

SPOSOBY JAK POKONAĆ NIEŚMIAŁOŚĆ



Bądź zainteresowany rozmówcami.

Nie myśl cały czas o tym, co robisz dobrze, a co źle, a więcej swojego zainteresowania skieruj w stronę osobowości swoich rozmówców, albo ich hobby. Skoro nie chcesz mówić o sobie rozpocznij rozmowę na tematy, które interesują osobę, z którą właśnie spędzasz czas. Ludzie lubią opowiadać o swoich doświadczeniach, szczególnie, gdy się ich słucha. Więc słuchaj, a z pewnością nie wypadniesz źle w oczach swojego rozmówcy.



Nie unikaj spotkań z ludźmi.

Nie rezygnuj z wizyt w miejscach, które lubisz, tylko dlatego, że obawiasz się kontaktu z innymi. Masz wówczas szansę poćwiczyć swoje umiejętności interpersonalne i to wobec osób, z którymi masz coś wspólnego, np. tę samą pasję. Jeśli znajdziesz się w sytuacji, w której znów ujawni się Twoja nieśmiałość, spróbuj później zastanowić się, dlaczego tak się czułeś i co możesz w przyszłości zmienić w swoim zachowaniu, by poczuć się pewniej.





Bądź konkretny.

Osoba nieśmiała ma tendencję do koncentrowania uwagi na sobie. Myśl o konkretach. Jeżeli np. wydaje ci się, że ktoś cię nie lubi, to nie izoluj się od tej osoby ani nie wmawiaj sobie, że jesteś temu winna. Pomyśl raczej, dlaczego odniosłaś takie właśnie wrażenie. Być może rzeczywiście ten ktoś cię nie lubi. Ale może zignorował cię, ponieważ źle się poczuł albo śpieszył się, a może mu coś nie wyszło? Wszystko można zobaczyć w innym, znacznie korzystniejszym świetle.

Użyj wyobraźni.

Jeśli jesteś świadomy czekającej cię sytuacji, w której zazwyczaj czujesz się nieśmiały - wyobraź ją sobie. Znając swoje zachowania i reakcje możesz spróbować zmienić je na inne, które zastąpią dotychczasowe.



Przygotuj gotowe wypowiedzi.

W nowej sytuacji społecznej, kiedy większość osób czuje się niepewnie – zacznij rozmowę. Przygotuj sobie ciekawostki, zabawne historyjki czy interesujące informacje, które wykorzystasz na początku. Za sprawą efektu pierwszego wrażenia wszyscy uznają cię za osobę bardzo komunikatywną, otwartą i nikt nie pomyśli, że należysz do grona osób nieśmiałych.



Zrób coś dla innych.

Zastanów się co możesz zrobić dla innych, aby czuli się dobrze w twoim towarzystwie. Stanie się to za sprawą komplementu, uśmiechu czy drobnej przysługi. Zwróć przy tym szczególną uwagę na osoby takie jak ty - nieśmiałe, dzięki ich obecności obniży się twój poziom skrępowania i poczujesz się pewniej. **#ZróbCośDobrego.**

