

 05

Aceite seus interesses

Se houver um esporte ou hobby que sempre o interessou, agora é o momento! Melhorar suas habilidades reforçará o fato de que você é talentoso, e isso subsequentemente aumentará sua confiança. Aprenda a tocar um instrumento musical ou a falar uma língua estrangeira; faça arte, como pintura; comece a construir projetos – qualquer coisa que desperte seu interesse.

Não se sinta desencorajado caso não seja imediatamente incrível. Lembre-se de que o aprendizado é um processo, e você está nele pelas pequenas vitórias e pelo tempo de recreação. Você está aprendendo não para se tornar o melhor de todos os tempos.

Faça um hobby que possa ser realizado em grupo. Encontrar pessoas com mentalidade parecida e que compartilhem seus interesses pode ser uma maneira fácil de fazer amigos e criar confiança. Procure, em sua comunidade, grupos que o aceitem como membro, ou busque fazer amizade com pessoas que tenham o mesmo hobby.