro de uma família que podem trazer à tona uma pessoa tímida.

Se seus pais diziam coisas como “não se meta em conversa de adultos”, você pode ter crescido achando que o que tinha a dizer não era importante (e ainda diziam que você era “comportado”).

Se seus irmãos estavam sempre brincando com você e chamando-o de idiota ou dizendo “você sempre diz as coisas mais idiotas”, talvez tenha aprendido a manter seus pensamentos em segredo.

Quando você é criança, sua família é muito importante para você. O que sua família pensa de você ou fala sobre você, contribui para moldar sua personalidade. Quando você se tornar adulto, muitas dessas coisas o seguirão.

Se você passou muito tempo sozinho quando criança, porque seus irmãos ou pais não tinham tempo para você, você pode ter se tornado introvertido. Se você teve vários irmãos, pode ter sido mais fácil tê-los como amigos do que tentar fazer novos amigos.

Acredite ou não, o filho único tem mais probabilidade de ser extrovertido, porque não tem com quem brincar em casa.

Se você dependia de seus irmãos e irmãs para ser seus amigos, talvez não tenha aprendido a estabelecer novos relacionamentos com outras crianças.

Mesmo se você veio de uma família muito solidária, se sempre dependeu deles como companhia, ainda assim pode ser tímido com outras pessoas. Quando você se torna adulto, seus irmãos ainda podem ser seus únicos amigos. Talvez uma maneira de fazer novos amigos seja sair com um de seus irmãos para se sentir mais confortável, mas cada um de vocês pode tentar fazer novos amigos em um ambiente social.

Quanto mais você depender da sua família por toda a sua vida social, mais difícil será para você se tornar mais extrovertido com outras pessoas. Tire algum tempo para sair e conhecer novas pessoas.

Faça um curso para adultos na faculdade, entre em um clube de fitness, entre em um clube do livro ou em alguma outra forma de evento social em que você possa se sentir confortável conversando com outras pessoas para superar sua timidez.

Tente analisar todas as razões pelas quais sua infância pode ter contribuído para sua timidez.

Uma boa ajuda é conversar com as pessoas sobre coisas interessantes que você leu e em breve encontrará outras pessoas interessadas no que tem a dizer.

Cada vez que você se encontrar conversando com outra pessoa, será mais fácil de fazer na próxima vez. Sua confiança aumentará e você começará a entender que realmente é uma

pessoa interessante. Continue assim e você se tornará menos tímido todos os dias.

## **Construa sua coragem para superar a timidez**

Às vezes é preciso coragem para superar a timidez. Coragem envolve a capacidade de enfrentar a dor, o medo, o perigo ou qualquer outra coisa que você não se sinta confortável em fazer.

A coragem ajuda você a enfrentar muitos dos desafios da vida.

Você pode estar dizendo para si mesmo: eu não sou uma pessoa corajosa. Como posso obter coragem e superar meus medos?

Então, eu te digo...

**Tá com medo?**

**Então, vai com medo mesmo!**



Para começar, tente enfrentar apenas um dos seus medos. Pode ser um medo muito pequeno. Digamos que você tenha medo de sair quando estiver escuro.

Por que não se arriscar hoje à noite e sair por alguns minutos depois de escurecer? Se você se sentir aterrorizado, volte para casa. Faça isso todas as noites até que você possa ficar fora no escuro por pelo menos 10 minutos. Depois de conseguir isso, você terá provado a si mesmo que pode superar esse medo.

Pode parecer bobo, mas tenha certeza de que isso ajudará no fortalecimento de sua coragem!

Toda semana trabalhe com um novo medo que você tem e cada vez que conquistar um, você terá mais coragem. Depois de se permitir conquistar seus medos, eles começam a desaparecer.

Você só pode desenvolver coragem para enfrentar seus medos de frente. Você deve saber quais são seus medos e depois enfrentá-los conscientemente, um de cada vez.

Toda vez que você enfrentar o medo, ficará mais forte e mais autoconfiante. Aprenda a relaxar e manter a calma enquanto enfrenta seus medos, pensando em outras coisas enquanto faz isso. Depois de ter enfrentado um de seus medos, faça várias vezes, até ficar totalmente experiente em lidar com determinada situação.

Há muitas coisas que as pessoas têm medo de fazer. Cada vez que pensar em um de seus medos, anote-o na lista e, em

seguida, descubra maneiras pelas quais você pode tomar pequenos passos para superá-los.

Quando você sentir que tem coragem de enfrentar seus medos, se sentirá fantástico.

E uma coisa... **Jamais sinta vergonha de seus medos!**

Esses medos foram programados em sua mente subconsciente provavelmente ao longo de anos e anos. A única coisa com que você precisa se preocupar é como começar a enfrentá-los.

Mantenha uma lista de todos os medos que você deseja enfrentar e tudo o que você pode fazer para superar esses medos.

À medida que você realiza cada um, você pode riscá-los da lista. Dê a si mesmo uma recompensa por cada um que alcançar. Afinal de contas, você merece, não é?

Quanto mais cedo você começar a enfrentar seus medos, mais cedo desenvolverá a coragem, que por sua vez ajudará a criar confiança para superar a timidez.

## **De tímido a extrovertido – Sim, você pode!**

Quando éramos crianças, havia muitas coisas que tínhamos vergonha de fazer.

Seus pais fizeram você cantar na frente de outras pessoas? Você se sentiu tímido e se afastou das pessoas para quem estava cantando? Seus pais podem ter lhe dito que isso era realmente fofo e, portanto, você o usou ao longo da vida pensando que era fofo. Você pode não ter feito isso conscientemente, no entanto, é possível que isso ainda esteja afetando sua vida.

Quando você se sente tímido quando criança, muitas vezes isso passa para a adolescência e depois para a vida adulta. O que você quer fazer agora é tentar descobrir como superar essa timidez. Superar a timidez deve ser feito dando um passo de cada vez.

Coloque-se em situações em que você precisa conversar com outras pessoas. **É na zona de desconforto que você irá evoluir.**

Antes de ir, descubra vários assuntos diferentes sobre os quais você poderia falar que seriam interessantes para as pessoas. Leia isso várias vezes e pratique conversando na frente do

espelho. Se você tem algo para conversar sobre isso, será muito mais fácil abordar outras pessoas.

Pratique em frente ao espelho, preste atenção à sua linguagem corporal. Se você se encontra cobrindo a boca, ri, mexendo os dedos ou mantendo a cabeça baixa, essas são as coisas nas quais você deseja trabalhar!

Pratique fazer contato visual com você mesmo no espelho enquanto fala sobre o assunto que escreveu. Tente manter as mãos ao lado do corpo para não ficar tentado a tapar a boca quando falar.

Quanto mais tempo você pratica diante do espelho, mais fácil será iniciar uma conversa real.

Pratique sorrir no espelho. É sério! Certifique-se de que seu sorriso não pareça falso, e que saia do seu coração. Ele deve ser genuíno. Verifique sua postura e certifique-se de estar em pé e parecer confiante quando estiver falando.

Faça isso todos os dias durante uma semana ou duas. Quando se sentir confiante, coloque-se em uma situação social e pratique apenas sorrindo e dizendo "oi" para as pessoas ao passar por elas.

Depois de se sentir confiante, tente iniciar uma conversa com alguém. Lembre-se de usar um bom contato visual. Não precisa ser todo o tempo.

A melhor maneira de começar isso é conversar com alguém com quase certeza de que nunca mais se encontrará. Dessa forma, você pode dizer a si mesmo: E daí que me acham bobo. Quem se importa? Nunca mais vou ver essa pessoa mesmo!

Ao desenvolver essa atitude, fica muito mais fácil abordá-las e falar com confiança. Quem sabe você pode simplesmente fazer uma ótima amizade?

### **Por que não tentar fazer um curso de oratória ou comunicação?**

Se você estiver no curso de outras pessoas que também estão nervosas falando em público, fica muito mais fácil socializar com elas. A aula de conversação ajudará você a se sentir mais confiante ao falar e, portanto, facilitará a abordagem de outras pessoas.

À medida que você se torna mais confiante falando com outras pessoas, sua timidez vai desaparecendo.

## **Por que não tentar um novo visual arrojado para ajudá-lo a superar a timidez?**

Se você está cansado de parecer da mesma maneira antiga, tente um novo visual.

Muitas pessoas tímidas vestem o papel daquele “tímido quadradinho”. Quando você é tímido, às vezes usa roupas folgadas e cobre o corpo porque fica desconfortável em se mostrar muito.

Você pode estar até usando o mesmo penteado que tinha desde criança, porque tem medo de mudar...

Dê a si mesmo um novo visual.

Isso ajudará você a criar confiança. Depois de usar uma roupa nova e elegante e cortar o cabelo para os estilos mais recentes, você ficará chocada ao se olhar no espelho.

Este também será um bom momento para praticar em frente ao espelho, a fim de criar confiança para conversar com outras pessoas. Veja se você percebe uma diferença na sua linguagem corporal com o seu novo visual, e pense na diferença com o seu visual antigo.

Você sente que está fazendo mais contato visual e se sentindo mais seguro em sua conversa? É surpreendente como apenas

mudar sua aparência pode trazer uma confiança que você nunca soube que tinha.

Assuma alguns riscos com seu novo visual.

Procure nas revistas estilos de roupas ou penteados que você acha que ficariam ótimos em você. Depois de se empacotar de maneira diferente, você ficará surpreso com o quão bom você se sente.

Se você não tem certeza de que tipo de roupa fica bem no seu estilo corporal, por que não contratar um consultor ou ir a uma loja que tem vendedores que podem ajudá-lo a escolher as roupas perfeitas para o seu tipo de corpo?

Quando você for cortar o cabelo, procure em todas as revistas e escolha vários estilos que considera ótimos para você. Em seguida, mostre-os ao profissional e peça sua opinião sobre qual deles acredita ser melhor.

Tire algum tempo para cuidar de si. Escolha alguma atividade que faça você cuidar de si mesmo. Isso ajuda a cuidar de sua autoconfiança e valorização.

Depois de ter seu novo visual, visite amigos ou familiares para obter suas opiniões. Não se surpreenda se eles não o reconhecerem quando abrirem a porta

Certifique-se de não visitar um amigo ou membro da família que nunca tenha algo bom a dizer! Isso apenas o impedirá de manter seu novo visual. Certifique-se de encontrar um amigo

ou membro da família que você saiba que ficará entusiasmado com o seu novo visual e possa ajudá-lo com sugestões para torná-lo ainda melhor.

Depois de ter seu novo visual, pratique andar na frente do espelho e veja se você se comporta de maneira diferente. Lembre-se de que você tem um pacote totalmente novo agora, então saia e curta isso.

### **Quanta importância você coloca em si mesmo?**

**Você é uma pessoa muito importante.** Apenas o fato de você nascer faz você importante!

Não há outra pessoa no mundo inteiro exatamente como você. Você é único e especial à sua maneira. Então, trate a si mesmo com a importância que você merece...

Se você não se sente importante para si mesmo, pode ser quase impossível fazer com que outras pessoas sintam que você é importante para elas...

Quais são as suas prioridades? Você se coloca no topo da sua lista de prioridades? Você acredita que é importante? Você se vê dizendo que é importante, mas então, quando se trata disso, suas ações não mostram que você se sente importante?

Quando estamos crescendo, somos ensinados a não ser egoístas e a colocar outras pessoas no topo da lista de



prioridades. O problema é que, se você não se cuida primeiro, é mais difícil se sentir bem consigo mesmo e cuidar dos outros.

Você deve se colocar no topo da lista de prioridades. Somente então você poderá se sentir bem consigo mesmo e ter forças para fazer pelos outros. Se você se tratar como um indivíduo importante, desenvolverá sua autoestima e, por sua vez, será uma pessoa muito melhor para se estar por perto.

Se você está confiante e se sente bem consigo mesmo, as pessoas vão querer estar ao seu redor e vão gostar de conversar com você.

Você precisa ter certeza de que sua vida gira em torno de você. Cuide de tudo o que você precisa fazer todos os dias para si mesmo. Ao fazer isso, você se tornará uma pessoa independente e forte, que também gosta de fazer coisas para os outros.

Consegue entender a diferença disso tudo para um mero egoísmo?

Se você precisar de um tempo sozinho e alguém precisar que você faça algo por eles, somente se for uma emergência, você deve colocá-los em primeiro lugar.

Ao tomar seu tempo sozinho, você está se posicionando melhor para ajudar a outra pessoa sem ressentir-se dela. Quando você gasta todo o seu tempo apenas fazendo coisas por outras

pessoas, não importa o quanto tente, você começará a sentir ressentimento por elas.

Ao cuidar de suas necessidades primeiro, você realmente será uma pessoa melhor e ficará feliz em fazer pelos outros.

Todos os dias, leia uma lista de todas as coisas que você gostaria de fazer por si mesmo.

Em seguida, escreva uma lista de todas as outras coisas que precisam ser feitas e certifique-se de se colocar no topo da lista de prioridades.

Não estou dizendo que você deve fazer apenas o que deseja, mas não se venda a curto prazo ou se sinta culpado por cuidar de si mesmo. Você merece se cuidar primeiro para se sentir melhor e se tornar uma pessoa mais confiante e que se valoriza.

Se você valorizar a si mesmo, os outros também valorizam, inclusive, o seu tempo...

**Pega esse hack de desenvolvimento:** Anote tudo o que faz todos os dias durante uma semana e veja quantas coisas você realmente fez e queria fazer. Se você descobriu que tudo o que fez foi para outras pessoas, se ressentiu delas?

Na próxima semana, escreva em algum lugar e decida que a cada dia você fará algo por si mesmo. Você será importante

por pelo menos algum tempo todos os dias, estará no topo da sua própria lista de prioridades!

Depois de começar a fazer as coisas por si mesmo, escreva em seu diário como você se sentiu. Você se sentiu exaltado, culpado, onde estava pensando em outras tarefas que precisava fazer e que outras pessoas lhe pediram?

Continue se colocando no topo de sua lista de prioridades e sempre que fizer algo que queira fazer e que se sinta bem, será mais fácil aceitar que você merece um tempo para si mesmo.

Comece agora e tome uma atitude. Você é importante para si mesmo e merece estar no topo da lista de prioridades...

## **Livre-se da sua timidez**

Muitas pessoas sofrem de timidez. Se a timidez está no seu caminho de progresso em sua vida, é necessário que você a supere. Superar a timidez não é algo que você pode fazer em um dia. Você deve perseverar e estar determinado a se tornar mais extrovertido. Ao trabalhar nisso um dia de cada vez e fazer pequenas alterações, você encontrará agentes mais fáceis a cada dia.

Certifique-se de seguir estas etapas simples e antes que você perceba, você ficará menos tímido a cada dia.

Trabalhe na sua linguagem corporal. Lembre-se de que conversamos em pé na frente do espelho e prestando atenção à sua linguagem corporal. Trabalhe para melhorar sua postura. Você pode ter algum tipo de aula, como ioga ou dança, para ajudá-lo a melhorar sua postura.

Preste atenção ao que você faz quando está sentado. Você sempre cruza as pernas e os braços ou tem uma postura aberta? Você é desajeitado ou anda arrastando os pés? Preste atenção a toda a sua linguagem corporal e trabalhe para alterá-la para melhor, para que você pareça mais confiante.

Sempre que conhecer novas pessoas, sorria e diga "oi" ou "olá". Este é um grande construtor de confiança, pois você começará a se sentir melhor quando as pessoas retornarem o gesto. Pratique olhar nos olhos das pessoas quando você sorri e cumprimenta. Trabalhe em conversas um pouco de cada vez até que você se sinta mais confortável.

Ao escrever uma lista de coisas interessantes sobre as quais conversar, será mais fácil começar a conversar com as pessoas. À medida que você se tornar mais confiante, ele começará a aparecer e as pessoas estarão ansiosas para se encontrar com você e realizar uma visita.

Uma maneira de iniciar uma conversa na loja é ver se as pessoas parecem estar procurando algo. Você poderia dizer algo como "Eles mudam muito as coisas de lugar nesta loja, não é? O que você está procurando? Eu já estive nessa loja três

vezes, talvez eu possa lhe dizer onde ela está.” Este é um ótimo ponto de partida para conversas e talvez eles também possam ajudá-lo a encontrar o que procura.

Continue trabalhando em sua estima. Crie sua coragem superando medos. Trabalhe na sua linguagem corporal. Passei um tempo diante do espelho conversando consigo mesmo.

Anote quais tópicos você pode conversar com as pessoas que eles podem achar interessantes. E apenas vá lá e comece a socializar. Cada vez que você supera a timidez, sua confiança aumenta e sua vida melhora.

Estamos juntos!

Um abraço,

**LUCAS NEVES**

**ESPERE!**

Antes de nos despedirmos, quero te deixar uma reflexão!

O quanto tem sido desafiador para você lidar com sua timidez quando precisa se comunicar?

O quanto você já tem perdido, ou melhor, o quanto já deixou de se beneficiar por hesitar?

Me desculpa se eu for um pouco ríspido nesse momento, mas prefiro que você me veja como alguém verdadeiro.

O fato é que você pode ter todo o conteúdo e conhecimento na ponta da sua língua, mas de nada adianta saber, se não souber como comunicar e aplicar tudo isso!

Ou se ficar relutando ao se pronunciar, porque tem medo do que os outros irão pensar a seu respeito...

Tenho certeza de que grandes oportunidades já cruzaram à sua frente, e por conta da timidez, você não as agarrou.

Eu sei como é isso. De verdade!

E o problema é que também sabe que a maioria das oportunidades não voltam. Não aproveitá-las é um desperdício de vida...

Mas você consegue transformar isso tudo e, então, irá ocorrer um problema maior ainda. Ao saber lidar com tudo isso, ninguém vai poder te parar.

Então, eu quero te desafiar!

Eu te desafio a fazer parte do grupo de pessoas que não tem medo do julgamento e faz as coisas acontecerem...

Você vai saber como acabar com esse medo do julgamento e despertar uma forma de se comunicar que nem você mesmo imagina que existe dentro de você!

Clique abaixo e garanta sua vaga, antes que as inscrições da próxima turma sejam encerradas.

**(Quero garantir minha vaga agora.)**