

Derrotando o Obstáculo da TIMIDEZ

Feito por quem foi realmente tímido



MARIO ANAYA

Derrotando o Obstáculo da Timidez

MÁRIO ANAYA



Conversão para EPUB:
EREMITA

**Conforme a nova ortografia
da língua portuguesa**

Este arquivo pode ser livremente distribuído, desde que citada a fonte da editoração eletrônica.

Este livro é dedicado àqueles que de alguma forma contribuíram para minha paz de espírito, sobretudo meus grandes amigos. Em especial, Ivan, Júlio, Mesquita, Cristian, Simone, Patrícia, Leonardo, Leandro, Alan e Eraldo. Agradeço também a Beatriz Silva e Ana Bela por terem trabalhado junto comigo nessa obra.

Sumário

[CAPA](#)

[Folha de Rosto](#)

[Créditos](#)

[Dedicatória](#)

[1. Copyright](#)

[2. Por que vencer a timidez?](#)

[3. Sobre o autor](#)

[4. Sobre este livro](#)

[4.1 Itens necessários](#)

[5. A timidez](#)

[5.1 O que a timidez não é?](#)

[6. O medo é o nosso inimigo](#)

[6.1 Sua timidez não vai desaparecer se você não agir.](#)

[6.2 Provavelmente a sua autoimagem não representa a realidade](#)

[6.3 Seu crítico interior não é um bom conselheiro.](#)

[6.4 Quanto mais lutar contra a timidez mais ela fica forte.](#)

[6.5 O seu inconsciente não é tímido, ele obedece ao que você manda.](#)

[7. A zona de conforto!](#)

[7.1 O período da dor](#)

[8. Masturbação mental](#)

[9. Dessensibilização!](#)

[10. Associações](#)

[11. O poder dos hábitos](#)

[12. Vamos começar pela sua saúde!](#)

[12.1 Pratique exercício físico](#)

[13. Mindfulness como solução para a timidez!](#)

[13.1 Como praticar mindfulness?](#)

[14. O consciente Positivo!](#)

[14.1 Atitude](#)

[14.1.1 Aplicativos:](#)

[14.1.2 Técnica do elástico de pulso](#)

[14.2 Atitude](#)

[15. Prazer e dor](#)

[16. Atitude](#)

[17. Interrupção de padrões de pensamento](#)

[18. Metas e persistência](#)

[18.1 Atitude: metas sociais](#)

[18.2 Objetivo: habilidade social](#)

[19. Checklist de atitudes](#)

[20. Comportamento](#)

[21. Linguagem corporal](#)

[21.1 Postura Corporal](#)

[21.2 Atitude](#)

[21.3 Voz](#)

[21.3.1 TREINO VOCAL](#)

[21.3.2 O básico](#)

[21.4 PROBLEMA: Falar rápido](#)

[21.5 PROBLEMA: Flatulência Cerebral](#)

[21.6 PROBLEMA: Voz monótona](#)

[21.7 PROBLEMA: Declarações que soam como perguntas](#)

[21.8 Atitude](#)

[22. Olhos nos olhos!](#)

[22.1 Atitude.](#)

23. Os princípios para manter o respeito por si mesmo

23.1 Seja respeitado: saiba "punir"

23.2 Não sabe dizer não

23.3 Aceita gozações e não pune maus comportamentos

23.4 Não sabe ajudar as pessoas

23.5 Não tenha medo de se destacar

23.6 Não leva nada a sério

23.7 Não é espontâneo

23.8 Adquira experiências de vida

23.9 Não se conecta com as pessoas

24. Corrigindo a desordem com a técnica 110%

24.1 A síndrome do impostor

25. CARISMA!

25.1 Aprendendo a ouvir pessoas conhecidas: como tímidos podem ser carismáticos

25.2 Faça perguntas abertas!

26. Conversando com estranhos

26.1 Modelos de abertura de conversa

27. Conclusão

1. Copyright @ 2014 Próximo Nível Cursos

Todos os direitos reservados. Reprodução proibida: nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida de nenhuma forma sem a devida autorização escrita do autor.

* * *

Quanto às tentativas de verificação das informações contidas neste livro, nem o autor nem a publicadora assumirão a responsabilidade por equívocos, omissões e ou interpretações contrárias ao contexto principal.

O propósito desse livro é apenas o entretenimento. As visões nele expressas são apenas as do autor e não devem ser interpretadas como se fossem de um profissional, médico ou comando. O leitor é exclusivamente responsável pelas suas próprias ações.

Qualquer semelhança a alguém, quer se trate de um indivíduo ou de uma organização, é puramente sem intenção.

2. Por que vencer a timidez?

Há alguns anos, eu li um artigo que fazia referência ao livro de Ware "Os Cinco Maiores Arrependimentos à Beira da Morte" contendo os piores arrependimentos que as pessoas confessam nas suas camas antes de morrerem. Estes foram relatados por uma senhora que trabalhava em hospitais. Isto fez-me refletir que felicidade é uma questão de escolha, portanto, opte por ela!.

1. Eu deveria ter sido quem eu realmente sou, e não ter vivido de acordo com as expectativas dos outros.

Este é o arrependimento mais comum: representa o momento em que olhamos para trás e percebemos que não vivemos nem metade dos nossos sonhos, pois tomamos as decisões erradas, e, principalmente, por temos medo de não conseguir obter a aprovação da sociedade.

2. Eu deveria ter tido coragem de expressar os meus sentimentos.

Muitas pessoas guardam seus sentimentos apenas para estarem em paz com os outros. Consequentemente, vivem de modo medíocre, nunca conseguem mostrar quem realmente são e acabam ficando com remorsos e ressentimentos.

Nós não controlamos as reações dos outros, sobretudo quando começamos a falar honestamente, pode haver inicialmente uma rejeição, mas por fim, criamos uma relação diferente, muito mais saudável, ou, então, você acabamos por livrar-nos de um relacionamento ruim. Enfim, em ambos os casos, você ganha.

3. Eu deveria ter mantido contato com meus amigos.

Em muitos relatos, percebe-se que as pessoas ficam tão imersas nas suas próprias vidas que acabam perdendo amigos de ouro. Frequentemente, não perceberam a importância de antigos amigos e sentem a falta deles semanas antes de morrerem. Acabam por não conseguir reencontrá-los e ficam arrependidos por não terem continuado amigos como antes. É nos momentos difíceis que se compreende que o que mais importa são os amigos, não o trabalho ou os bens materiais.

4. Eu deveria ter sido feliz

Muitos não perceberam, até o dia de sua morte, o quanto a felicidade é uma escolha. O medo de mudança paralisou-os e manteve-os presos a antigos hábitos e vínculos emocionais.

Face à morte, o que outros pensam já não importa mais.

“Que maravilhoso deve ser não se preocupar mais com o que as pessoas pensam e ser feliz.”

Não deixe que esses arrependimentos o assolem na sua morte, derrote a timidez!.

3. Sobre o autor

Estou nesta jornada para vencer a timidez há 5 anos: perdi amigos, não tinha namorada, tinha dificuldades na escola, era quieto e ser apático era normal.

Na escola sempre tive medo de sair da sala de aula no intervalo, ficava constantemente sozinho devido às gozações. O meu comportamento passivo bem como a minha fisionomia foram os fatores que mais ocasionaram a minha timidez.

Problemas foram ocorrendo na minha vida, no entanto, eu não tinha consciência da amplitude da minha timidez, sobretudo quando ganhei um computador; ele era meu melhor amigo. A partir daquele momento, eu comecei a pensar que meus problemas tinham terminado, pois daquele dia em diante eu poderia comunicar através de chats.

Eu sempre desejei viajar ou morar num lugar distante e isolado, pois a sociedade não me fazia bem. Eu achava os outros idiotas e queria viver do meu jeito. Porém, eu não tinha consciência da realidade. Eu pensava que devia ser especial de alguma forma, mas não contava para ninguém. Tentava ser inteligente, ter algum tipo de poder sobrenatural e imaginava-me sempre sendo um Bad Boy, mas, na realidade, os dias passavam e eu não fazia nada, ficava pensando em determinadas situações: "Poxa devia ter dado um soco na cara dele". Hoje, eu nem lembro como foi minha vida no ensino fundamental.

No ensino médio, meu comportamento começou a mudar. Eu já sentia um pouco de raiva e comecei ficando nervoso e tendo consciência do tempo que estava perdendo. A agressividade pode ser uma característica da adolescência, mas a minha era pior. Mesmo não suportando mais o medo e as humilhações, no auge dos meus 18 anos, eu ainda não tinha feito absolutamente nada para mudar a situação.

Até que um certo dia, uma espécie de consciência tomou minha cabeça; na verdade ela pareceu sempre existir, mas o medo ignorava-a. Naquele momento, eu tive a completa noção do que estava acontecendo, lembrei de várias garotas que gostavam de mim, de todos os amigos que perdi, de tudo o que deixei de fazer. Eu quis destruir meu computador, mas, ao invés disso, fui pesquisar o que era a timidez e encontrei blogs e pessoas que também eram tímidas. Decidi criar o meu: <http://vencendotimidez.blogspot.com>. Esse blog existe até hoje e nunca irei deletar. Infelizmente, em mais uma crise existencial, eu apaguei a maioria dos artigos e posts que havia escrito.

Apesar de estar mais consciente, continuava tímido: suava frio, tremia, falava baixo e com insegurança, engolia sapos e ninguém me escutava. Mas eu sabia que, cada passo dado para vencer a timidez, me aproximava da solução. Após 4 anos de luta e a timidez superada, desejo mostrar a todos os leitores como eles também podem vencê-la.

4. Sobre este livro

Este livro destina-se a pessoas tímidas

"Quer tudo mastigado", dizia sua mãe. Você, tímido, sabe o que é necessário fazer para perder a timidez. Porém, não tomar uma atitude, ficar adiando e esperando que a sua timidez desapareça, repentinamente ou que algum milagre aconteça, não vai ajudá-lo a solucionar todos os seus problemas.

Neste livro, darei passo a passo a solução para a sua timidez, nos mínimos detalhes, desde que você faça a sua parte. Você deve seguir o que está indicado neste livro, senão, não passará de um planejador a vida toda. Você tem que agir e este livro é um livro de ação.

Você terá que ter coragem, terá que fazer acontecer para que as mudanças comecem a ocorrer na sua vida.

Vou explicar-lhe, com base em minhas próprias experiências e nos conhecimentos que fui aprendendo sobre o que é a timidez e como superá-la definitivamente. Você precisa entender contra o que está lutando e fazer uma série de mudanças em sua vida para se tornar extrovertido.

Aconselho-o a usar uma marca texto para poder fazer uma revisão do livro quando tiver concluído.

Tentarei ser o mais direto e simples possível sem ser simplista, para que este livro não seja apenas mais uma obra de autoajuda..

Este livro está dividido em três unidades:

Unidade 1 - Mentalidade e Motivação

Unidade 2 - Comportamento

Unidade 3 - Carisma

Cada mês, você terá de realizar uma série de tarefas.

Essas ações deverão ser feitas ao longo do mês com total foco; nos dois meses seguintes, as outras unidades deverão ser lidas e as ações realizadas, porém o foco ficará no primeiro mês que é quando o essencial deve ser aplicado. Leia o livro integralmente e marque as ações necessárias para uma posterior análise e, em seguida, execução. Esteja acompanhado de uma checklist.

Após sete dias, você já sentirá uma enorme diferença. Ao fim dos três meses, você estará apto para moldar toda a sua personalidade e perder a timidez.

Por meio de exercícios, iremos redesenhar a sua personalidade e as suas atitudes para que elas fiquem mais ordeiras e adequadas ao meio social em que se encontra. Não estou falando de mudar a sua identidade ou personalidade, mas de remover o que o bloqueia, acabar com os medos que o impedem de ser você mesmo.

É IMPRESCINDÍVEL SEGUIR O LIVRO SEM PULAR!

4.1 Itens necessários

1. Um caderno

Deve ser estilizado, personalizado, pequeno e pessoal.. Escreva nele uma frase que o motive, como por exemplo: "Este é o Caderno das Atividades Realizadas" ou "Este é o Caderno da Mudança".

Ele será o único lugar onde você fará os exercícios propostos aqui.

2. Smartphone - Android ou IOS

Para aplicativos que iremos utilizar.

3. Um quadro de avisos do tipo tarraxa

Para alguns exercícios.

Porquê todos esses itens?

Pelo simples fato de que as pessoas não têm sucesso por falta de foco e por esquecimento.

Tenha uma ótima leitura e lembre-se: não desespere! É melhor trabalhar aos poucos do que tentar forçar a barra!

"Habilidade é o que ganhamos quando repetimos constantemente o aprendizado de algo, e não quando apenas ganhamos o conhecimento."

5. A timidez

Timidez é o medo do julgamento social por causa da baixa autoestima. Não é parte da sua personalidade, é um comportamento que adquiriu durante a sua vida. Você não é tímido quando está em casa, quando está com sua família ou quando está fazendo aquelas atividades das quais gosta e tem confiança. Sabe, é aquele pensamento que fica inconscientemente em você em situações sociais: “ESTOU INCOMODANDO, ESTOU INCOMODANDO, NOSSA COMO SOU OTÁRIO, EU NÃO ME MEREÇO!”

O que aconteceu é que durante a sua vida você decidiu que as pessoas à sua volta iam desaprová-lo e julgá-lo negativamente. No seu subconsciente o tímido acredita que para não ser desaprovado precisa mostrar-se o mínimo possível: “Quanto mais invisível eu for em situações sociais, menos eu serei julgado ou notado, assim ninguém vai desaprovar-me. O melhor é não chamar a atenção.” O medo do julgamento das pessoas, da rejeição, de parecer fraco, de ser considerado insuficientemente bom, é um medo lógico e perfeitamente aceitável, ser julgado negativamente pelas pessoas é algo ruim, a aceitação social é uma necessidade instintiva que todos sentimos, é como a morte, a procriação e a alimentação. Se você discorda, basta pensar: se lhe disserem “Como ele é frouxo” ou “Você é perturbado”, vai machucar-lhe, não vai? Você ficará remoendo qualquer tipo de julgamento negativo. É por isso que é tão difícil vender a timidez.

Não ser aceite socialmente significa a morte, porque vivemos e sempre viveremos em sociedade, é assim que evoluímos. O seu inconsciente aprendeu durante toda a vida que se você fizer algo, será julgado negativamente, em decorrência de pais superprotetores ou ausentes, assim como do bullying na escola. Estas recriminações e a falta de amor fazem-no autorejeitar-se.

Existe uma grande ironia nesta situação, pois ao evitar o contato social, o tímido afasta o amor e admiração dos outros; devido a essa falta de amor, torna-se vulnerável e acaba tornando-se um mendigo de atenção, alguém que busca a aprovação externa e o carinho de todos. Com o passar do tempo, torna-se egoísta, vai achar que, como não consegue o amor dos outros, o melhor é fazer tudo sozinho. De seguida, por não querer abrir-se com ninguém nem ter ninguém ao seu lado para ajudá-lo, acaba por tornar-se arrogante, mesmo que seja de modo inconsciente.

Você quer e necessita ser amado, mas tem medo da rejeição, e toda a vez que se machuca buscando aprovação alheia, o medo cresce a ponto de querer isolar-se completamente. Isso é a timidez.

Se tudo o que você tem na sua vida é um escudo antipessoas, então é isso que você vai demonstrar e chegará uma hora em que você irá começar a achar que as outras pessoas não são suficientemente inteligentes para o entender, pois tem o ego ferido. Vai acabar afastando-se de todas as pessoas que queiram ter um relacionamento com você e será muito difícil ter confiança em alguém.

Antes de iniciar esta jornada, gostaria de explicar-lhe o quanto o amor é importante, efetivamente, o amor destrói a timidez. Se alguma pessoa o abraçar e disser que o ama de forma sincera, o calor que sentirá no peito acabará com toda a timidez, mas você só tem isso quando devolve esse amor e quando permite que o seu coração o receba.

“Por isso que você é assim meio louco. Não teve amor. Todo mundo precisa ser amado. Isso arruinou com você.”

— Charles Bukowski.

5.1 O que a timidez não é?

Confunde-se muito a timidez com a introversão. As pessoas introvertidas gostam de estar sozinhas, de pensar com seus próprios botões, de filosofar e pensar sobre a vida, faz parte da personalidade delas. Não poderia deixar de citar as qualidades deste tipo de personalidade: pessoas introvertidas são extremamente inteligentes e criativas. Se quiser aprofundar este assunto sugiro que leia o livro O poder dos quietos de Susan Cain.

O introvertido, ao contrário do tímido, não tem medo de interagir socialmente nem de dar uma palestra se for treinado, por exemplo. A diferença é que ele não busca isso como forma de gastar a sua energia, mas se for necessário, e até mesmo por prazer, ele fará sem ser tímido.

Como a timidez é um medo, é possível que, na realidade, muitos tímidos sejam extrovertidos, mas não o assumam por terem medo do julgamento da sociedade.

6. O medo é o nosso inimigo

As experiências negativas na vida social formaram as suas atitudes automáticas em relação às experiências interpessoais: a timidez, aquela voz que fica na sua cabeça lhe dizendo para não falar, aquela tremedeira, a ansiedade, o coração acelerado, acontece todo um comportamento quando você encara as situações cotidianas.

Algumas observações devem ser feitas:

6.1 Sua timidez não vai desaparecer se você não agir.

Desde a minha adolescência até hoje, a timidez não desapareceu. Se lhe disserem que desaparece é um mito, o que acontece é que com a idade você torna-se menos tímido.

Ser adulto significa ter responsabilidades e agir apesar do medo, é como se você dissesse pra si mesmo “sou capaz de lidar com isso”. Por esta razão, a timidez tende a diminuir. Contudo, muitas pessoas entre 25 e 30 anos não se tornam adultas, porque se esquecem de duas coisas básicas para o serem: a independência dos pais, ou seja, a aprovação externa, e a livre capacidade de conseguir o seu próprio sustento pelo seu trabalho. É por isso que, atualmente, vemos, na nossa sociedade, muitos homens com a neurose infantil do “não sou capaz, não consigo, serei punido”.

O alimento vital para o fortalecimento da autoestima e o amadurecimento gradativo da criança é o amor incondicional. Entretanto, quando ela não recebe esse amor e/ou sofre rejeição, ela interpreta que não tem valor, que tem algo errado dentro de si e por isso não é digna de receber amor: “Se nem meus pais me amam, só pode ser culpa minha, por algum defeito que tenho”. Esta é uma distorcida compreensão infantil. A criança passa a desenvolver uma autorrejeição. Não amadurece emocionalmente de forma plena e carrega marcas de insegurança na sua autoestima que permanecem mesmo depois de se tornar adulta.

Como a maioria de nós não recebe amor incondicional de forma adequada e suficiente para suprir a carência durante a infância, carregamos alguma dose de autorrejeição. O gatilho da autorrejeição é puxado sempre que alguém nos rejeita. É como se, de algum modo, ainda estivéssemos tendo a mesma reação infantil de acharmos que não temos valor quando alguém demonstra ter ficado insatisfeito conosco. Por isso é que dói tanto ser rejeitado.

Se estivermos plenamente amadurecidos emocionalmente, não ficaremos incomodados pelo fato de alguém não nos aprovar. Entenderemos que esse não é um problema nosso e ficaremos em paz, isto é, a nossa autoaprovação não dependerá da aprovação dos outros.

Buscamos a aprovação das outras pessoas para que nós mesmos possamos aprovar-nos, o que nos torna emocionalmente dependentes como se ainda fôssemos crianças. Ao sermos aprovados por alguém, sentimos temporariamente um bem-estar que dissimula a nossa insegurança. A partir daí, buscamos cada vez mais a aprovação da sociedade para que possamos sentir esse alívio, como se fosse um vício.

6.2 Provavelmente a sua autoimagem não representa a realidade

A timidez fá-lo ver-se a si mesmo negativamente, e quando você se vê inferior começa automaticamente a não ter energia nem ambição na vida, a achar-se incapaz de fazer algo. Não se acha merecedor de ter amigos nem tão-pouco capaz de vencer na vida, tenta ser bonzinho ao máximo para não incomodar as pessoas e ainda acredita que a sua presença é um tipo de infortúnio para a sociedade.

O problema é que as pessoas não querem ter esse tipo de pessoa sem vontade e sem autoestima ao lado delas. E você, gostaria? Acredito que não.

6.3 Seu crítico interior não é um bom conselheiro.

O seu crítico interior é a voz das experiências negativas, ele serve como uma base de tomada decisão. Se, por exemplo, se queimar com a panela uma vez, o seu crítico interior irá alertá-lo da próxima vez que estiver perto de uma panela quente.

Do mesmo modo, em sociedade esse crítico interior vai lembrar-lhe experiências negativas anteriores, tal como o que as pessoas comentaram ou o isolamento consequente. Esse crítico vai dizer-lhe: “você não está preparado, você não é bom, não é a situação ideal, eles estão enganando você, eles estão tirando sarro da sua cara, ela vai rejeitar você”; enfim, vai enchê-lo de pensamentos negativos baseados no medo.

“Seu inimigo esconde-se na dor (medo). Abraça a dor (medo) que você achará o seu inimigo”

Filme *Revolver*, Guy Richie.

6.4 Quanto mais lutar contra a timidez mais ela fica forte.

Compreendi esta ideia quando percebi que me tornava ainda mais tímido com o passar do tempo, mesmo tomando atitudes que teoricamente me tornariam menos tímido.

O que aconteceu foi que quando eu estava lutando contra a timidez eu acabava por ser muito negativista. Por exemplo, sempre que eu ia conversar com alguém era com o objetivo de vencer a timidez, e, mesmo, quando eu tomava as atitudes corretas pensava de forma negativa: “Eu preciso vencer essa timidez”, “Droga, como eu sou tímido”, “Todos irão me achar uma bosta se eu continuar sendo tímido desse jeito”, “Preciso vencer a timidez”.

Esses pensamentos sabotam suas atitudes porque a mente entende que estamos dando muita importância para a voz negativa que temos em nossa cabeça.

Digo que a melhor coisa é relaxar diante da timidez. Então, se você não estiver conseguindo vencer a timidez num primeiro momento não se culpe! Não fique focado na timidez e, sim, em fazer amizades, em ser positivo, em sentir-se bem. Mude suas associações, você não precisa da aprovação de ninguém, mas apenas de si mesmo, não seja um carente de aprovações.

6.5 O seu inconsciente não é tímido, ele obedece ao que você manda.

“Se você se acha capaz você está certo, se você se acha incapaz você está certo”

Buda

O nosso inconsciente trabalha dessa maneira, sendo negativista ou fugindo de certas situações, como uma forma de sobrevivência. Ele deixa no automático tudo o que você faz. Essa é a razão pela qual quando começamos a dirigir um carro somos tão medrosos, cometemos erros ou temos uma hiperconsciência desnecessária. O nosso inconsciente vai deixar automático e quando menos esperarmos ao dirigirmos já nem pensamos mais.

O mesmo acontece com a timidez e com pessoas confiantes, a diferença está nas atitudes e pensamentos: o confiante teve a opção de ser confiante porque acredita e comporta-se de modo confiante, passado um tempo o inconsciente trabalha para que ele seja automaticamente confiante. O tímido, por outro lado, como acha que tem uma autoimagem inferior, sempre pensa que é melhor evitar situações sociais, que ser invisível é a melhor forma, então o inconsciente tornará isso automático e a timidez e fuga das situações tornam-se parte da sua personalidade.

O seu inconsciente está tão instruído a ser tímido que ao ser contrariado, você irá sentir-se nervoso e ter reações químicas estressantes, pois está contrariando a si mesmo. Quanto mais nervoso fica maior é a tendência para fazer alguma besteira e provar para o seu inconsciente que deve ficar nessa zona de conforto à qual está habituado.

É um monstro e tanto, eu sei...visto que fui muito tímido, porém é possível vencê-lo. O intuito deste livro é construir essa personalidade adulta e confiante. Quero mostrar, de forma simples, o que deve fazer para superar esse medo da forma certa.

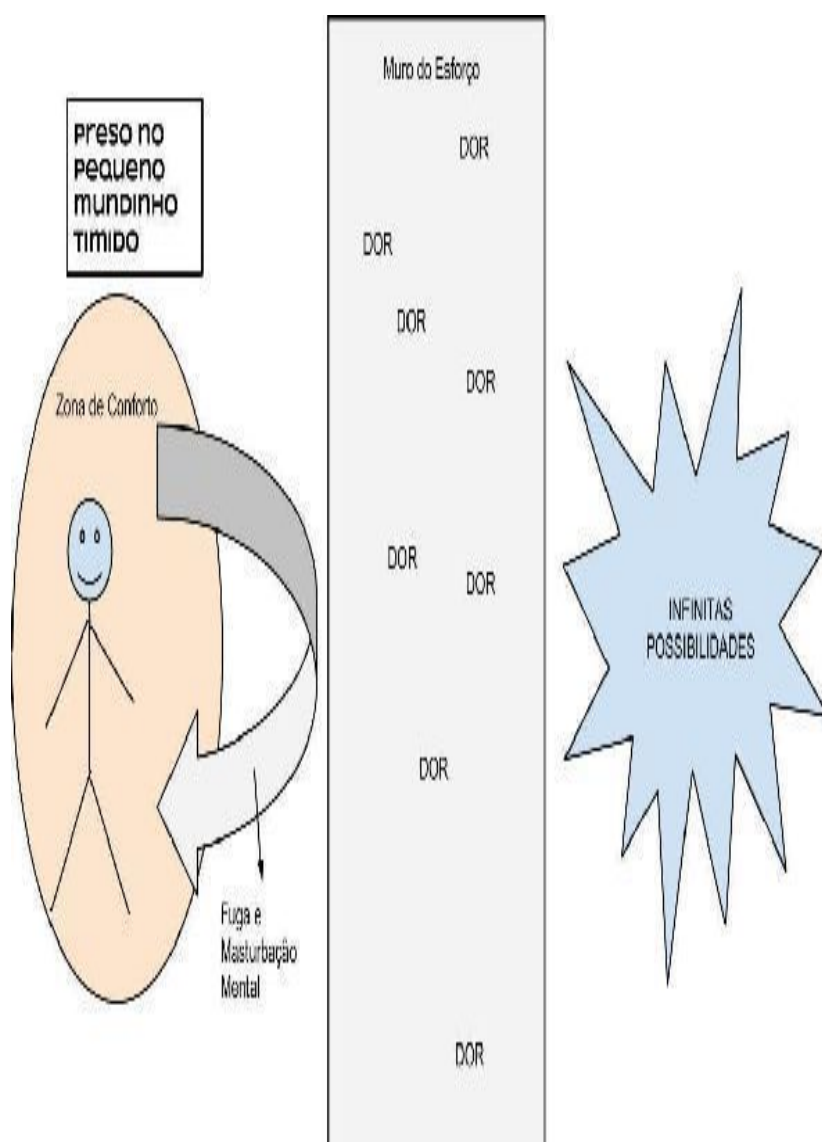
7. A zona de conforto!

‘É loucura pensar que se você continuar realizando a mesma coisa, irá mudar alguma coisa na sua vida, mas não vai.’

O que temos por todos os cantos são pessoas reclamando de suas vidas, por que não ganham na loteria, por que não encontram uma namorada, por que se acham tão infelizes, por que são tão viciadas em cigarros e/ou bebidas, por que têm aquele salário, enfim, reclamam de tudo o que têm na vida. Mas a grande maioria continua a fazer a mesma coisa todos os dias e, quando chega o Ano Novo, fazem novas promessas; no entanto, acabam por desistir, porque os anos passam e elas não conseguem realizar os seus sonhos.

Acontecia comigo, em todos os finais de ano, eu dizia para mim que queria vencer a timidez, mas, na realidade, eu não fazia nada, eu só ficava de xororô e reclamando o quanto eu era fraco e o quanto o mundo era injusto.

Isto é a zona de conforto. Cada um cria a sua, devido a fatores ambientais (pessoas com quem conviveu, educação, classe social, traumas, entre outras razões, existem inúmeras), e por isso comporta-se de uma certa maneira e tem certos hábitos. Seu pensamento inconsciente é o seguinte: “Se estou bem onde estou para quê melhorar? Dá muito trabalho”.



LEMBRE-SE: O MEDO DE PERDER SERÁ SEMPRE MAIOR DO QUE A VONTADE DE GANHAR, ISSO É IMUTÁVEL!

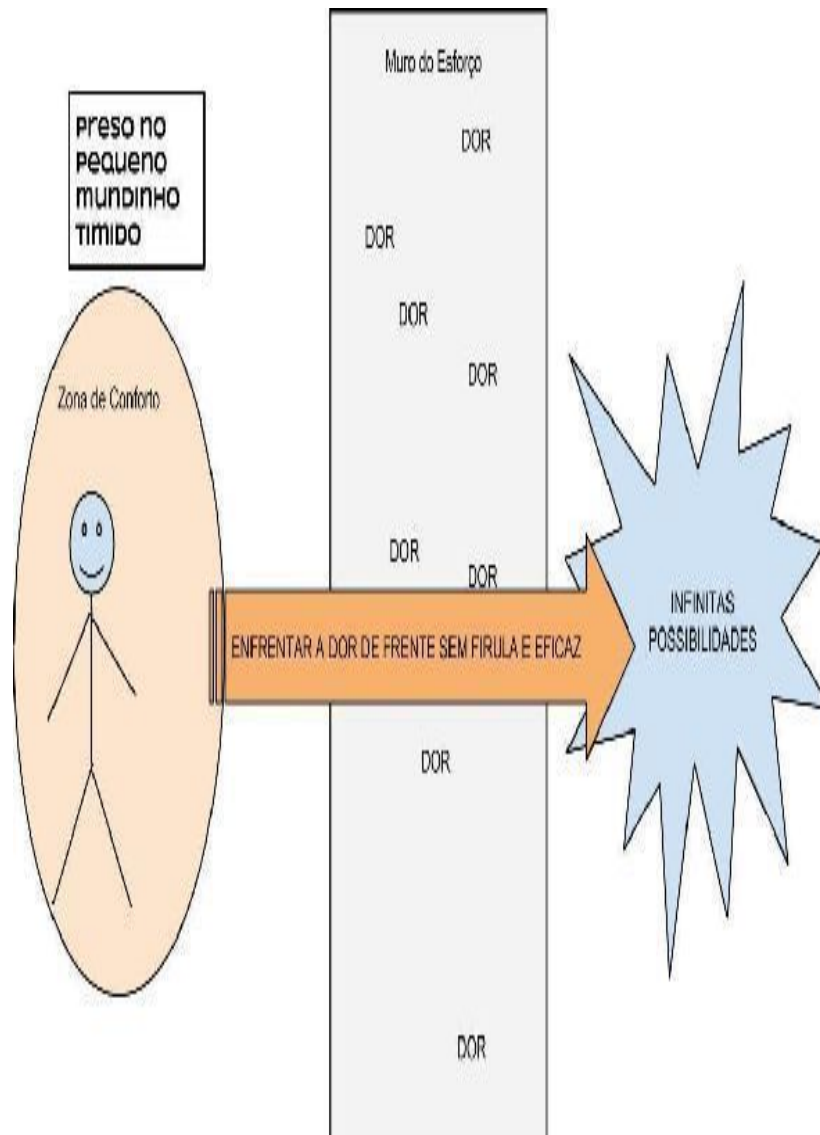
Então, o que é preciso fazer para sair da zona de conforto?

Sair da SUA zona de conforto!

Se você está sozinho, saia e faça amigos, por exemplo, e se você é sedentário, vá a uma academia. É claro que isso envolverá a dor, é inevitável. Fazer amigos pode gerar um imenso medo de rejeição, então você pode pensar: “É melhor ficar sozinho, ficarei bem assim”; ir à academia requer esforço, logo você também pode decidir: “É melhor ficar parado, já estou em casa, vou dormir, fazer esporte é uma perda de tempo”.

Se você enfrentar a dor, a encarar de maneira concreta e persistente, as possibilidades de mudança serão ilimitadas.

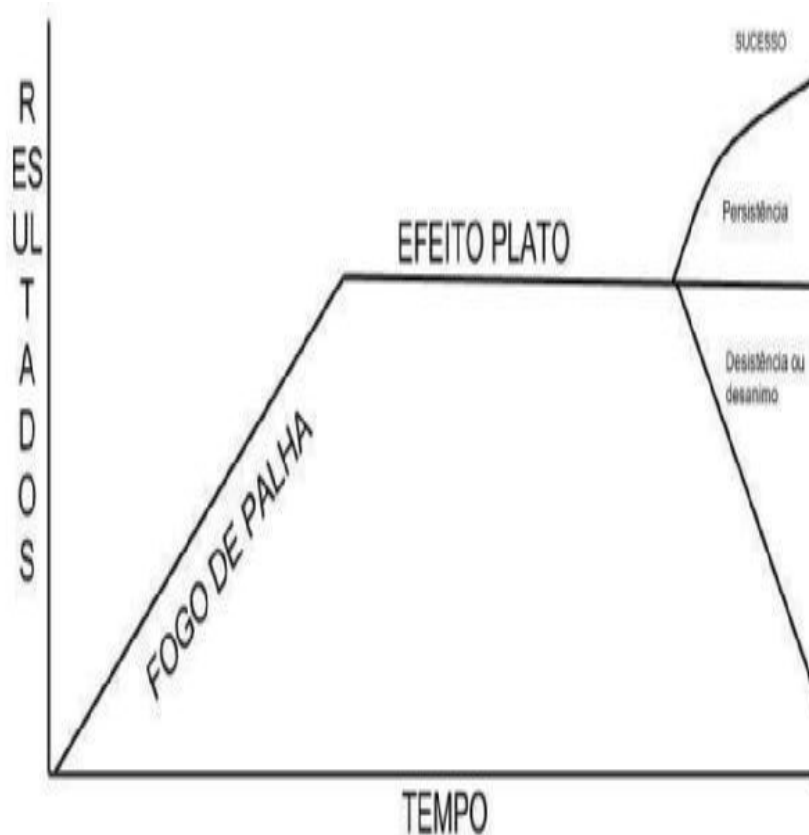
Aí está o problema: vai DOER! Mas, não adianta, a única maneira de vencer a timidez é mudar, ter novas atitudes, novas crenças, comportamentos e hábitos que o façam sair da sua zona de conforto.



Não se preocupe, a partir do momento em que você começar a sair da zona de conforto, você acumulará experiências positivas que darão origem a uma nova zona de conforto. Só que desta vez, você estará mais confiante. Você tem apenas de convencer o seu subconsciente de que estas novas experiências irão gerar prazer e manter uma constância diária, o progresso tem de ser sólido. Através deste livro, você aprenderá a sair dessa zona de conforto com eficácia e persistência e a aproveitar possibilidades infinitas.

7.1 O período da dor

Tive um entendimento, que gostaria de partilhar, enquanto fazia um exercício na bicicleta da academia: Em qualquer tarefa ou objetivo há um efeito chamado Platô ou período da dor, onde, apesar dos baixos resultados e da falta de crescimento, estamos nos preparando para o sucesso.



A minha meta era andar de bicicleta durante 10 minutos a uma velocidade de 30 km por hora; nos primeiros 3 minutos eu não sentia o cansaço, então aumentei a velocidade e fiquei empolgado, ou seja, deparei-me com o momento Fogo de Palha, aquele período inicial em que estamos descansados e motivados para realizar uma tarefa. Tomemos como exemplo, os concurseiros que compram inúmeros livros ou aquelas pessoas que no primeiro dia na academia pagam logo seis meses.

Após 3 ou 4 minutos comecei a sentir o cansaço e a duvidar se iria conseguir, comecei a pedalar lentamente, a olhar para o relógio e ver que ainda faltavam 4 minutos e, mesmo assim, sentia dores musculares. Esse é o efeito Platô: o momento em que não há desenvolvimento e é possível, inclusive, que hajam maus resultados; a motivação cai drasticamente e, à vista disso, a maioria das pessoas acaba por desistir no período da dor; de seguida, voltam novamente para o Fogo de Palha e arranjam desculpas dizendo para farão na próxima vez. Pensemos no caso de concurseiros que estudam um pouco, depois acham que é suficiente e acabam por desistir.

Mas se você continuar e persistir, mantendo o foco, você alcançará os 10 minutos e ainda se sentirá motivado para fazer mais 15 minutos.

No caminho para a cura da timidez, posso assegurar-lhe que você passará pelo Fogo de Palha, você começará a ter resultados e a sentir-se melhor, mas também terá de enfrentar o Platô, isto é, o período de dor em que será testado pelas outras pessoas e, também, pela sua mente, porém se você desistir tudo estará acabado e, saiba que, recomençar é ainda mais difícil. Mas, pelo contrário, se você continuar, o sucesso é certo, e ele virá em forma de muitas vitórias, como amigos, amor, paz, entre outros benefícios, caso você vença o medo da timidez.

Da próxima vez que você iniciar uma tarefa, quer seja estudar ou fazer exercício, e começar a sentir-se desmotivado depois de um tempo, pergunte-se: "Estou no período de Platô?"

8. Masturbação mental

Uma das grandes armas de sucesso do nosso inconsciente, ao tentar fazer-nos ficar na zona de conforto, é a masturbação mental. É incrível como, durante vários anos, no caminho para vencer a timidez, eu estava me masturbando mentalmente.

Calma, não é o que vocês estão pensando. O que é a masturbação mental? Lembre-se que sair da zona de conforto exige dor e esforço. Então, na tentativa de mudarmos algo na nossa vida procuramos fazer coisas que não geram dor ou que são mais fáceis, e essa é a armadilha.

“Por mais lógico e simples que seja o caminho, se isso envolver qualquer tipo de dor começaremos a dar voltas e voltas.”

Quando estava no processo para vencer a timidez adquiri inúmeros livros de autoajuda, eu ia a uma livraria, achava o título interessante, lia e ficava satisfeito, pois estava fazendo algo para mudar a minha vida e vencer a minha timidez.

Pensando num exemplo mais simples, vamos falar sobre dietas. Sabe quantas dietas da lua, da areia, da água, do suco de melancia saem todos os meses nas revistas? Você compra batidos de dieta, por exemplo, e sente-se melhor, pois está a pesquisar, a tentar emagrecer; é uma falsa solução que, muitas vezes, o satisfaz, contudo os resultados são pouco visíveis.

Compreendo aonde quero chegar? Comprar livros, assistir vídeos, pagar cursos para ultrapassar este obstáculo era apenas uma "masturbação mental", estava a enganar-me a mim próprio para continuar na minha zona de conforto. Era algo superficial, tal como essas dietas, visto que, para além das técnicas, são necessárias atitudes e ações para vencer a timidez.

Eu estava comprando livros para evitar a socialização, para tentar fugir do que realmente tinha de ser feito, mas, saiba que, a timidez permanece e o medo, o seu verdadeiro inimigo, dá pulos de alegria.

Tal como a mulher obesa faz em relação às inúmeras dietas, ao invés de consultar um nutricionista, frequentar uma academia e tomar atitudes e ações diárias para perder peso, ela fica procurando uma fórmula mágica do gênero “perca 3kg em 7 dias” para fugir à dor de fazer um verdadeiro regime e de ir à academia. Às vezes, essas dietas são eficazes, mas quando há dor envolvida muitos desistem. Refiro-me a “dor” no sentido de esforço, de ter que sair da zona de conforto, porém, em alguns casos, há tanta “masturbação mental” que passamos anos mentindo a nós mesmos. Planejamos e planejamos, lemos e lemos, ficamos à espera achando que desse jeito vai dar certo, mas nunca executamos e tomamos ações efetivas para encontrar a solução. Fugir do esforço não é saudável, você não precisa daquele carro Mustang para começar a viver, você deve começar hoje.

Se você é um sedutor quantos livros de sedução você já leu? E com quantas mulheres você já dormiu? Se a resposta é 15 livros e 0 mulheres então há algo errado, você está se masturbando mentalmente.

E você concurseiro, quantas apostilas tem em casa? E quantas horas por dia você estuda intensamente? Quantos testes você faz?

O pior de tudo é que nos satisfazemos com estas simples atitudes, mas que são uma armadilha do nosso ego para permanecermos na nossa zona de conforto. Eu cheguei mesmo a consultar um hipnotizador e a gastar mais de 350,00 reais, ao invés de estar indo para rua socializar ou mesmo pedir parecer a um profissional para saber o que estava acontecendo.

A grande pergunta que se deve fazer em relação a um problema: “Será que estou sendo efetivo e mantendo o foco para solucionar o meu problema? Ou será que apenas estou fugindo e achando que estou fazendo algo, será que essa fórmula mágica existe?” Seja honesto.

Os resultados são a melhor maneira de medir isso, procure pessoas que já tiveram o mesmo problema que você e conseguiram superá-lo e verá que eles tomaram atitudes que qualquer um iria achar uma loucura.

Quanto mais forte e diretamente enfrentar a dor, mais sucesso e resultados você vai ver, isso é certo. Tem medo de mulheres? Ligue para a garota que gosta, pratique! Se quer aprender e dar a volta por cima, tem de enfrentar o seu pior medo de forma direta!

9. Dessensibilização!

Existem inúmeros métodos na internet, de hipnoses a áudios, para vencer a timidez, que você pode incorporar ao método focado neste livro. O que eu, pessoalmente e com base em inúmeros casos de pessoas que realmente superaram a timidez, considero o mais eficaz é a dessensibilização.

Mas o que é a dessensibilização?

É a exposição gradual a novas experiências. Neste caso, aquelas que os tímidos mais temem são o julgamento das pessoas e as interações sociais.

O que irá realmente ajudá-lo a vencer a timidez na sua vida é a experiência de vida.

É por isso que, quando ficamos mais velhos, mesmo que continuemos um pouco tímidos, acabamos tornando-nos menos antissociais., no entanto esta característica continua.

Ao expormos gradualmente os nossos medos imaginários, como o da possível rejeição, é que moldamos a nossa mente para sair da zona de conforto: através de experiências positivas criamos referências positivas, que, por sua vez, aumentam a confiança e nos dão permissão para sair da antiga zona e criar uma nova zona de conforto: a de relacionar-se com as pessoas sem medo e sem nervosismo nem ansiedade.

Quanto mais você vivenciar experiências sociais, mais você se tornará confiante nessas ocasiões. Além de vencer a timidez, você terá que reaprender a relacionar-se com as pessoas. Não é nada complicado, o mais difícil é controlar a necessidade de atenção e o ego ferido que se desenvolve devido à timidez. Logo, é preciso tornar-se adulto, e um adulto não fica buscando atenção, ele apenas se relaciona e tem prazer em conviver com outros indivíduos. Ele apenas se atenta em ajudar o próximo e em ser ajudado, querer fazer amigos sem interesse, não tem medo de um abraço nem de um gesto de carinho.

Basicamente, é necessário adquirir experiência na convivência para ir perdendo o receio de se relacionar com uma pessoa. É essa habilidade que, executando o que lhe é proposto neste livro, você vai desenvolver: evolução tanto na vida pessoal como profissional.

No livro de Dale Carnegie *Como fazer amigos e Influenciar Pessoas*, aprende-se que 80% dos grandes engenheiros não trabalham somente pelo conhecimento, eles têm sucesso devido à sua capacidade de relacionamento interpessoal. Existem milhões de verdadeiros gênios que não conseguem mostrar os seus conhecimentos ou destacar-se, pelo fato de, simplesmente, não saberem comunicar, não conseguirem fazer marketing pessoal. Do que adianta ser um gênio se você não consegue demonstrar o seu valor?

10. Associações

Quando associamos um acontecimento ou situação a uma sensação, ela impede-nos de cometer um erro, graças a ela teremos um destino abundante e de liberdade ou, por outro lado, um destino triste e cheio de medo.

Tomemos como exemplo a leitura, se você não está acostumado a ler livros, quando começa a ler sente preguiça ou sono e acha entediante, pois durante toda a sua vida aprendeu a associar a leitura a dor (no sentido de esforço, de ser chato, de não ser coisa de gente descolada).

O que explica esta situação é que o comportamento humano é motivado por duas forças: a dor (perder) e o prazer (ganhar).

Você já adiou alguma coisa na sua vida, adiou-a durante tanto tempo que chegou uma altura em que não teve jeito, você teve de realizar a tarefa?

Como adiar um trabalho, até ser ameaçado de demissão. E como magia, você torna-se mais trabalhador e sente-se melhor quando trabalha com o circo pegando fogo? É porque a dor de uma possível perda (demissão, salário, etc), pelo fato de não realizar a tarefa, é mais forte do que a de realizar com calma e tempo. O famoso jeitinho brasileiro de deixar para a última hora não é nada mais do que a dor da perda que nos dá muita motivação e eficiência.

Perda de algo X esforço e chatice = mesmo que este trabalho seja aborrecido, é melhor agir senão perderei algo que tenho.

Retomemos o exemplo das pessoas que estudam para concurso. Muitas, geralmente, adiam e adiam porque associam dor a estudar, por isso preferem ficar no facebook ou caem na velha armadilha da "masturbação mental" comprando inúmeros livros sem os utilizarem devidamente, mas na sua mente imaginam que estão estudando 24h por dia, que só o fato de comprar o livro gigante já mostra que são estudiosos. Se essa pessoa parar de associar o estudo a aborrecimento e começar a associar a falta de estudo como:

Uma possível perda de status e com o fato de, no futuro, tornar-se alguém fracassado socialmente (DOR);

Permanência depois dos 30 anos na casa dos pais (DOR);

Salário mais elevado ou um concurso bem remunerado (PRAZER);

Comprar carros, casas e viagens (PRAZER).

As associações mais fortes e mais motivadoras são as pessoais e isso depende de cada um:

Quero ajudar minha mãe a comprar uma casa nova e maior (PRAZER);

Meu pai vai continuar achando que sou um fracassado se eu não estudar (DOR);

Sofri bullying na infância, quero vingar com sucesso (DOR);

Quero conquistar uma menina bonita e preciso de um carro bacana (PRAZER).

Se essa pessoa achar um propósito, um "porquê", muito forte para ir estudar, além de mudar a sua convicção do que estudar realmente é através dos benefícios (prazer), ela para de associar o estudo à dor e começa a associar o estudo ao prazer da possível conquista.

É por isso que os japoneses e os chineses, povos considerados desenvolvidos, em geral, têm enraizado nas suas culturas, principalmente os japoneses, que o fracasso é a desonra da família. Se um estudante japonês fracassa na faculdade, ele sente uma dor insuportável, pois a família é muito dura, ele pode mesmo acabar por suicidar-se.

Por esse motivo, você verá japoneses gripados e doentes estudando em bibliotecas; a dor é tão forte, que eles só querem é vencer. Se você acha que os estudantes japoneses vão ficar com preguiça, inventar desculpas para não estudar, está enganado, pois eles têm em mente que se fracassarem irão perder muita coisa.

Mostrarei isto no âmbito da timidez e como mudar essas associações de forma motivacional a fim de criar hábitos.

11. O poder dos hábitos

Lembra-se quando falamos que as experiências negativas que tivemos na infância fizeram com que decidíssemos que era melhor evitar o julgamento das pessoas? Também geraram o medo e a timidez o que, consequentemente, ocasionou um ego ferido por falta de amor e de atenção. A falta de vida gera depressão, já que o tímido se sente inferior e ele acaba agindo da seguinte maneira: foge da interação social, tem medo de ser julgado, é egoísta, individualista, depressivo e carente, mesmo que não queira.

Os hábitos são atitudes e comportamentos que regem toda a sua vida, que se foram tornando automáticos, em determinada fase da sua vida, você repetiu-os constantemente, mesmo sem estar consciente. Isto aconteceu, principalmente, na fase da pré-adolescência, uma vez que estava vulnerável aos aspectos ambientais que formam a personalidade.

Recorde-se também que, uma vez essa série de hábitos em relação à timidez formada, ela nunca mais vai abandoná-lo. O que aconteceu na sua vida formou-a, está fortemente enraizada no seu comportamento cotidiano, desde o momento em que você acorda, à maneira como escova os dentes, como lida com as pessoas, às mais incriveis virtudes como a coragem e, ainda, estados emocionais como a felicidade e a tristeza, tudo isto é formado no inconsciente e ele não sabe nem o que é bom nem o que é mau, ele apenas obedece aos seus comportamentos, pensamentos e atitudes.

“O comportamento dos tímidos, dos extrovertidos, dos vencedores e dos perdedores é, em todos os casos, uma questão de hábito.”

Ao longo do tempo, descobri que a única forma de vencer a timidez é através desta ferramenta, que envolve uma série de coisas sobre as quais falarei brevemente e, logo, partirei para a solução da sua timidez. Contudo, é necessário entender tudo sobre a timidez para não cair na armadilha de achar que está vencendo a timidez e, depois, quando se depara com uma situação real de interação social ou interpessoal, você acaba perdendo uma oportunidade ou ficando demasiado nervoso para reagir. Se for a um barzinho na faculdade e aquela garota que você gosta ficar paquerando você e você não fizer nada, depois não venha colocar a culpa no meu livro, heim? Esteja atento a estes pontos. O básico para criar um hábito é a forma triangular (3): o gatilho, a ação e a recompensa.

O gatilho é tudo o que ativa um hábito na sua mente, como por exemplo acabar de almoçar e logo em seguida ir escovar os dentes.

A ação é a atitude, o comportamento ou um conjunto de comportamentos que deseja que se tornem automáticos na sua vida. Moldando um comportamento estará moldando um destino.

“Mantenha seus pensamentos positivos, porque seus pensamentos tornam-se suas palavras. Mantenha suas palavras positivas, porque suas palavras tornam-se suas atitudes. Mantenha suas atitudes positivas, porque suas atitudes tornam-se seus hábitos. Mantenha seus hábitos positivos, porque seus hábitos tornam-se seus valores. Mantenha seus valores positivos, porque seus valores... Tornam-se seu destino.”

Mahatma Gandhi

A recompensa é o que você ganha pela realização desse hábito; por exemplo, o prazer que você terá ou a dor que irá desaparecer sempre que realizar essa ação, enfim pode ser um elogio ou uma sensação.

Inserir desenho da tríade de hábitos

O ato de escovar os dentes é um claro exemplo sobre um hábito que você tem: O gatilho é “após as refeições” e “antes de dormir” eu escovo os dentes;

A atitude é o fato de escovar os dentes;

A recompensa é o o sabor refrescante da pasta; não é necessário para limpar os dentes, no entanto é essencial para criar o hábito. Acredite que, se não fosse o gosto agradável não teríamos o hábito de escovar os dentes, tal como acontecia antigamente, mais precisamente, antes dos anos 70. Leia sobre o assunto, é muito interessante.

No que diz respeito à timidez existem vários gatilhos, entre eles o de simplesmente estar com as pessoas; e a partir das atitudes positivas que irei ensinar-lhe neste livro, você terá o amor como recompensa. Mas antes disso, estes hábitos têm de fazer parte do seu comportamento automático por meio da dessensibilização.

Começando pelas associações, pelas forças motivadoras "dor e prazer" e, também, pela criação de um hábito, é possível mudar a sua timidez. Vou detalhar cada comportamento, como estas atitudes prejudicam a sua vida e como criar novos hábitos que substituam um comportamento inadequado e que lhe darão confiança para vencer a sua timidez e conquistar o sucesso que você sempre desejou alcançar nas suas relações sociais. Todavia aviso, previamente, que é muito simples ler o livro e começar a praticar as ações, mas será difícil vencer a timidez. Tenha isso em mente, é imprescindível, que você tenha persistência para continuar neste caminho e enfrentar a timidez sem rodeios. Na verdade, o segredo do sucesso é a persistência, as pessoas falham porque elas desistem cedo demais.

Neste caminho, passaremos por 4 estágios para adquirir competências sociais:

Incompetência inconsciente

É o estado em que estava antes de adquirir este livro ou de saber o que era a timidez.

Incompetência consciente

É o estado em que está neste exato momento, ao estar conhecendo o livro e praticando, você erra, mas à medida que continua e pratica adquire a competência consciente.

Competência Consciente

Passado um tempo praticando, você será capaz de ter grandes resultados. Porém, é estressante e, ainda, há muitas dificuldades, isto é, está pensando muito para fazer.

Competência inconsciente

É este estado que o livro trata, é a criação do hábito natural de ser uma pessoa competente socialmente. Como se, para o tímido, fosse normal na vida fazer amigos, conquistar uma garota, falar em público com domínio, sem medo e sem esforço.

Mas se eu pudesse dizer-lhe algo que poderia ajudá-lo a perder a timidez e que estes exercícios irão ajudá-lo a ter, diria que é o amor das pessoas; isso destruirá a sua timidez, mas você só recebe amor quando também o dá, sem egoísmo nem para proveito próprio.

12. Vamos começar pela sua saúde!

Pode parecer um tema estranho, visto que se trata de um livro sobre a timidez, mas a saúde é um passo muito importante que não deve ser desconsiderado, aliás não pode!

É comum muito tímidos, se não quase todos, serem extremamente desanimados. Além, obviamente, dos fatores psicológicos, o livro *Curar a Depressão* do Dr. David Servan-Schreiber clarifica a questão da redução da ansiedade de maneira natural; de entre inúmeros tratamentos destaco alguns que funcionam:

12.1 Pratique exercício físico

O exercício físico proporciona inúmeros benefícios na redução da ansiedade; o mais importante é a produção de endorfina, uma substância química liberada ao longo do exercício físico e responsável pelo prazer, que tem um enorme impacto na redução da ansiedade, no bem-estar e na saúde, em geral. Assinalo que os benefícios são visíveis após três semanas de prática. Faça no mínimo 30 minutos de exercício 3 vezes por semana e sentirá uma redução eficaz da ansiedade.

Ao correr não é necessário ser veloz, o ideal é quando, durante os exercícios, você fica sem fôlego para falar normalmente. Este exercício traz-nos uma espécie de estado de felicidade, livra-nos dos pensamentos negativos, tornando-nos automaticamente mais felizes. Este efeito não dura apenas durante o exercício, ele continua durante o dia e a semana. Além disso, a qualidade do seu sono melhorará bastante, bem como o seu humor e a sua alimentação.

Os “hábito angulares”, termo empregado no ótimo livro *O poder dos hábitos* de Charles Duhigg, têm uma forte influência sobre os seus outros hábitos: se praticar um exercício físico, você sentirá vontade de alimentar-se melhor e, conseqüentemente, dormirá melhor, estará mais bem-humorado e ao dirigir-se às pessoas, irá respirar mais profundamente, terá um nível emocional mais calmo, o que aumentará a sua autoestima e, por fim, sentir-se-á mais valorizado.

Frequentar uma academia também pode ser uma opção, tanto para homens quanto para mulheres, para melhorar a sua aparência e também o fará vivenciar o benefício do “barato do corredor”, principalmente, no fim dos exercícios quando nos esforçamos bastante.

Consulte um profissional, especificamente de educação física ou um cardiologista, se achar que isso pode trazer-lhe problemas.

Atenção, esta é a sua primeira atitude: use o quadro de avisos e aponte no calendário os dias em que irá correr ou em que irá à academia, faça-o ao longo dos três meses.

Defina bem as tarefas, estabeleça um horário, fixe um gatilho, por exemplo após o trabalho às segundas, quartas, sextas e domingos. A recompensa será sentida logo no primeiro dia, de um modo geral, o seu estado emocional irá melhorar muito.

Anote já um lembrete no calendário do seu celular com os dias e os horários em que poderá praticar exercício físico.

Tenha cuidado com o período de dor e, se for necessário, releia o capítulo sobre este tema.

13. *Mindfulness* como solução para a timidez!

Mindfulness são técnicas e exercícios que ajudá-lo-ão a viver o presente, sem julgamento e sem resistência às suas reações internas. Consiste apenas na observação do momento. Existem inúmeros exercícios associados a este conceito e você pode aprender mais neste excelente site: <http://www.mindfulness.com.br/>. O exercício que cito abaixo é o da respiração.

Em estado de *mindfulness* estamos completamente focados no que se passa neste exato momento. A nossa vida é feita de momentos e se não prestarmos atenção quando eles acontecem, o que é a nossa vida afinal? Quando deixamos a nossa mente sem rumo, com todos os seus pensamentos, temos a tendência de viver no passado, pensar no futuro e muito pouco no presente. Vamos buscar sentimentos do passado que não pertencem mais a este momento ou imaginamos eventuais emoções que possamos ter no futuro, que também não pertencem a este momento.

O passado já não existe e o futuro é apenas uma fantasia. Segundo a meditação *mindfulness*, o que nos interessa é o agora. No entanto, isso não significa que nunca poderemos pensar no passado ou no futuro, mas quando o fazemos, que seja de uma forma mindful, isto é, estando conscientes do que estamos fazendo, o que isso nos proporciona e como podemos redirecionar a nossa mente para o momento presente.

“Respirar e saber que estou respirando”

A maioria das pessoas não sabe que estão vivendo no presente e o tímido é uma delas. Ele está sempre preocupado com o que acontecerá no futuro, preocupado com o que as pessoas estão pensando, preocupado se está bem vestido, enfim está sempre preocupado e isso gera ansiedade.

A técnica consiste em ter consciência de que está respirando, por exemplo, e estar concentrado na sua respiração durante todo o dia, quando estiver na sala de aula, no trabalho, em casa ou caminhando. Não tente cessar pensamentos, não tente controlar a sua respiração, se ela estiver rápida não se preocupe, apenas observe a sua respiração, não é necessário esforço, apenas observe a sua respiração sem julgamento, é como apreciar o nascer do sol, você não precisa de esforço para fazê-lo, por isso apenas aprecie e analise a sua respiração.

“Respiro e sei que estou respirando”

"A respiração tem uma relação muito próxima com a nossa saúde e com a maneira como lidamos com as nossas vivências cotidianas. A ansiedade é um clássico exemplo disso e o que se conhece é que, durante a ansiedade, a respiração está reduzida e mais curta, levando a respiração do ansioso, a comparar-se à hiperventilação, e do contrário, quando não há o fenômeno da ansiedade, a respiração está mais fluida e menos curta, estando aqui reduzida a vulnerabilidade para a hiperventilação (Zeni & Araújo, 2009)"

"Afetando os nossos pensamentos"

Os nossos pensamentos são do tipo "verbais", ou seja, eles funcionam como se falássemos conosco o tempo todo, como uma espécie de "voz interior". Estes pensamentos atuam sobre o nosso desempenho nas tarefas cotidianas, e durante a prática esportiva, também não é diferente. Para entender o funcionamento da atenção sobre o nosso desempenho quando praticamos esporte, podemos pensar que a atenção não deve estar concentrada em certos pensamentos e estímulos, pois ela deve permanecer focada em outros.

Como exemplo disso, observe que enquanto você lê estas páginas, o seu pensamento está ativo e emitindo uma opinião, por vezes, parece que ele conversa consigo. Outro exemplo, para entender a influência do pensamento sobre nós, pode ser percebido ao fechar os olhos e deparar-se com o pensamento funcionando "a todo vapor", conversando consigo durante horas e, mesmo, dando-lhe "instruções".

Estas instruções também podem ser entendidas como o funcionamento cerebral no estado oposto ao mindful, chamado mindless, durante o qual o pensamento segue um fluxo automático, sem dar atenção ao momento presente. Associado a este assunto, uma pesquisa constatou que 50% dos pensamentos das pessoas não são referentes ao que elas fazem, ou seja, metade do tempo estamos no chamado "piloto automático".

É nesse ponto que, as intervenções de *mindfulness* ganham importância, através da promoção e da integração das funções cerebrais (o hemisfério esquerdo com as tarefas analíticas e verbais e o hemisfério direito com as tarefas intuitivas e visuais). E esse procedimento, de regulação da atenção, é conhecido como autorregulação.

Pratique *mindfulness*, pois é primordial para perder a timidez.

13.1 Como praticar *mindfulness*?

Como mencionei, esta técnica visa trabalhar o nosso corpo, pode parecer-lhe estranho saber que a timidez está na mente e que eu queira focar tanto no funcionamento do corpo de alguém e em atitudes mais físicas do que

reflexivas. Esta técnica é a base deste livro para que você perca a sua timidez, sem ela, os outros exercícios aqui expostos não serão eficazes.

As nossas emoções são marcadas por tensões nos nossos corpos, a timidez contrai os músculos, principalmente, da coluna, da respiração, da face, todo o nosso corpo enrije-se devido ao mecanismo de luta ou fuga, que é sempre ativado quando estamos passando por uma situação de perigo. Quando guardarmos uma mágoa, um rancor ou um remorso, esses sentimentos influenciam o nosso metabolismo, é por esta razão que ficamos doentes. Acontece que, os músculos necessitam de oxigênio para se enrijecerem e, quando estão enrijecidos, cortam toda a fluidez de oxigênio pelo nosso corpo, inclusive cerebral. Na nossa mente, isso é automático, é uma reação física a uma situação que associamos ao perigo, ao medo ou à timidez, neste caso.

Você vai ficar surpreso ao controlá-lo. Eu chamo-lhe de desistência, aprendi esta técnica após anos de tentativas. Quanto mais lutava contra a timidez mais tinha uma sensação de perigo, liberava mais adrenalina e ficava mais enrijecido, esforçava-me tanto para vencer o medo, mas acabava fortalecendo-o. A solução para a sua timidez é a desistência completa da tentativa de mostrar-se tímido ou não, desistir de exibir-se ou de ser invisível, do que você acha que as pessoas estão pensando, do que aconteceu ou do que irá acontecer. É o foco total no presente.

Isto não vai desviar-me do foco de fugir da dor? Não, pois você tem em mente o que deve fazer, mas não fique tenso, nem nervoso quanto a isso, não gaste sua energia desnecessariamente; é como se tudo fluísse, como se a extroversão e a comunicação fossem naturais para si. E são, através desta técnica, você recuperará esta habilidade nata do ser humano. Você aprenderá a pensar e falar sem parecer que está carregando um peso de 110 kilos nas costas.

Como fazer isso? Relaxando o corpo e prestando atenção à sua respiração.

Na próxima vez que estiver passando por uma situação que faça sobressair a sua timidez, como por exemplo, se você estiver numa sala de aula ou numa reunião importante, preste atenção. Você não percebe, mas seus músculos estão contraídos, principalmente os dos ombros, a sua respiração está curta e as suas pupilas estão dilatadas. Mas quando tiver consciência do seu corpo por meio da *mindfulness*, basta relaxar os ombros, soltar totalmente o seu corpo, logicamente sem perder a postura, como se fosse uma marionete.

Pense: "Eu desisto de tentar expor-me, de tentar adivinhar o que as pessoas estão pensando, desisto de tudo e quero apenas deixar fluir". Relaxe totalmente o corpo sem perder a postura. Preste atenção à sua respiração sem controlá-la, somente perceba como o oxigênio irá fluir por todo o seu corpo.

O segredo é que ao relaxar os ombros, você automaticamente relaxa a outras partes do corpo, como o maxilar, as costas e o rosto; e ao estar relaxado o oxigênio flui pelo seu corpo e não há ansiedade num corpo que está relaxado. A partir daí já é possível tomar atitudes, como conversar, falar em público ou dar um beijo.



Permaneça relaxado durante a reunião, desista, relaxe e faça acontecer. Garanto-lhe que terá coragem, soará tranquilo ao falar e terá carisma por ganhar espontaneidade e, também, por ouvir as pessoas ao invés de preocupar-se com o que irá falar. Pratique e teste hoje mesmo, no trabalho, na escola, quando ligar para alguém, entre outros momentos.

Relaxe, solte-se, deixe a energia e a habilidade nata que há em você fluir. Não se sinta prisioneiro da sua timidez, mas tenha em mente que quer vencê-la. Isto está associado à sua meta diária de dessensibilização, que só conseguirá realizar se utilizar esta técnica.

14. O consciente Positivo!

Os livros de autoajuda vendem-nos a ideia de que se pensarmos positivo iremos tornar-nos felizes e alcançar os nossos objetivos. No entanto, isso só nos faz lembrar das coisas negativas, já que sempre que pensamos positivo nos lembramos por que motivo estamos pensando isso. Por exemplo, escrever mil vezes “Eu sou sociável” e “Eu consigo fazer amigos” vai lembrá-lo emocionalmente de como você é um perdedor social.

Além de pensar positivo, são necessárias experiências positivas. O pensamento positivo tem que ser intrínseco, é o aja como se fosse pensar e agir positivamente e não dar atenção aos pensamentos negativos. Tenha consciência deles e pense logo em soluções: “Ok, sou tímido, mas preciso de falar com as pessoas, eu sei que elas vão gostar de mim”. Não basta ficar pensando positivo se você não tenta melhorar; se, por exemplo, uma experiência negativa surgir, quer seja perder uma oportunidade, ou amigo ou não ter ninguém com quem sair um sábado à noite, todo o seu pensamento positivo vai por água abaixo e você vai sentir-se depressivo.

Quanto eu era tímido eu pensava constantemente positivo, mas na minha vida eu não fazia nada para mudar, então quando alguém me usava ou eu perdia uma garota, eu logo voltava a ser negativo. Eu ficava culpando o mundo e tornava-me muito egoísta; eu estava alimentando meus pensamentos negativos, não só na minha mente como também nas minhas atitudes. Mudando minhas atitudes e pensamentos eu finalmente consegui encontrar soluções e melhorar a minha timidez. Não basta apenas suggestionar, é preciso ver o mundo de forma positiva. E quanto aos problemas não é para ignorá-los, pelo contrário, é preciso ter consciência deles e procurar a solução.

Problema → Solução → Atitude → Constância → Resultados

Tem de agir de modo mais relaxado relativamente aos problemas, parar com as neuroses sobre o que está acontecendo, sobre ser tímido ou como o mundo é injusto; aja sem xorrô, deixe acontecer, fique focado em ser sociável, em fazer amigos e relaxar.

O grande problema que eu tinha é que eu ficava constantemente me culpando pela minha timidez, pela minha falta de segurança e arranjava mil problemas, muitos deles sem lógica alguma, eu culpava meus pais e a minha aparência, achava-me feio e burro. Estes pensamentos não são necessários, ninguém se importa se você está mal; a sociedade está mais preocupada com os seus próprios problemas, e acredite todos nós enfrentamos dificuldades, mas ninguém se importa. Achar-se especial pelo fato de ser tímido ou arranjar desculpas não vai ajudá-lo em nada.

Um monge esclareceu-me:

Eu: - Mestre, sou muito tímido e isso constantemente me impede de ser feliz e vivo triste.

Mestre: - Há na sua mente uma grande escuridão, com o tempo a meditação irá ajudá-lo, pois estará consciente de seus problemas e se conhecerá, preciso que se resigne aos seus pensamentos não tente combatê-los, apenas deixe-os vir e deixe-os ir.

Eu ficava consciente a todo o momento dos meus pensamentos e logo percebi a quantidade de pensamentos negativos que se geravam na minha mente em situações sociais, e que grande parte desses pensamentos estava baseada na minha autoimagem, no futuro ou no passado. Sempre que eu estava em uma situação social, eu pensava algo que me impedia de fazer amigos, pensamentos como rejeição: “Não posso me expor, não confio nessas pessoas, não sei o que estou fazendo, é melhor ficar calado, ela é muito fora do meu nível, não é a situação perfeita, eu não sei o que falar”; ou, então, eu divagava: “Eu precisava treinar mais, eu precisava ser mais talentoso, se eu fosse mais bonito, etc”.

O problema era que a minha consciência estava sempre no futuro, no passado ou a pensar na minha falsa autoimagem, por isso é que eu ficava nervoso sempre que estava em situações sociais. Estes pensamentos geraram problemas de relacionamento ou mesmo para realizar simples tarefas; quando nos preocupamos demais, nosso cérebro trabalha primeiro para resolver a nossa situação interna, por isso gasta muita energia. Mas é normal, não se preocupe; todos temos estes pensamentos, faz parte da nossa existência. Para a sua sobrevivência, por exemplo, eles impedem você de colocar a mão numa panela quente porque, uma vez quando você era criança ou mesmo jovem, você queimou-se, e logicamente, no futuro, quando se deparar com a mesma situação vem logo à sua mente: “Está quente, você vai se queimar” ou “Você não está preparado, pegue uma luva”. O problema é que o tímido associou isso com um MEDO IRREAL, que é o da rejeição das pessoas. Um dia, alguém muito influente na vida dele falou para ele não falar com estranhos, sofreu alguma situação social desconcertante como uma rejeição, algum tipo de julgamento ou afastamento das pessoas. A falta de amor ou mesmo o excesso de proteção dos pais, que fizeram com que ele se sentisse mal, geraram uma autorrejeição.

A solução é estar consciente no momento presente e ter consciência de seus pensamentos negativos, para enfrentá-los. Uma tática que usei e que vi nos filmes e alguns livros relacionados com o constante pensamento

constante negativo, mas que demora um certo tempo para internalizar e coletar resultados, foi a seguinte: No filme Revolver, o ator principal, cujo o nome do personagem é Jack, encontra-se em um elevador e, como ele é claustrofóbico, logo pensamentos negativos surgem: “Você tem que sair Jack”, “Está muito apertado aqui”.

No final do filme, ele já está ciente de que aquela voz em sua mente está o prejudicando e enfrenta o medo de entrar em ambiente fechados, no caso o elevador, e diz à voz que fica em sua cabeça, ou seja aos pensamentos: “Eu posso ouvir você” e “Aí está você”. Nesse exato momento os pensamentos de Jack sumiram.

Vejamos agora o que você está pensando. Vamos, se pergunte: “O que estou pensando agora?”. Percebe que seus pensamentos sumiram? Eles não fazem parte de você; a única forma de combater os pensamentos negativos é estar consciente do presente momento e saber que o inimigo se esconde na dor (no relacionamento interpessoal). Quanto mais você enfrentar a dor de situações sociais mais você se deparará com esses pensamentos e se os enfrentar, terá sucesso. Esses pensamentos só irão surgir quando você estiver enfrentando uma situação em que tem medo, quando você se aproximar de uma garota para começar uma interação, é quando você deve ter esses pensamentos, é nesse exato momento que a sua consciência precisa surgir para identificar todos os pensamentos negativos, responder a si mesmo que eles não têm razão alguma de existir e que não fazem sentido nenhum e deixar fluir, relaxar e tomar uma atitude, lembrando que o medo nunca será um guia e que enfrentá-lo de frente abrir-lhe-á infinitas possibilidades.

A verdade é que as pessoas não mordem nem vão julgá-lo mesmo se você errar, no final ninguém liga, estão todos dispostos a ajudar-se uns aos outros. Aliás, se você sabe que não irá prejudicar a pessoa não precisa ter medo do que ela vai achar.

14.1 Atitude

Para a realização do próximo exercício, peço-lhe para ligar um cronômetro durante 10 minutos. Durante esses 10 minutos, eu quero que você liste todos os pensamentos negativos que tem sobre você ou que surgem quando você está em uma situação social. Se necessário vá falar com pessoas na rua e identifique os pensamentos que estejam surgindo, tais como vou ficar sem assunto, vou ficar nervoso, sou muito feio para aquela garota, etc. Depois volte e faça o exercício. Escreva todos os pensamentos em forma de frase, por exemplo: "Sou muito gordo para namorar uma garota dessas".

Agora pegue todos esses pensamentos e escreva por que eles são desnecessários ou irrealis e não devem ser levados a sério, por exemplo: "Já vi caras gordos namorando mulheres maravilhosas; lembro-me daquela vez em que consegui fazer com que aquela garota gostasse de mim; este medo é irreal, além disso irei iniciar a academia e praticar exercício físico para melhorar minha saúde". Reserve mais 10 minutos para esta atividade, seja sincero. Seja o mais pessoal possível, recuse os pensamentos negativos todos e seja positivo, estamos falando de VENCER, por isso por mais que você ache que é negativo rejeite: “Sei que este pensamento não é verdadeiro, não condiz com a realidade e estou me inferiorizando; na verdade eu me amo e sou totalmente capaz de realizar X, de conquistar Y, de ser merecedor de toda a garota, porque eu me amo, eu me amo e quero espalhar o meu amor.”

14.1.1 Aplicativos:

A partir de agora, iremos começar a utilizar aplicativos. Este será referente ao primeiro mês do curso. Continue a leitura, mas foque-se no primeiro mês relativo a este hábito.

MotivAider: Google Play ou Appstore

Guia de utilização:

1. Decida o comportamento desejado em uma mensagem pessoal que o lembrará e o motivará a continuar com o comportamento;

2. Escolha um padrão de uso: vibração ou som e escolha o intervalo a que quer ser lembrado, como por exemplo a cada 10 ou a cada 20 minutos;



3. Associe a sua mensagem pessoal ao padrão de vibração ou som que lhe lembra a cada momento o que deve fazer, você lembrar-se-á automaticamente dos seus objetivos.

Ele lembra você a cada 5 ou 10 minutos, como preferir, de alguma atitude em que deve permanecer focado.

Google Play Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.MotivAider>

Iphone:

<https://itunes.apple.com/us/app/motivaider-for-mobile/id562217364?ls=1&mt=8>

HabitStreak: Aplicativo de Couching

Ele lhe dá a opção de todos os dias marcar uma atividade realizada ou não realizada, de forma que no final você forme um hábito. Compre usando o smartphone e inicie já o uso.

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.amimetic.habitspro>

Appstore:

Qualquer aplicativo que seja capaz de criar um hábito.

Caso você não tenha um smartphone, utilize o quadro abaixo, basta marcar um X a cada dia executado.

Marque também no aplicativo ou no calendário os dias em que fará exercício físico.

Mês:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1º Hábito MotivAider

Título: Consciência

Subtítulo: Estou relaxado e consciente da minha respiração e do meu corpo.

Preste atenção à sua respiração, quando inspira e expira pelo nariz. Lembre-se, sem esforço, sem controle e sem julgamento, solte o corpo e relaxe os músculos totalmente quando estiver ansioso.

Sempre que você se encontrar em uma situação social e que alguns pensamentos negativos surgirem, quero que você tome consciência deles com o pensamento: **“Aí está você”** ou **“Eu posso ouvir você”**. Pense logo na solução para esses pensamentos conforme anotado e veja que eles não têm sentido nenhum.

Verá grandes resultados apenas com a técnica da respiração e consciência positiva. Teste durante um dia, vá ao trabalho e concentre-se na respiração, esqueça seus pensamentos, esteja no presente momento, sinta, coma realmente prestando atenção, ouça as pessoas, fale claramente e seja confiante. A técnica de *mindfulness* irá proporcionar-lhe inúmeros benefícios. Pesquise mais sobre este tema, lendo *O Poder do Agora*, de Eckhart Tolle.

1º Hábito no HabitStreak: Consciente da minha respiração

Pergunta: Fiquei consciente da minha respiração e do meu corpo hoje? Reparei nos pensamentos negativos?

No quadro basta marcar com um X conforme for realizado o dia, caso não faça a tarefa não marque o X.

Lembre-se que a pior armadilha do ego é fazer você pensar que é ele. Então, qualquer pensamento que diga que você deve permanecer onde está, que tente mantê-lo na zona de conforto e que afirme que você é infeliz, é ele fazendo-se passar por você, mas o ego não é você, você sabe que pode ser feliz! Por isso, se você passou por uma situação ruim, perdeu alguma oportunidade ou ficou tímido em algum evento social, não fique pensando que você é tímido nem que você não tem jeito! Isso é outro pensamento negativo criando mais expectativas e piorando sua timidez e ansiedade, não adianta tentar vencer a timidez com esses pensamentos. Quando sentir recaída, o mais bacana é sair para correr. Pegue nesse dia ruim, admita que falhou, encontre uma solução, foque-se nela mas nunca fique se culpando pela sua timidez ou por algum tipo de habilidade que faltou. Com o tempo você vai ver que cerca de 90% dos nossos medos sociais são irreais.

O segredo será a persistência. Se tornar isso natural, começará a ver e a conquistar coisas grandiosas. Pense que tem de vencer ou vencer, foque-se na solução, foque-se no positivo.

Meditação opcional

Não pense que em um mês sentirá os resultados, é necessário no mínimo um ano inteiro de prática diária para sentir os efeitos de se conhecer e ser feliz, entre outros milhares de benefícios (basta pesquisar no google para compreender melhor).

Recomendo começar com 5 minutos diários ao ir acordar e/ou ao ir dormir durante o primeiro mês. Nos 2 meses seguintes faça 10 minutos diários. Depois continue com 15 minutos e aumente se achar preciso, mas é o suficiente.

Para fazer este exercício, basta sentar-se em posição de lótus e concentrar-se na respiração, se não conseguir concentrar-se conte de 1 até 100 (crescente) e, de seguida, de 100 até 0 (decrecente) com um ciclo, sendo cada unidade uma expiração e uma inspiração, por exemplo inspiração é igual a 1, expiração é igual a 2 e continua sempre assim. Caso você perca a contagem é porque seu pensamento divagou, por isso recomece do 0. Quando conseguir foque-se apenas na respiração.

Todos estes exercícios são para que você, tímido, pare de pensar no que as outras pessoas pensam e se concentre em si mesmo. Por que motivo se preocupa tanto com o que as pessoas estão pensando?

14.1.2 Técnica do elástico de pulso

Caso você tenha algum pensamento que se repete constantemente, uma ideia negativa sobre a sua aparência por exemplo, saiba que esses pensamentos negativos prejudicam você seriamente.

Desafio você, durante 7 dias, a pegar esses elásticos de pulso para amarrar dinheiro, a colocar no pulso e toda a vez que você estiver pensando negativamente, pegue o elástico e puxe para sentir a dor. Voltará imediatamente à realidade, a ter uma atitude positiva e perceberá que esses pensamentos negativos não fazem sentido nenhum, como você já escreveu no seu caderno. Desafie-se a pensar positivamente e quando pensar negativo use o elástico.

A dor interrompe os pensamentos negativos rapidamente. Relembro que é opcional, mas muito eficaz.

Mude as suas associações

Associar é dar significado a algo. Quando você associa fumar com ser uma pessoa estilosa, bem descolada, você irá fumar sem problemas, mas isso não muda o fato de que fumar é ruim para a sua saúde.

Relacionando com a timidez, ser tímido não faz bem nenhum. Associar isso a algum tipo de vantagem intelectual é perda de tempo e pensar que é especial ou importante é idiota, só vai atrapalhar a sua vida, porque é uma neurose, é um medo exagerado da crítica alheia, muitas vezes sem sentido.

Está tudo na sua mente, você não é tímido, você foi tímido no passado e agora acha que é para sempre, você não é do tipo de personalidade tímida ou mente tímida, não faz parte de você essa timidez. Mude essa associação que o impede de se expressar e de perder oportunidades, não é uma associação saudável.

Tudo o que você acha que é especial para você não é aceito pela sociedade. Estou falando sobre não se vestir adequadamente ou ficar se escondendo para ninguém o ver, são coisas que não o tornam especial, mas sim estranho. Silêncio eterno durante todo um ano de faculdade, por exemplo, não é bom, as pessoas vão pensar horrores, que você é arrogante, um coitado ou, mesmo, algum tipo de psicopata que tem problemas mentais e quando você souber ficará muito magoado. Quando eu estava sentado na sala de aula ouvindo a melhor garota do mundo me chamando “coitado” nada me deixava mais furioso, sentia aquela sensação de dor no coração mesmo e, depois, ficava com muita raiva.

Pare também de associar que as pessoas são culpadas pela sua timidez, como se elas fossem estúpidas demais para compreendê-lo. O problema está na sua timidez, você não se expressa ou quando o faz não demonstra quem você é realmente, porque fica com medo, nervoso, sem emoções e isso também é horrível. Esqueça aquela frase: “É melhor ficar quieto e deixar as pessoas ficarem na dúvida que você é um idiota, do que falar e tirar a dúvida”, você já é um perdedor se ficar em silêncio, acredite, tenho a certeza que você não está feliz agindo dessa forma, já que não consegue suprir a sua necessidade básica como homem ou mulher que é ter amor, ter relações sociais, amigos, carinho das pessoas, admiração. Diga-me como vai conseguir isso se você nem ao menos se expressa?

Mude as suas associações, inclusive sobre abordar pessoas estranhas para criar amizades, isso não é uma coisa ruim, as pessoas gostam de ser abordadas, elas querem fazer amigos. Ninguém vai rejeitá-lo acredite, o medo da rejeição é um completo absurdo, já falei com pessoas em situações impensáveis e tive conversas super positivas. Já fiz exercícios de abordar todas as pessoas em um determinado local e todas foram positivas, se você tiver vida ao apresentar o seu eu e for positivo, no mínimo as pessoas serão simpáticas com você. Ninguém vai dar-lhe um fora, porque todos querem ter uma conexão com um colega da faculdade ou do trabalho. Vão achar esquisito o fato de você não querer ter amizades, de você isolar-se, isso é desordem e é esquisito. Mesmo se você realmente tiver uma personalidade mais quieta, ignorar completamente as pessoas é timidez, é medo e é encarado como arrogância. As pessoas nasceram para se relacionarem umas com as outras, quem age de modo diferente está em desordem psicológica. Lembre-se que respeitar os momentos em que as pessoas preferem ficar sozinhas é diferente de querer afastar-se delas.

Adote um comportamento positivo e se for rejeitado pare de associar a rejeição a culpa, associe que a pessoa está a passar por um dia mau e você está tentando fazer um mundo melhor e mais unido. A rejeição, apesar de raramente acontecer, ajudá-lo-á a tornar-se alguém melhor e deixa você mais forte. E, principalmente, é melhor fazer hoje e adquirir experiência social do que ficar se amargurando durante anos, lembrando-se que deveria ter agido.

Que tal começar agora? Está esperando o quê para enviar uma mensagem para alguém especial? Está vendo alguém precisando de ajuda e você pode ajudar? Vai iniciar aquele curso de teatro? Vai marcar um encontro hoje?

Se não der certo, recorde-se que o mundo não acabou, não amigo... Pessoas morrem e nascem e o mundo continua girando. Quem se importa se hoje deu algo errado? Amanhã é outro dia.

Se você tem 20 anos você vai lamentar-se aos 30 anos e se você tem 30 você vai lamentar-se quando fizer 40 anos, por isso viva hoje.

14.2 Atitude

Utilize o cronômetro de 10 minutos, pegue novamente na caneta e no papel e escreva todas as associações que você faz em relação à sua timidez e em relação às pessoas. Anote-as de forma clara e com apenas uma frase, como por exemplo:

"Ser tímido faz parte de mim, é normal, eu sou assim."

"As pessoas vão me achar esquisito/necessitado/gordo."

"As pessoas são estúpidas, não sabem falar."

"As pessoas não me entendem. "

"Meus pais me rejeitam. "

E por baixo de cada frase tire mais 10 minutos para explicar por que essa associação é completamente absurda e anote situações que comprovam a sua resposta. Para você vencer a sua timidez, tem que se focar no positivo: “Isso é um absurdo, porque tenho pessoas que me amam e tenho altura, sempre fui uma pessoas bem interessante. Apenas talvez precise me expressar melhor, lembro daquela garota que gostou de mim, aliás eu sei que a timidez não me faz bem, ser tímido nunca me trouxe vantagem alguma, me fez perder amigos e grandes oportunidades. Se eu for mais extrovertido, vou poder fazer amigos. Me lembro que falei com as pessoas X e fiz amizade rapidamente, eu sei que posso deixar de ser nervoso, sou humano, eu preciso de relações sociais para sobreviver, senão quem irá ao meu funeral quando eu morrer? ”.

Quanto mais pessoal mais poderoso. Compreenda que esses pensamentos associativos são preconceituosos e tenha consciência deles, conforme explica o capítulo anterior. Pense que não fazem sentido nenhum e aja apesar do medo, não dê atenção aos seus pensamentos negativos, pare de lutar contra eles.

Lembre-se e usar sempre o caderno estilizado e personalizado para a execução dos exercícios presentes no livro.

15. Prazer e dor

Todas as pessoas são movidas pela busca de prazer (ganhar) e pela fuga à dor (perder). A razão pela qual você prefere ficar tímido é sua crença que se você sair da sua zona de conforto, será muito mais doloroso do que se ficar, e que, de alguma forma, isso vai exigir esforço (dor) ou tem receio de ser desaprovado socialmente, por exemplo. Esta, também, é a principal razão pela qual as pessoas procrastinam ou compram produtos de que não têm necessidade, mas o marketing cria baseando-se na dor ou no prazer das pessoas. As pessoas precisam de alguma razão agir e essa razão está unicamente ligada à buscar de prazer à fuga à dor.

Eu diria que se você fosse jogado no meio a uma multidão sozinho e tivesse que depender das pessoas para comer, você venceria a timidez, porque você tem fome e não existe dor maior do que ficar com fome. Você teria que tomar uma atitude e a dor da fome é superior à dor da desaprovação social, ou seja, é mais forte que a timidez.

Já lhe aconteceu perder-se para achar um lugar, adiou e adiou até ver que poderia chegar atrasado ou que não encontraria mais o caminho de volta, nessa hora você não ficou tímido para perguntar a localização, ficou? Acredito que não. Imagine várias situações em que não teve opção a não ser tomar atitude, senão iria perder algo importante. As pessoas viram gigantes vitoriosos quando sabem que é algo importante para elas, o medo da dor de perder é terrível. Todos os gênios e vencedores sentiram uma dor que os motivou!

O prazer é outra forma de motivar, ele faz você ir além, mas não é tão poderoso quanto a dor, é por isso que as pessoas e, também, os publicitários usam algum tipo de prazer, seja sexual, de posse, de estatuto social ou espiritual, para convencer você. O prazer também o leva além, mas só a dor da perda é que é motivadora de mudanças.

Nos comerciais de margarina você vê aquela família perfeita, é por isso que a compra; você compra cerveja porque acha que irá atrair mulheres e amigos. Seguros, cadeados, roupas caras, inseticidas ou ir à academia, você compra isso tudo porque lhe é colocado o medo de que se você não comprar não terá segurança, terá insetos enormes em casa, não será aceitado socialmente ou poderá ficar doente. Você pode usar isso como forma de se motivar, criar uma dor superior à de ser tímido e um prazer superior ao sente o tímido.

O que acontecerá se eu continuar tímido? (DOR)

Assim como sentir fome, aprendi isso na PNL (Programação Neurolinguística), ao aperceber-me que ser tímido era tão doloroso para mim, lembrei-me de todos os fatos negativos da minha vida, de todos as oportunidades que perdi no passado, de todas as oportunidades que vou perder no futuro, dos constrangimentos devido ao nervosismo e do que meus parentes irão dizer de mim. É importante pensar como se acontecesse no momento, ao ponto de fazer você chorar e dar vontade de esmurrar e, principalmente, de mudar.

O que poderá acontecer se eu vencer a timidez? (PRAZER)

Coloquei todas as mulheres e oportunidades que poderia vir a conquistar, eu a falar em público e a ser ovacionado, o dinheiro que as relações sociais poderosas irão me trazer, imagino todas as aventuras e fotografias com amigos que vou tirar, meu pai orgulhoso da namorada que levarei em casa, enfim, coisas que sempre quis e que sei que vencendo a timidez podem acontecer.

Essas duas forças motivaram-me para mudar o meu comportamento diante das pessoas e, mesmo, para abordá-las na rua.

Basta você lembrar-se do motivo pelo qual precisa vencer a sua timidez: o prazer a dor. Sempre que estou sem vontade de ir à academia, por exemplo, lembro daquela garota que me chamou de magrinho; quando estou sozinho e preciso tomar uma atitude para abordar uma garota, eu lembro-me que minha irmã dizia que eu nunca ia conseguir uma namorada; quando estou com medo de tomar alguma atitude no trabalho, ou nos estudos, eu lembro do meu pai falando que eu não me desenvolvi e das pessoas que zoaram na infância.

Entenderam? A dor de ser tímido é tão grande para mim que eu simplesmente ajo! Eu não dou importância à rejeição nem à crítica, porque isso não representa nada se compararmos com a dor, ela é muito maior. E o melhor é que, na maioria das vezes, eu diria 99%, tudo o que pensava não era real e a atitude só alcança coisas positivas. Lembre-se do tópico da zona de conforto, quando encaramos de verdade a dor, as possibilidades são infinitas.

16. Atitude

Ligue um cronômetro durante 10 minutos e escreva todas as dores e todas as coisas negativas que podem acontecer se você continuar sendo tímido. Escreva, também, todo o prazer que terá caso você vença a timidez, caso você comece a falar e a ser mais sociável.

Pegue um gravador, pode ser o do celular, e grave com sua voz e emoção uma história sua, com tudo o que você perderá se não vencer a timidez e tudo o que ganhará se a vencer. Utilize detalhes, na dor lembre da garota que terminou com você, lembre que nunca teve uma namorada, lembre de seu pai dizendo que você não se desenvolve, conte algo muito pessoal, quanto mais sentimento houver melhor.

Para falar do prazer utilize o que poderá conquistar, mas não seja irrealista, não conte coisas impossíveis no momento, como ser o mais popular da escola; você primeiro tem que vencer a timidez, comece com pequenos passos como conseguir amigos.

17. Interrupção de padrões de pensamento

Sempre que estamos nessas situações sociais, a nossa mente automaticamente nos deixa em “transe” e é muito difícil converter essa situação de “transe”. É uma espécie de estado automático de processamento mental em que entramos, um tipo de transe que o faz perguntar-se por que estava agindo daquela maneira. É como se nos tornássemos um vegetal de tão nervosos que ficamos. A *mindfulness* resolve isso, porém, às vezes, o estado de nervosismo em tempo real é tão grande que não adiante insistir em vencê-lo, é necessário algo mais.

O grande Anthony Robbins autor de “Acorde o gigante”, grande conhecedor da PNL (Programação Neurolinguística), fazia o seguinte: quando um paciente chegava à porta do seu consultório, ele tomava um susto ou um balde de água fria na cara. Depois do susto fazia-se a consulta e saía outra pessoa curada. Por que razão?

Acontece que quando vamos a uma consulta com um médico psicólogo, chegamos nesse estado de transe, um tipo de padrão de comportamento automático, pensamos logo que vamos ficar nervosos e que na consulta sempre fomos tão tímidos. O susto, ou uma situação completamente diferente, tira você do transe, desse padrão de pensamento e dá-lhe a possibilidade de formar novos pensamentos. É por isso que, nesse exato instante, Anthony Robbins aplicava a mudança de associação, consequentemente a pessoa parava de associar algo a ser ruim ou a ter medo, mas só possível quando a pessoa deixa esse momento de transe.

Quando me encontro em uma sala de aula, por exemplo, e vejo que estou entrando em transe, em outras palavras a ficar tímido, eu logo saio e tomo uma água ou escuto uma música, respiro profundamente por alguns minutos e tento esquecer a situação, relaxar e lembro-me da dor que terei se continuar a agir dessa forma e do prazer se adotar um comportamento mais sociável, de acordo com o que quero e o que estou associando àquela situação, já que defini que penso positiva e não negativamente. Como ninguém está me julgando, ninguém se importa, como mágica tudo volta ao normal, é claro eu levo muita emoção quando me lembro da dor que sentirei se continuar com o comportamento tímido, assim sendo tomo atitudes que me tiram da zona de conforto como falar, fazer piadas, ser participativo na aula, por exemplo. Se você não sair do transe não adianta ficar forçando, o melhor é desviar o foco e atacar de novo. No final você não se arrepende de ter tomado a atitude, mas ser for tímido por quanto tempo mais irá se arrepender?

Atitude

Estabeleça interrupções que pode fazer durante uma situação social ou quando está em estado de transe, negativo e tímido:

- Uma música favorita;
- O estalar dos dedos três vezes (pessoalmente, eu associei o estalar dos dedos ao lembrar da dor e do prazer) ;
- Ir beber uma água;
- Olhar-se no espelho;
- Fazer alongamentos.
- Sair e ir conversar com um vendedor

A Técnica de EFT - Técnica de liberdade EMOCIONAL - pode ser eficaz para tirar esses padrões. Ela consiste em liberar suas emoções, por meio de toques (tapinhas com os dedos) no corpo, ativando centros energéticos positivos que podem simplesmente desaparecer com suas emoções ruins. Se estiver curioso, existem muitos vídeos na internet sobre o tema, inclusive sobre timidez. Siga abaixo a técnica ilustrada:



De tapinhas com os dedos, + ou - 7 vezes em cada ponto indicado e na ordem indicada enquanto repete o texto abaixo 3 vezes mentalmente ou verbalmente, após descreva toda a dor que sente pela timidez, enquanto tapeia cada ponto.

" APESAR DE EU ESTAR ME SENTINDO TIMIDO, EU ME AMO E ME ACEITO E ME RESPEITO PROFUNDAMENTE E COMPLETAMENTE"

18. Metas e persistência

As pessoas falham em seus projetos porque desistem, então iniciam outros projetos e acabam desistindo também e depois não sabem mais o que fazer. É importantíssimo que você se foque em vencer a timidez.

Se você não persistir, não terá sucesso. É necessário juntar experiências positivas suficientes para criar esse novo padrão na sua mente, a ponto de você se sentir desconfortável estando quieto em um grupo ou deixar de dizer a sua opinião, porque as experiências serão tão positivas que já não se lembrará por que era tímido.

Isso aconteceu várias vezes na minha vida, acredito que perdi anos preciosos, iniciando academia e parando em 2 meses, iniciando e parando faculdades, iniciando empresas e parando, foi assim durante muito tempo, pois eu perdia o foco, eu era indeciso, sempre buscava algo para me satisfazer mais fácil ou que me interessaria, era a típica neurose chamada timidez e infantilidade.

Além de lhe trazer uma vida mais interessante, a definição de metas irá guiar melhor seu caminho para que você não perca mais nenhum ano da sua vida.

18.1 Atitude: metas sociais

Defina a meta de conseguir habilidade social. Para você, o que é ter competência social? O que isso significa? Ser participativo na aula, saber falar com estranhos, fazer amigos facilmente ou ter uma namorada?

Especifique o mais que conseguir para que sua imaginação trabalhe nisso. Quem são as pessoas com quem quer fazer amizade? Você quer ser líder?

Use o exercício anterior “Dor e Prazer” e leia, para o motivar, o que poderá acontecer se não alcançar essas metas ou se as alcançar. Estabeleça um tempo limite de 25 minutos.

Dica importante: Faça um relatório de como seria o seu dia se não fosse tímido e acrescente mais coisas que poderá fazer.

Como seria o seu dia se você não fosse tímido? Iria xavecar aquela menina? Iria cumprimentar as pessoas? Siga meu exemplo.

18.2 Objetivo: habilidade social

Em casa de manhã:

- Agradecerei por mais esse dia e direi que me amo.
- Conversarei com todos da minha casa e do meu prédio, a fim de desenvolver a habilidade de conversar rápida e espontaneamente.

No trabalho:

- Ao chegar ao trabalho, antes do horário preestabelecido, vou cumprimentar todas as pessoas que estão no refeitório, sem exceção, perguntarei se elas estão bem e aprofundarei a conversa se for possível. Darei um bom dia a todos os colegas que encontrar e mostrar-lhes-ei que os respeito.

- Meu tom de voz será como o de um político, tom firme que tem certeza do que diz e diafragmático; a minha postura será a de um grande Diretor executivo.

- Serei o mais direto e claro possível, não enrolarei (como se precisasse de desculpa para o que quero), falarei sem ironias nem falta de vontade em dar uma informação, jamais indicarei que não sei algo se eu não souber procurarei saber, demonstrarei toda a minha vontade em apoiar as pessoas e em ajudar os outros de forma firme e precisa.

- Não usarei termos como “bonita” ou “linda”, pois são manias de insegurança, eu tenho a minha dignidade. Usarei o nome de forma correta e nada de abreviações.

- Não admitirei qualquer forma de desrespeito. A mim, nada que me ofende, se eu tiver que punir, punirei na hora.

- Serei o mais rápido possível em minhas atribuições profissionais, demonstrarei seriedade para com o meu grupo, realizarei as minhas tarefas sempre buscando melhorar e inovar de forma empreendedora, contribuirei com o meu conhecimento para meu grupo sem desrespeitar o conhecimento de ninguém, jamais criticarei ou observarei defeitos de maneira pessoal e procurarei entender e buscar a melhor condição para a vida e o relacionamento entre as pessoas.

Na rua

- Ao andar, procurarei não expressar minha ansiedade, andarei relaxado e respirando fundo, com uma postura campeã, tudo tem o seu tempo.

- Caso eu veja alguma mulher interessante ou alguma oportunidade de começar uma conversa, eu iniciarei sem masturbação mental, vou falar a realidade e fazer uma pergunta para quebrar o gelo.

No ônibus

- Cumprimentarei o cobrador e o motorista.
- Dependendo da situação, talvez possa iniciar uma conversa com quem estiver do meu lado, sobre o trânsito, o tempo ou o livro que a pessoa está lendo.

Na faculdade

- Cumprimentarei os seguranças e, ao entrar na sala de aula, cumprimentarei todas as pessoas com vontade e seriedade. Procurarei conversar com as pessoas, ouvir, falar sobre as minhas experiências e contar piadas.
- Permanecerei relaxado e respirando normalmente deixando fluir tudo que vem na minha cabeça.
- Estarei interessado na aula, respondendo às questões dos professores.
- Buscarei a parceria e terei a real intenção de fazer amigos e de ajudar sem perguntar o porquê. De maneira nenhuma serei isolado ou egoísta, sempre compartilharei o conhecimento e procurarei exaltar os meus amigos. Participarei dos grupos, de bares, em suma, socializarei.

Leia estas frases antes de ir dormir e planeje seu dia seguinte, desenvolva o objetivo de viver esse dia ao acordar, adapte-o, vá deixando mais difícil ou chegue no seu ideal. Com o tempo não vai precisar mais ler, pois estará ficando automático.

Isso é a dessensibilização, é a forma mais eficaz de derrotar a sua timidez, realizando tarefas sociais aos poucos e ir elevando a dificuldade até que seu comportamento esteja totalmente moldado. Esta atitude é muito poderosa e garanto que em uma semana poderá sentir resultados incríveis de melhora, trabalhar focado a um objetivo é melhor do que deixar que a vida decida o que vai acontecer.

Geralmente, a maioria das pessoas cai na armadilha de viver assim mais um dia. Acontece que isso não vai fazer melhor e não vai mudar a sua vida por mais que você deseje, a timidez não vai desaparecer. Planeje e leia na noite anterior e não de manhã, durma com esse objetivo em mente, mas não se preocupe demais, você tem uma RAZÃO e um POR QUÊ de acordar, você sabe o que tem que ser feito no próprio dia.

Eu também faço o feedback dos hábitos, como por exemplo se fui na academia e se me foquei no presente, basta não ter preguiça. Um diário à noite sobre se esse foi o dia perfeito sem timidez, sobre o que você deixou de fazer, o que poderia ter feito e o que aprendeu, pode ser muito útil.

19. Checklist de atitudes

Saber reconhecer o período da dor	Item 7.1 No caminho para o sucesso, haverá em qualquer objetivo um período de dor, o platô. Saiba reconhecê-lo, persista e veja-se sair da zona de conforto para alcançar infinitas possibilidades.
Saber reconhecer quando está se masturbando mentalmente	Item 8.0 No caminho para o sucesso, na tentativa de fugir da dor, tentamos inventar meios diferentes, complicar, dar desculpas, ao invés de aplicar a solução direta.
Dessensibilização	Item 9.0 A timidez só deve ser encarada e enfrentada diretamente aos poucos, um passo de cada vez para que as associações positivas anteriores apoiem as novas e para mostrar à mente inconsciente que situações sociais não são perigosas e que as pessoas não vão rejeitar você, a mente só entende através de exemplos e experiências de vida.
Associações	Item 10 Talvez por causa de um preconceito ficamos, muitas vezes, julgando as pessoas. Consideramos as nossas atitudes como se fossem verdades absolutas, mas não são, são, provavelmente, apenas uma infantilidade ou uma forma de mentirmos a nós mesmos, por isso reveja seus conceitos. FAÇA O EXERCÍCIO PROPOSTO.
Hábitos	Item 11 Nossas reações e comportamentos são desenvolvidos por hábitos, que fazem você não ter coragem de falar ou sentir medo. Mas a mesma ferramenta fará você criar um novo comportamento positivo.
Saúde	Item 12 A prática de exercício físico levará, como confirmam milhares de experimentos científicos, à redução da ansiedade e a uma melhor autoestima, além de também influenciar seus outros hábitos de saúde. FAÇA O EXERCÍCIO PROPOSTO.
MINDFULNESS	Item 13 Por estarmos sempre a pensar no futuro, no passado ou em nossa autoimagem, nosso corpo fica tenso (ombros, costas, pescoço, queixo, bem como olhos esbulhados). Viver o momento presente significa desistir de todas as tentativas de se mostrar ou de se defender e voltar à respiração e ao relaxamento do corpo. Assim teremos liberdade de deixar o corpo fluir nos tornando autênticos, demonstrando sentimentos, energia, confiança e conversar torna-se algo natural. Faça o exercício proposto e utilize os aplicativos.
Consciente positivo	Item 14 Há um ego em sua mente, aconselhando você, a todo o momento, com base apenas no medo. No entanto, a maioria desses medos é irreal e cabe a você identificá-los. Faça o exercício proposto.
Prazer, dor e interrupção de pensamento	Item 15 Não há nada mais poderoso, para o motivar quando está para perder algo, que pensar no que a timidez fará você perder. Item 17 As situações sociais deixam-nos, muitas vezes, nervosos e não há o que fazer. Por isso que tal dar uma voltinha e regressar reenergizado? Faça os exercícios propostos.
Metas e persistência	Item 18 Como seria o seu dia caso você não fosse tímido? Faça um esboço da atitude que tomaria, do que gostaria de fazer e com quemalaria. Respeitando a dessensibilização, faça um passo de cada vez, vá direto ao ponto sem a ilusão que mantém você na zona de conforto, mude associações e reconheça pensamentos negativos para criar um hábito novo, isto é, um novo padrão de comportamento em situações sociais. Deixe de ser nervoso usando a <i>mindfulness</i> e seja positivo. Aos poucos adquirirá mais confiança para falar e sentir-se-á confortável socialmente. Faça o exercício proposto.

20. Comportamento

Nesta unidade haverá mais prática, porém é necessário o uso de todo o conhecimento obtido na unidade anterior.

Primeiramente, isso terá que ser feito mesmo que você não sinta os efeitos imediatamente, tem que agir até o seu comportamento ser moldado, assim você poderá acumular experiências positivas e ir aumentando as conquistas. As experiências positivas criarão novas associações e convicções. No início, irá fazer coisas incríveis, mas continue, o segredo é estar comprometido com a evolução e nada mais, desfoque-se dos resultados, quando vir que está chegando a algum lugar, aumente o objetivo, em outras palavras, estabeleça sempre um pouco acima do que quer alcançar e quanto mais sucesso você tiver, mais sucesso terá em moldar o seu comportamento.

É importante ressaltar que tudo isto será superficial se você não quiser melhorar a sua vida, principalmente, se não tiver intenção de querer ter mais amigos e mais relacionamentos.

Todos os exercícios anteriores devem ter motivado muito você, por isso busque a melhora constante e se você estiver achando que vai ser rápido, esqueça.

Se eu pudesse resumir esta unidade eualaria: FAÇA COM VONTADE, AJA COM VONTADE E PENSE NO BEM DO GRUPO.

21. Linguagem corporal

Primeiro, tenho que explicar que falar baixo e com uma voz monótona, fala apressada, respiração superficial, ficar com os ombros arqueados, evitar o contato visual e tentar esconder-se de todo o jeito são sinais de que você é um homem fraco e indeciso. Quando as pessoas lidam com tímidos, elas logo pensam que homem fraco não tem jeito, elas não pensam “olha ele é tímido temos que ser compreensivos.”

Todos vão faltar-lhe ao respeito, porque você é fraco e está expressando isso continuamente. Anos e anos de convívio social definiram-no assim, então não argumente que é seu jeito, pois não é. Expressar-se com dificuldade não é interessante aos olhos das outras pessoas e isso está no inconsciente delas.

Você é quem pode mudar, parar com esse tipo de comportamento e linguagem corporal. Da próxima vez que sair de casa e aplicar o que está lendo neste livro referente à linguagem corporal, logo perceberá as coisas positivas e o respeito que as pessoas terão por você. A diferença entre o Homem e os animais é a consciência e agora que você tem consciência, poderá mudar. Esta é a grande sacada da consciência, não adianta o quanto o seu passado possa ter sido ruim, o quanto sofreu, conscientemente, hoje você pode ser quem quiser, poderá tornar-se alguém grandioso e não será, apenas, o resultado das circunstâncias, como sempre.

Em todos os exercícios a seguir é necessário que use o aplicativo MotivationHelper da Android ou similar, algo que seja capaz de lembrar-lhe a posição correta e de ter cuidado com a expressão corporal. Defina como etapa no seu objetivo de vencer a timidez: ganhar o hábito de manter uma linguagem corporal campeã. Use o aplicativo Habit Streak para monitorar durante um mês completo sem parar. Seja honesto, se acha que não respeitou a linguagem corporal num determinado dia, então não marque a tarefa como completa: postura, tom de voz, sorriso e contato visual são os hábitos que devem ser formados.

21.1 Postura Corporal

Um estudo demonstrou que assim como a mente influencia a linguagem corporal do corpo, o corpo também pode influenciar a mente das pessoas em relação ao seu estado de confiança e humor. A sua linguagem corporal afeta-o emocionalmente e afeta bravamente como as outras pessoas o enxergam.

Uma vez, fui a um psicólogo e a primeira coisa que ele notou foi quanta energia eu desperdiçava; ele percebeu o problema que ficar com ombros arqueados estava causando, a cabeça baixa mostrava medo de expor-se. E era verdade. Eu estava me comunicando de um jeito “eu sou um inútil, por favor não tenha consideração por mim”. Pode parecer engraçado, mas eu sofria muito com a minha altura. As pessoas olhavam para a minha má postura e zombavam de mim, eu não sabia o motivo, talvez nem elas soubessem, mas um homem sem postura demonstra fraqueza, alguém medroso e, logicamente, eu não podia ser considerado integrante de um grupo, pois traria perigo e a energia negativa causada pela minha má postura só iria causar má impressão às pessoas, e assim cria-se a falta de respeito.

Eu comecei a ter consciência e a pesquisar sobre o assunto quando uma amiga de trabalho me disse que, a coisa mais horrível que pode existir num homem é a má postura. Pense, na televisão, por exemplo, veja como os personagens confiantes tem uma postura correta e reta e como eles são espaçosos; isso é domínio do ambiente, as pessoas não querem aqueles que se escondem e se fecham com medo, uma boa postura é primordial. Se tem dificuldades, lembre-se dos capítulos anteriores, o exercício físico tornará tudo mais fácil.

Quando agimos de modo submisso e com uma má postura indicamos que não nos respeitamos e permitimos que as outras pessoas nos dominem.

21.2 Atitude

Mantenha as costas eretas no seu dia a dia. Observe a postura que homens confiantes adotam e procure repeti-las no seu cotidiano. Basicamente, o que tem de fazer é andar com vontade e não como se fosse um zumbi.

Quando estiver caminhando:

Mantenha a cabeça erguida;
Relaxe os músculos do rosto;
Movimente o braço com naturalidade.

Quando estiver de pé:

Deixe as costas eretas;
Relaxe as pernas;
Não enrijeça o pescoço.

Quando estiver sentado:

Ocupe todo o assento, seja espaçoso, não tenha medo. Por várias vezes, já exagerei no espaço e ninguém se importa;

Mantenha as costas eretas e apoie-se ao encosto;

Não cruze as pernas, não esconda os seus pés debaixo da cadeira;

Não cruze os braços, nem tente escondê-los, coloque-os sobre as pernas ou apoie-os noutro lugar deixando-os sempre abertos;

Evite gestos que indiquem nervosismo, como ficar coçando as costas, a cabeça, ficar batendo o pé ou ficar soltando chiado pela garganta;

Respire relaxadamente e respire pelo abdômen, pois a respiração que move o abdômen é completa, profunda e reduz a sua ansiedade.

Aja como se fosse o Diretor executivo de uma grande empresa multinacional. Veja filmes como O Lobo de Wall Street e observe grandes homens, tais como o presidente Obama, analise como a postura deles é confiante e repita-o.

Utilize todos os dias a ferramenta Motivation Helper Ajuda e Habit Streak para vigiar-se.

21.3 Voz

Este aspecto é muito importante, o poder da sua voz vai fazer a diferença em tudo o que fizer: seja em eventos sociais, conseguir a admiração de uma garota ou para ser respeitado pelos seus amigos e familiares, enfim o tom da sua voz é o segredo do seu carisma.

A minha voz durante uma grande parte da minha vida teve um tom infantil e monótono, parecia que eu queria rebaixar-me ou que não queria incomodar ninguém. Era péssimo, pois esse tipo de voz só perturbava e demonstrava que eu era uma pessoa fraca e sem energia, que não tinha vontade de viver.

Segue-se um guia que me fez corrigir minha voz.

21.3.1 TREINO VOCAL

Antes de começar a atividade, você irá precisar de:

- Um espelho, de preferência de corpo inteiro;
- Um gravador ou um computador com microfone;
- Uma área aberta onde você possa falar alto.

21.3.2 O básico

Existem dois fatores que fazem a diferença entre o bom orador e o ruim: a respiração e a postura.

Respirar profundamente antes de falar, enche os seus pulmões de ar, permitindo que você dê ênfase às suas palavras. Para garantir que está fazendo como deve ser, inspire profundamente. Se o seu peito inchar é porque a sua respiração é muito superficial. Tente novamente, até que o seu diafragma – músculo abaixo da sua caixa torácica – se expanda. Para ter a certeza, coloque a sua mão sobre o estômago e certifique-se de que ele se eleva a cada respiração.

A má postura pode restringir o seu diafragma e a sua respiração e, consequentemente, neutralizar o seu poder vocal. Sempre que você falar, garanta que a parte superior do seu corpo está reta e alinhada. Se necessário, use a técnica de imaginar uma corda saindo da base da sua espinha até o topo da sua cabeça e estique-a, mas não muito, confirme se o seu corpo está relaxado e confortável.

21.3. PROBLEMA: Voz baixa ou suave

SOLUÇÃO: Encontre um espaço amplo e aberto, dentro ou fora de casa, traga um gravador e um ou dois amigos de sua confiança.

Afaste-se a três passos do seu gravador ou do seu amigo, inspire profundamente pelo diafragma, segure a respiração, e depois, solte-a lentamente. Repita duas vezes.

Em seguida, respire mais uma vez, e enquanto expira, diga, usando a sua voz normalmente: “Eu posso falar sem gritar e ainda assim ser ouvido”. Agora, escute a sua voz no gravador ou pergunte ao seu amigo como soou.

Retorne à mesma posição e recite a mesma frase, calibre a sua voz para ser ouvida a seis ou dez passos. Imagine a sua voz como uma bola de futebol, viajando pelo campo para marcar um gol. Depois, cheque os resultados buscando sempre melhorar.

Dê mais três passos largos e repita a mesma sentença: “Eu posso falar sem gritar e ainda assim ser ouvido.” Tente aumentar o volume da sua voz, mas sem gritar ou mudar o tom.

Dê mais três passos. Lembre-se de projetar a sua voz num tom alto para chegar ao ouvinte. Escute a gravação (ou a reação do seu amigo) e critique a sua projeção vocal. Veja até onde você aguenta mantendo sua voz nítida e sem gritar. Pratique até que você se sinta confortável falando alto, sem mudar o tom da sua voz. Você vai notar que, durante o processo, você passará a falar com clareza.

Se você foi uma pessoa reservada durante toda a sua vida, então, é provável que, o volume da sua voz na sua mente não seja o mesmo que o que as pessoas ouvem. Se numa escala de 1 a 10, você normalmente daria 5 para o seu tom de voz, a partir de agora você deve falar num tom que valha 7. Não se preocupe se falar muito alto. Talvez os seus amigos comecem a comentar como você está comunicando com mais clareza.

21.4 PROBLEMA: Falar rápido

Falar rápido é um dos problemas de dicção mais comuns e incômodos. Além de ser difícil de compreendê-lo, dá aos outros a impressão de que você está nervoso, de que não é confiante e de que o que você tem para dizer não é importante. Uma voz calma e lenta exprime autoridade.

SOLUÇÃO: Para este exercício, utilize o seu gravador ou o microfone do computador, inspire profundamente e diga sem desacelerar a seguinte frase numa única respiração: “Eu não vou mais falar tão rápido e trocar todas as minhas palavras numa única respiração só porque eu tenho muitos pensamentos e tenho medo de que, se eu parar, as pessoas deixem de prestar atenção em mim”.

Escute a gravação. Provavelmente, restringir uma frase destas a uma única respiração piorou a pronúncia e você engoliu algumas palavras.

Agora respire e diga a mesma frase, mas, desta vez, faça pausas exageradas e deliberadamente lentas; faça pausas excruciantes, entre as palavras, pronuncie cada palavra calmamente e respire mais vezes do que você acha necessário. Por fim, escute a sua gravação.

Repita este exercício entre cinco e dez vezes, aumentando o ritmo gradualmente, normalizando a sua respiração e diminuindo as pausas e certificando-se de que ainda está falando lentamente e pronunciando cada palavra por completo. Ao início, vai parecer estranho, mas insista até que comece a sentir-se confortável e a falar de uma maneira clara, capaz de atrair a atenção das pessoas.

Repita a frase várias vezes em frente ao espelho, até acostumar-se ao novo ritmo da sua fala.

Depois de ter dominado este exercício, a sua voz pode voltar a acelerar durante interações sociais. Por isso, aprenda a monitorar-se e a respirar devagar sempre que notar que isso está acontecendo.

Assim, ao aumentar o volume da sua voz, o seu ouvido interior necessitará de tempo para acostumar-se à mudança. Você pode achar que está incomodando os outros, mas não está. Aqueles que falam rápido descobrem sempre que, quando desaceleram o ritmo para o que parece ser um interminável rastejo, continuam falando mais rápido do que todos os outros na sala.

21.5 PROBLEMA: Flatulência Cerebral

A flatulência cerebral ou “parador” é o inimigo da confiança. Quer você saiba ou não o que isto significa, experimente este exercício antes de continuar a leitura. Leve um gravador quando sair de casa ou configure o seu celular para gravar e grave uma conversa sua com um amigo.

SOLUÇÃO: Ouça a gravação e transcreva-a cuidadosamente. Certifique-se que escreveu cada palavra que disse, não deixe escapar nada.

Agora observe o que escreveu: percebe que há muitas hesitações? Elas são conhecidas como pausas ou flatulências cerebrais.

Nós aprendemos a usar essas hesitações sem sentido por várias razões: para manter a atenção dos outros enquanto pensamos no que dizer em seguida, para saber se os outros entendem ou concordam com o que dizemos, entre outros motivos. Mas você sabe qual a mensagem que estas pausas passam? Insegurança.

Parar por um momento não vai lhe fazer perder a atenção de ninguém. Fale sempre como se fizesse total sentido (mesmo quando você não acredita!). O fato é que, o modo como você comunica diz mais do que, propriamente, o que fala.

Agora, escute dez minutos da sua conversa. Escreva todos os “paradores”, leia-os em voz alta (a não ser que você não tenha escrito nada; nesse caso, você deve procurar um trabalho num telejornal imediatamente). Repita-os até que fiquem gravados na sua mente, de modo que, em uma próxima conversa, cada vez que os repetir, tenha consciência disso. A partir de agora, extinga-os do seu consciente e escolha cada palavra a ser dita.

O segredo para eliminar os "paradores", bem como a maioria dos outros maus hábitos, é tornar-se um autocorretor. Em outras palavras, preste atenção a si mesmo quando estiver falando e repita a frase sem "paradores". O que também pode ajudá-lo é levar a sua lista de "paradores" consigo, como um lembrete para monitorar a sua conversação em relação a esses pequenos transmissores de insegurança.

21.6 PROBLEMA: Voz monótona

Se você zumba como um velho professor de geografia quando fala ou se os seus amigos fecham os olhos quando você conta uma história, então é porque talvez você apenas tenha uma voz monótona.

SOLUÇÃO: Leia em voz alta gravando:

"Um taxista prendeu um criminoso após uma tentativa de assalto na noite desta quinta-feira (26), no bairro Jardim Itu Sabará, na Zona Norte de [Porto Alegre](http://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/cidade/porto-alegre.html) (<http://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/cidade/porto-alegre.html>). Outros dois suspeitos conseguiram fugir. O ladrão estava ferido e foi encaminhado ao Hospital Cristo Redentor.

Segundo a Brigada Militar, o trio embarcou no táxi por volta das 21h30min próximo ao triângulo da Avenida Assis Brasil. Assim que entraram na rua Jenor Cardoso Jarros, os bandidos anunciaram o assalto. Eles não estavam armados. O motorista reagiu, pediu ajuda de outros taxistas e conseguiu pegar um dos ladrões. A polícia foi chamada em seguida."

Agora, escute a narração, se possível com um amigo ou com um membro da família ao lado para lhe darem uma opinião mais objetiva.

Você tem uma voz dinâmica para contar histórias, do tipo que atrai os ouvintes para o que você está descrevendo? Ou você tem uma voz monótona, que os ouvintes tendem a ignorar?

Caso tenha respondido afirmativamente à segunda pergunta, ligue a televisão; procure um apresentador, um comediante ou um jornalista, que seja homem com voz dinâmica, que lhe agrade; ouça-o falar; preste atenção a cada detalhe que torna a voz dele interessante e note como ele está ligado ao assunto, como a voz dele soa com energia e precisão. Depois, tente repetir o que ele diz, usando exatamente as mesmas palavras, com tom e estilo.

Quando você achar que está pronto para usar algumas das qualidades da voz dele, leia de novo a notícia no gravador, usando as técnicas que você acabou de aprender. Experimente mudar o volume, a estabilidade, a velocidade, o timbre, o ritmo e a fluência da sua voz enquanto você lê; tente enfatizar palavras diferentes, criando pausas onde elas normalmente não estariam, adicionando e reduzindo palavras e falando com diferentes vozes e sotaques. Leia o excerto várias vezes e não tenha medo de agir como um tolo, se isso lhe ajudar a superar as suas limitações.

Quando terminar, leia o parágrafo mais uma vez. Desta vez, imagine que está gravando um livro para crianças. Compare esta nova versão com a original e descubra o grande contador de histórias que há em você!

21.7 PROBLEMA: Declarações que soam como perguntas

SOLUÇÃO: sente-se, pegue no seu gravador e coloque-o de frente para você.

Para este último exercício vocal, imagine que o gravador é seu amigo e que ele não gosta de peixe. O seu objetivo é convencê-lo a provar sushi hoje à noite.

Quando tiver terminado, ouça a gravação com muita atenção. A sua voz muda no fim de uma frase declarativa? Se sim, você vai notar que as suas afirmações parecem perguntas, portanto você parece inseguro.

Os oradores persuasivos terminam as suas frases de modo argumentativo e preciso.

Se as suas declarações terminam mais altas do que começam, grave a mesma conversa novamente. E desta vez, seja firme. Ao invés de perguntas que imploram afirmação, faça declarações definitivas que demonstrem a sua convicção; garanta que as fala por si só, não diga um monte de tolices e repetições, afirme algo que possua um notável poder de conclusão; e soe como quem sabe o que está falando e acredita em cada palavra, mesmo que você não goste de sushi.

21.8 Atitude

Use o aplicativo Habit Streak: acrescente o hábito voz convicta e afirmativa;

Use o aplicativo Motivation Helper: linguagem corporal;

Utilize o gravador de voz do seu celular para gravar suas interações cotidianas, quer seja no trabalho, na escola, na rua ou conversando com a família;

Associe dor à sua voz problemática. Assim, quando escutar nas gravações qualquer padrão do cotidiano “voz monótona, suplicante, infantil”, você irá assustar-se. Portanto, quando começar a gravar a sua voz, ficará logo com vontade de corrigir-se. Faça isso durante um mês, grave e veja se no dia seguinte melhorou, e volte a gravar até acostumar-se a comunicar de modo mais confiante.

22. Olhos nos olhos!

Por não acreditarem neles mesmos e por carência de emoções, os tímidos evitam o contato visual.

Meus cílios tremiam, não conseguia olhar nos olhos das pessoas, não importava o quanto tentasse, olhar nos olhos, como tinha lido em algumas dicas na internet, era pior, era estranho e eu acabava pensando que as pessoas me achavam um idiota.

A solução para isso foi adquirir o hábito de pensar que ao olhar estava encarando e desafiando as pessoas em vez de ser considerado fraco por não conseguir manter um contato visual.

As suas emoções vão fazê-lo chorar as pálpebras vão tremer, mas insista em nome do progresso e nada mais. Em primeiro lugar, como são julgadas as pessoas que desviam constantemente o olhar ou que simplesmente fogem do contato? Acharmos que são pouco confiáveis, que estão mentindo ou, provavelmente, inventando uma história. Mesmo que não corresponda à realidade, são consideradas pessoas fracas que não confiam nelas próprias.

Tente convencer alguém sem olhá-la nos olhos; não vai transmitir confiança. Você confiaria em alguém que constantemente desvia o olhar ou que nem sequer consegue olhar para si? Essa atitude simplesmente não transmite confiança.

Em segundo lugar, desviar o olhar é um convite para que a pessoa deixe de falar; o contato visual acompanha a fala, desviamos o olhar apenas para pensar ou imaginar algo que vamos dizer. E quando alguém está falando com você e você desvia o olhar, está comunicando a essa pessoa que não está interessado no que ela está falando e que, provavelmente, ela é tediosa. Você não quer dar essa impressão, mas é isso que você transmite quando desvia constantemente o olhar das pessoas. Suas expressões faciais denunciam se você está presente ou não na conversa.

"Olhar nos olhos é um dos pilares do carisma"

Marcus Oakleys

22.1 Atitude.

Lembre-se do que transmite quando não estabelece contato visual, por isso olhe diretamente nos olhos, sem desviar o olhar. No começo não será natural, mas com o tempo irá ganhando o hábito e criar laços afetivos tornar-se-á mais simples. Esqueça a dica de olhar para testa ou entre os olhos, visto que isso é fugir do problema, como já foi explicado.

O mais interessante é que os resultados positivos proporcionados vão motivá-lo cada vez mais. Lembre-se do *mindfulness*: desista de toda a tentativa de se expor, queira apenas ouvir o outro.

Quando comecei a agir assim, as pessoas elogiavam-me constantemente: "Como está diferente", "Você parece comunicativo e seguro de si". As mulheres não vão querer parar de falar com você, teste simplesmente olhá-las nos olhos e elas falarão muito. Eu já fiz isso com uma menina durante 6 horas apenas jogando tópicos aleatórios (escuta ativa) e olhando nos olhos.

Os problemas emocionais, tais como lacrimejar ou ficar com a expressão nervosa, somem à medida que se persiste no comportamento e quando para de associar isso a um comportamento ruim.

23. Os princípios para manter o respeito por si mesmo

23.1 Seja respeitado: saiba "punir"

Esses novos comportamentos que você está adotando são importantes, mas são extremamente superficiais. Se você, tímido, continuar a rebaixar-se diante das pessoas, a implorar a atenção delas, se continuar a ser desrespeitado, a aceitar as coisas como elas são, a “ser tranquilo”, a pensar “está bom assim” e sem saber o que deseja, sempre que sofrer uma agressão psicológica, todo o trabalho que tem feito para vencer a timidez irá por água abaixo.

As pessoas enganavam-me, riavam de mim e o que eu dizia? “Tudo bem eu não ligo muito a para isso”; tentava, de alguma forma, vingar-me usando a imaginação e essa pessoa ficava na minha cabeça, gerando tristeza, raiva e tirando o meu sono. Era terrível, a nossa mente não aceita o fato de se sentir desrespeitado, ela inventa uma desculpa ou fica remoendo o assunto.

Eu consegui superar o desrespeito e, com frequência, tornar-me líder em diversas situações, pondo em prática atitudes simples. Nós vivemos em sociedade, e para viver nela precisamos ser úteis uns para os outros e ajudarmos-nos.

O senso de competição é comum entre os homens, cada um tenta ser melhor que o outro, principalmente na frente de garotas, é a natureza. Os homens, principalmente os mais fracos, vão praticar bullying, porque, no inconsciente deles, acharam uma forma de serem mais fortes que alguém e de lhes ensinarem uma lição, pois homens como os que sofrem bullying são uma ameaça para a sociedade, por serem “fracos ou diferentes” e ninguém quer fracos num grupo, segundo o que a sociedade pensa.

Segundo a definição social do que é ser fraco: o tímido tenta esconder-se, não impor o que quer, entre outras características. Isto é diferente de ser apenas quieto, pois o quieto, geralmente, sabe o que quer; a quietude está associada a confiança, visto que só fala quando é realmente necessário. Por outro lado, o tímido não fala mesmo sabendo que deveria falar e que tenha vontade. O tímido demonstra fraqueza ou desordem social de várias formas além da linguagem corporal como já foi falado anteriormente:

- Não sabe dizer não;
- Aceita uma gozação e não pune comportamentos incorretos;
- Não sabe ajudar as pessoas;
- Tem medo de se destacar;
- Não leva nada a sério ;
- Não é espontâneo;
- É inexperiente;
- Não se conecta com as pessoas.

23.2 Não sabe dizer não

Qualquer coisa que tomará o seu valor, que o prejudicará ou que não é importante para você, significa que está explorando a sua estima. Fazer algo que não lhe faz bem não deve servir nem como uma parceria no futuro.

Você, provavelmente, já percebeu que as pessoas não prestam atenção às suas preferências, repetem as mesmas coisas com você, mesmo que não goste de algumas atitudes, elas repetem-nas. Você fica constantemente com raiva? Sente falta de empatia da parte das pessoas na sua vida? Começa a achar que as pessoas fazem de propósito?

Você não tem muito bem definido quais são os limites, pois, provavelmente, aceita tudo, então as pessoas não podem adivinhar quais são as suas preferências; se para você qualquer coisa está bem, se você não mostra a sua indignação, nada mudará, não adianta esperar, se viu algo errado, demonstre claramente que não gosta na hora!

Você fala constantemente “eu não sei, tudo bem, tanto faz, está bom do jeito que está”, deixa as oportunidades passarem e finge que não ouve. É necessário definir bem o que você quer e o que você não quer na sua vida. Se você não gosta quando lhe ficam dando trabalho porque não é sua obrigação fazê-lo ou é desnecessário, diga-o: "Desculpe, mas não. Estou ocupado, agora tenho coisas mais importantes para fazer" (com a linguagem corporal aprendida).

Caso a pessoa insista você diz: "Não adianta insistir a decisão está tomada, não vê que você está sendo chato!"

Use a sua criatividade, mas seja o mais claro e direto possível.

Diga "não" várias vezes se for necessário, o importante é não ficar se justificando demais e nem diga que essa pessoa está atrapalhando, pois pode dar a entender que é você quem manda.

Exemplos de justificativas erradas:

Exemplo 1

Você: - Tenho muito trabalho para fazer, mas posso tentar, está bom... Talvez se eu terminar a tempo...

Ele: - Então ok, faça isso pra mim.

Exemplo 2

Você: - Eu estou cheio de serviço, acho que não dá pra fazer...

Ou fica, simplesmente, em silêncio e acaba fazendo o trabalho; ou pior age como um serviçal e não respeita a si mesmo, mas ninguém vai achar você "legal" por isso.

Fórmula correta: negação clara + punição para quem está pedindo

Esta atitude já é o suficiente, mas dependendo da sua linguagem corporal as pessoas podem insistir.

A próxima fase é a vitimização: o outro vai fazer-se de vítima, para que tenha pena e o seu desespero por ser aceito como um "salvador da pátria otário" acabam incitando você a mudar de ideia e realizar a tarefa. Mesmo que a vitimização seja alta, se o trabalho extra for atrapalhar ou prejudicá-lo, negue a proposta. Se você aceitar este tipo de atitude, nunca mais terá o respeito dessa pessoa.

Tenha sempre bom senso e pense se a pessoa já o fez perder a confiança, se sim, não hesite em puni-la. A decisão deve ser tomada prevendo o futuro, essa ação irá prejudicá-lo no futuro?

Na próxima vez, eles tentarão fazê-lo sentir-se culpado, dizendo que você é chato e que você não ajuda ninguém. Não se justifique e nem tente explicar-se, se possível puna a pessoa por ela não fazer o trabalho dela e explique-lhe que ela está sendo infantil. Use sua criatividade, mas não se justifique nessa fase. Se quiser diga apenas um "não" mais enfático: "Eu já disse que não!". Uma postura corporal adequada, o tom de voz claro e calmo e o contato visual facilitam tudo.

Em qualquer situação, se algo o prejudica de alguma forma, negue e puna a pessoa. É importante colocar a responsabilidade na pessoa e não em si próprio, pois dá a entender que ela quem tem o controle.

Parabéns! Você ganhou o respeito. Você nunca mais será explorado por aquela pessoa. O respeito fará muito bem à sua autoestima, é um dos sentimentos mais poderosos, sobretudo quando essa pessoa que tentou explorar você passará a tentar ser o seu parceiro e conseguir a sua atenção, porque agora você é digno de respeito. Essa pessoa assim como todas aquelas a quem você impõe limites irão respeitá-lo, irão oferecer-lhe afeto e coisas que aprecia, pois você deixou claro aquilo que não aceita. Isso também tira você da friendzone em relacionamentos: estabeleça seus limites, suas leis, o que você gosta e não gosta, o que quer e o que não quer, as pessoas adoram isso.

Os remorsos e arrependimentos de coisas que poderia ter feito também vão desaparecer, basta que tome uma atitude mais ativa; tome a atitude na qual você tanto pensa: faça algo, demonstre seus sentimentos, busque o que quer e terá paz.

23.3 Aceita gozações e não pune maus comportamentos

Esta situação não é muito diferente da questão do saber dizer NÃO. Porém, a partir de agora, você terá que ser mais firme e terá que punir a pessoa de modo que ela pare de desrespeitá-lo. O silêncio, o sorriso, o "tudo bem", um riso nervoso por causa da situação, são sinais fortíssimos de que você não se respeita. Sorrir quando alguém não lhe dá valor ou goza de você é como se dissesse "tudo bem pode continuar rindo da minha cara". Assim sendo, as pessoas começarão a desrespeitá-lo, até que você não suporte mais e faça alguma bobagem.

Acreditem eu já tentei perdoar, tentei esperar pela punição divina, mas não adianta, as pessoas acham sempre uma forma de colocá-lo para baixo. Eu não sei se elas fazem de propósito, por serem ignorantes ou como uma forma de nos indicarem que temos de melhorar nossas atitudes, mas isto não vem ao caso.

Como diz o ditado, "quem cala, consente". É a mais pura verdade!

Acabar com um agressor verbal, é ter controle das suas emoções. Da próxima vez que você passar por uma situação em que a pessoa não o está respeitando, está gozando de você e você achar que isso está prejudicando o seu emocional, você deverá impor-se e punir claramente o agressor, colocando a responsabilidade nele e comunicando a sua expectativa, ou seja, o que deverá ser feito para ele parar. Não adianta punir a pessoa sem mostrar claramente o que ela está fazendo errado.

Se a pessoa está agredindo você verbalmente ou falando mal de você na sua presença, você deve agir imediatamente, uma vez que não é possível punir depois do ocorrido, falo por experiência própria, já fui

considerado fraco. E, mais grave ainda, o agressor vai ter certeza que você vai ficar pensando no que ele lhe fez.

Etapas para a punição de um agressor verbal:

Primeiro

Você não pode fazer isso se você não estiver adotando a linguagem corporal adequada, mantendo a consciência positiva e relaxando o corpo.

Segundo

Você precisará da técnica da dor. É necessário que no momento da gozação (agressão), você imagine, nos próximos anos, as pessoas rindo de você, a menina que você gosta o rejeitando porque você não é respeitado. Pergunte-se, caso você não tome essa atitude agora, o que irá acontecer? Imagine isso tão profundamente ao ponto de seus olhos lacrimejarem, isso vai dar-lhe uma energia absurda para agir.

Terceiro

Coloque a responsabilidade no agressor, olhe nos olhos e assuma uma postura de campeão, seja sentado ou em pé. Ele é estúpido, chato, babaca, retardado, fofoqueiro, enfim use sua criatividade; eu já usei infantil, fofoqueiro e chato.

Quarto

Não se justifique, não se comporte como se ele estivesse influenciando você ou lhe fazendo mal de alguma forma, continue a colocar a responsabilidade nele e apenas comunique a sua expectativa.

-Pare com essas palhaçadas, você está sendo infantil, vou tirá-lo do grupo, você não está ajudando ninguém com esse comportamento

-Como você é um fofoqueiro, pare de falar de mim!

-Você não se cansa de fazer essa brincadeira estúpida, parece um palhaço, não vou falar mais consigo nem ajudá-lo, você não merece o meu respeito.

Quinto

Faça isso de modo firme e mantenha a sua posição, NÃO RIA, NÃO BALANCE A CABEÇA CONFIRMANDO O QUE ELE DIZ, NÃO FALE MAIS.

Ele irá justificar-se ou tentar agredi-lo de forma mais forte para tentar salvar a honra dele, mas ele já perdeu, ele só ganhará se você disser que está tudo bem ou algo semelhante, como ficar sorrindo ou fugir na hora. Mantenha a sua punição e a responsabilidade nele. Basta manter a sua postura firme e olhá-lo nos olhos se possível, que irá conseguir ignorá-lo e mostrar o seu desacordo, mesmo que ele tente justificar-se ou agredi-lo mais. Você pode "acabar" com ele aqui utilizando argumentos para culpabilizá-lo, tais como atitudes que teve, mas será necessário frieza e, compreenda, que o objetivo também não é destruir o agressor.

Se a pessoa estiver encarando você, encare-a também olhando nos olhos.

Sexto

Nos próximos dias, ele vai continuar testando sua autoridade ou pedindo-lhe desculpa, não caia nessa. Puna-o novamente e coloque a responsabilidade em cima dele por qualquer coisa que lhe tenha feito de mal, seja claro:

-Você deveria pensar antes de fazer essas brincadeiras, agora todos já sabem, não adianta pedir desculpa, não quero falar com você.

Após conquistar o respeito dessa pessoa, você conseguirá um admirador no sentido em que ele não vai desrespeitá-lo mais, vai punir o seu mau comportamento e ele vai tornar-se uma pessoa melhor. Além disso, você também alcançará o respeito de outras pessoas, a sua autoestima irá ficar lá em cima e sentirá paz. Acredite, ele irá refletir, eu já fiz isso mais de sete vezes.

Nunca diga que perdoa, o perdão só é demonstrado através das atitudes. Essa pessoa vai, provavelmente, tentar ajudá-lo e apoiá-lo de alguma forma, nesse caso, você também poderá ajudá-lo sem rebaixar-se.

23.4 Não sabe ajudar as pessoas

Ao isolar-se ou calar-se, o tímido, mesmo sabendo que poderá ajudar ou quando é seco e direto nas respostas, desagrada as pessoas. Arrogância é a única coisa que virá à cabeça das pessoas, ninguém vai pensar que você é

algum tipo de tímido problemático. Desculpe. Mas nenhum homem é uma ilha, você precisa conviver com os outros.

“O que eu posso fazer pela outra pessoa?”: seja proativo, quer seja dando uma informação, ajudando em algum trabalho, simplesmente não hesite em ajudar. Ajude e não hesite, não se pergunte porquê. Isso vai alavancar sua carreira: quando ajudamos as pessoas, seremos ajudados, é a lei da reciprocidade. Se isso for ignorado haverá uma desordem de expressão e você não será respeitado. Seja participativo quando o chamarem para uma festa ou um evento. Lembre-se que isto também é uma forma de ajudar, já que revela confiança na outra pessoa, demonstra amizade e parceria. Pense em ajudar sem fazer perguntas, só para vencer a timidez ou para ser aceito. Quando se ajuda de coração e de verdade, é mais eficaz.

23.5 Não tenha medo de se destacar

Considero que um dos principais medos das pessoas que sofrem com a timidez é o receio de se destacarem. Ao longo dos anos, tenho observado que eles têm um grande potencial e conhecimento, no entanto têm medo de se destacarem, por não quererem assumir responsabilidades, por acharem que serão criticados, que não irão aguentar o tranco ou que não merecem. Uma preocupação que todos têm mas à qual nós damos muita atenção desnecessária. A questão é que você nunca terá responsabilidades, se nem ao menos começar a tê-las. Não adianta, os anos passam e mais oportunidades serão perdidas, se você não começar hoje.

Na minha vida, em várias situações, eu senti que era capaz de vencer, mas mesmo assim eu hesitava ou perdia de propósito. Pensava: "Vou deixá-lo vencer, é melhor, vou esperar que outra pessoa faça isso não quero me destacar, vou perder, vou deixar que as pessoas cheguem à conclusão de que não quero falar, nem me expor aqui" ou "Essa menina é muito bonita, mas eu não a mereço, eu não sei o que fazer num encontro". Compreenda que só saberá se tentar e tiver a experiência e acontece que essa atitude vai tirar novamente o respeito que ganhou. Não vai trazer-lhe um amigo, no máximo, ele vai achar que você não o está achando sério. A pessoa vai ser tão orgulhosa que irá começar a gozar de você, caso você continue a deixá-la destacar-se no seu lugar. O que você terá é a falta de admiração das pessoas, por não ter a coragem de se destacar, quando você sabe que todos esperam isso de vocês.

Sempre que você perde ou deixa escapar uma oportunidade por estar com medo de ganhar, você diz ao mundo que é fraco e que não é digno de respeito e os piores comentários irão aparecer. A sua vida vai passar e você vai continuar a perder as oportunidades e a fingir que não sabe algo só para não se exhibir. Só que o tempo passa e passa muito rápido e se você continuar com medo de ganhar, você ficará para trás e não conseguirá conquistar o que deseja.

Está sempre dando desculpas, dizendo que ainda não está preparado, mas que na verdade, você está. A maioria dos sucessos que tive em minha vida aconteceram quando agi mesmo achando que estava despreparado. Na realidade, sempre estamos preparados e chegamos, inclusive, a ser melhores do que muitas outras pessoas.

A grande solução que encontrei para isso, além do consciente positivo conforme a técnica explicada anteriormente da dor e do prazer, foi agir mesmo que você não tenha resultados, mesmo que esteja com medo, mesmo que ache que não está preparado. A melhor coisa é a participação e a sede de vitória; a vontade de viver é a maior de todas as experiências. Se os amigos da faculdade chamarem você para uma festa, não hesite e VÁ!

Atitude

Qualquer situação em que você não esteja preparado, mas que as pessoas lembrem de você, qualquer oportunidade, um grupo que surja, que possa chamar uma garota pra sair, faça e aja imediatamente. Se for um grupo que queira fazer amigos, compareça quando eles o chamarem para ir a um bar, mesmo que você só fique quieto no bar.

A atitude de relaxamento é apreciada apenas se você participa da história, as pessoas só querem alguém que participe da história, se você está com boas intenções, no intuito de ajudar as pessoas, não tem por que não ir.

Por incrível que pareça, você só vai começar a descobrir isso quando começar a participar de todas as oportunidades às quais é convidado, mesmo que você fique quieto, irá desenvolver o seu emocional social e com o tempo essa situação acaba sendo normal.

Mas por favor, não pense que está sendo inconveniente, que está desagradando, ninguém está pensando isso. Utilize a solução *mindfulness*, relaxe e deixe fluir. Pense que não existe solução mágica para a timidez, e assim sendo, é melhor ir agora mesmo adquirir experiência ao invés de ficar sempre fugindo.

Mas atenção aos seus pensamentos e às suas atitudes, não vá contra o que sempre disse relativamente a focar-se menos em si e nos problemas, mas, sim, na solução. Se você ficar se rebaixando ou querendo ser notado de alguma forma, você perde o respeito e ninguém, mas NINGUÉM, acredite, quer um homem ou uma mulher que aja como um fraco ou necessitado de atenção.

Ao falar apoie as pessoas, não fique contradizendo apenas por contradizer ou para mostrar-se, como por exemplo torcer contra a seleção em dias do jogo da copa, num bar, é infantil.

Este pensamento do medo de ganhar aparece mesmo que você aja. Já vivi várias situações em que poderia ter ganhado facilmente, mas a minha mentalidade de inferioridade e de derrota fazia com que qualquer ação, seja para uma pessoa ou para realizar algo, fosse fraca, parecia que meu inconsciente queria que eu perdesse e ele não estava errado: lembre-se sua mente é o que lhe dizemos e o que aconteceu na sua vida, então é preciso reprogramá-la. Irei falar sobre esta questão nos próximos capítulos: a mentalidade vencedora irá fazer com que você elimine o medo de agir, esse medo inconsciente que o inferioriza.

23.6 Não leva nada a sério

Pelo fato de quererem parecer espertos, descolados, para se sentirem mais especiais, por medo de parecerem “o certinho” ou talvez seja pela cultura brasileira, os tímidos têm tendência a serem deste jeito. São extremamente voláteis e preguiçosos, seja no trabalho ou na escola, estão sempre sem vontade de fazer o que tem de ser feito. No trabalho preferem ficar no facebook, navegando aleatoriamente, quando têm trabalho a ser realizado; na escola estão tão desmotivados que não participam da aula e nem querem responder às questões corretamente. Acontece que esse comportamento é infantil.

Se você continua agindo dessa maneira desapegada e procrastinadora, você está demonstrando às outras pessoas que você não valoriza o ambiente em que vive e que não deve ser levado a sério. Esse comportamento, além de deixar a mente vazia (só pensando em assuntos desinteressantes e acabando com a inteligência) dá a péssima sensação de que não fez nada: "Que dia perdido!"

Faça o seu trabalho! Seja comprometido no dia a dia, no trabalho, nos cursos, na faculdade; queira ser um homem interessado, compromissado, sem desespero, mostre firmeza nas suas atitudes e busque o melhor. As pessoas vão adorar esse comportamento, pois demonstra que você, de fato, se importa com o ambiente em que vive e respeita as pessoas que estão ao seu lado. Seja proativo, procure soluções, foque-se no trabalho, pare de desviar sua atenção, deixe para pensar quando estiver em casa. Mas atenção: isto não deve de maneira alguma transpor seus limites e seus valores.

23.7 Não é espontâneo

Os tímidos não costumam ter assunto e, muitas vezes, nem sabem como iniciar uma conversa; acontece que raciocinam demais no que vão dizer, logicamente, ficam sem assunto.

Não leve a conversa para a parte lógica. Nós, humanos, não precisamos pensar antes de falar quando estamos numa conversa entre amigos. O medo da punição e do julgamento é que está fazendo você, provavelmente, pensar demais no que irá dizer. Explico novamente que, as pessoas não entendem que você é tímido, logo irão chamá-lo de atrasado e retardado, porque essa preocupação constante com o que irá dizer está tirando a sua energia e a sua força. Não é difícil compreender isso, mas exigirá um pouco de persistência, pois ser espontâneo não é fácil, mas com o tempo abrirá um mar de possibilidades e as pessoas irão começar a gostar mais de você, é o que chamamos de carisma.

Pratique a espontaneidade, pratique falar sem pensar, caso você tenha pensado, diga a primeira coisa em que pensou. Garanto que, em alguns dias - sim, alguns dias - isso vai se tornando natural, pois os resultados podem ser realmente incríveis.

Quando falar, não tenha medo da punição, se o que vai dizer não irá ofender ninguém, você só quer fazer uma piada, faça, fale, deixe fluir, coloque em prática o *mindfulness*.

Saiba que as pessoas mais espontâneas são as mais carismáticas!

23.8 Adquirir experiências de vida

Este tópico é muito importante, visto que ele cobre tudo o que falo neste livro, você vai acabar fazendo mesmo sem perceber.

Os tímidos não costumam, por insegurança ou por falta de companhia, ter muita experiência a nível social. O que é grave, pois, além de tímido, você também fica inseguro e acaba não sendo atraente para ninguém. Você pode mudar este cenário, praticando exercícios simples no seu dia a dia ou arriscando fazer uma viagem para fora do seu estado, por exemplo.

Exercícios simples :

- Compre os seus alimentos sempre em lojas diferentes, experimente pratos diferentes, desafie-se a conhecer, procure sair da rotina;

- Faça passeios diferentes, tente sair sozinho, conheça museus, faça uma viagem, vá à praia, pratique boxe, dança;

Procure conhecer outros lugares na sua cidade, faça uma lista de baladas, barzinhos, lugares legais onde você precisa aventurar-se. Se tiver companhia, ótimo. Caso não tenha, vá sozinho. Ficar sozinho na balada pode ser muito divertido, uma vez que terá a oportunidade de conhecer pessoas, basta observar quem, como você, está sozinho.

- Faça uma viagem, compre um carro, vá morar sozinho. Tudo isto vai gerar, na sua mente, pensamentos como “Sou adulto, sou capaz e merecedor”;

- Faça um esporte, teatro, tenha um passatempo que o deixe orgulhoso e motivado, pode ser no seu trabalho ou um projeto pessoal.

Aconselho-lhe fazer aulas de dança, ela é uma destruidora de timidez. Tente teatro ou oratória. Isto seria um grande passo e bem diferente de uma masturbação mental.

Todas estas atitudes o valorizam enquanto pessoa e aumentam a sua autoestima. Porém, lembre-se de fazer um pouco acima dos seus limites em nome do progresso.

23.9 Não se conecta com as pessoas

O medo do julgamento aliado à timidez, às vezes ou quase sempre, impede-nos de nos conectarmos com as pessoas. Tem que dar um basta nesse escudo que o protege da conexão com as pessoas, pois essa barreira impede-o de fazer amigos reais e de ter relacionamentos amorosos.

A arma contra esse escudo é a confiança, deixe as pessoas entrarem na sua vida, sem ter medo do julgamento. Desista de tentar parecer o mais forte ou aquele que não precisa de ninguém.

24. Corrigindo a desordem com a técnica 110%

Isto é uma das coisas mais poderosas que você poderá ter acesso neste livro. É o mesmo que a meta diária do dia sem timidez, mas com o acréscimo de mais desafios. Com a sua força de vontade, você foi motivado através das técnicas deste livro da dor e do prazer, da vigília dos pensamentos negativos, da linguagem corporal e, principalmente, de colocar ordem na sua vida através do alcance de respeito e de aprender a dar afeto.

Esta técnica consiste em colocar você acima do seu máximo. Acredito que após alguns dias ou meses nos 110%, você tornar-se-á mais adulto e mais forte. No começo, vai parecer estranho, as pessoas testarão você, é o que chamo de “período da dor” como falado com relação à zona de conforto e à dessensibilização. Você irá usar todas as orientações deste livro, só que acima do normal, apenas um pouco mais todos os dias. Por exemplo, se você sempre foi considerado desanimado, sem energia, monótono ou tímido, você deverá agir completamente ao contrário e deverá fazer de tudo para vencer, inclusive ser arrogante, o que importa, lembre-se, é vencer um pouco todos os dias em nome do progresso, de acordo com a técnica “como seria o seu dia se você não fosse tímido”. Se você, por exemplo, costuma responder a um “Tudo bem?”, com, apenas, um “Sim, tudo bem”, esqueça isso. Durante esta fase, você irá ser energético em tudo o que disser.

Um estranho: - Oi, tudo bem?

Você: - Ah tudo bem! Meu, você não vai acreditar, hoje foi um dia super corrido, mas estou bem satisfeito com o trabalho. Mas você está bem? Parece diferente hoje.

Estranho: - Sim, é, dormi bem, ontem fui...

Você: - Show meu, adoro quando durmo bem também, parece que se acorda descansado, sabe comecei mesmo a fazer meditação.

Atenção: Nada de ficar falando sobre as suas fraquezas, reclamando de algo que está acontecendo consigo. Ninguém gosta de “mimimi”, “desculpinha” para se sentir inferior, por isso mantenha-se positivo, exceto quando há uma conexão forte entre vocês.

É conveniente ir mudando de assunto. Um grande mito da conversação é que precisamos mudar de tópico com algum tipo de transição, mas não é necessário, falarei mais sobre isso na unidade Carisma. Procure não ser frio e direto, as pessoas gostam de respostas que possam levar a novas ideias.

Quer ganhar corpo, vá para a academia!

Quer ganhar dinheiro e montar o seu próprio negócio, vá fazê-lo!

Utilize os seus 110% para jamais ter pensamentos negativos, eles são inúteis. Você terá que ter sede de vencer e a única coisa que importa é vencer, principalmente, nos relacionamentos interpessoais. Se você tem que falar algo, fale, levante a mão e fale. Lembre-se que é melhor resolver isso agora do que daqui a muitos anos. Há algum relacionamento esperando um “E aí, tudo bem?” para marcar um encontro, então marque! Se você tem que cumprimentar as pessoas no trabalho, com calma, cumprimente todas sem exceção.

Compreenda que cada pessoa é especial e se você estiver com intenções boas e uma linguagem corporal positiva, ninguém irá ignorá-lo, ninguém consegue ignorar uma pessoa com carisma e linguagem corporal otimista. No máximo, se a pessoa estiver num mau dia, ela vai responder com menos entusiasmo.

Atitude:

Defina os seus objetivos interpessoais, o que deverá fazer nas próximas semanas, mas não se esqueça das ferramentas que necessita e do que tem feito em relação à sua mentalidade e à sua linguagem corporal.

Faça um pouco acima do limite da sua timidez, mesmo que pareça um pouco estranho ou desconfortável, visto que é em nome do progresso.

Por que não ir também a um psicólogo?

Hoje vou falar com aquela garota que curte as minhas postagens no facebook, vou naquela balada de rock que o meu amigo sempre me chama, essa semana vou ser representante de classe. Estas atitudes são diferentes das diárias, são coisas mais fortes que exigem decisões e atitudes firmes.

Faça parte de grupos, mesmo que não seja convidado, que tenham os mesmos interesses que você. Existem vários, tais como os Neuróticos Anônimos (nunca fui mas achei interessante), os grupos que sempre se encontram pela internet: otakus, carros esportivos ou time de futebol. Participe de reuniões de algum conselho ou partido e vá a palestras interativas e a parques.

Intervenha na conversa mesmo que o ignorem, o fato de você falar irá fazê-lo relaxar, irá reduzir cerca de 25% de todo o “mimimi” da sua cabeça (“Ufa! Falei! Estava pensando tanto mas não fiquei em silêncio”). Por isso,

relaxa e fale, seja o primeiro a apresentar um trabalho.

No início, vai parecer estranho, mas se quer vencer a sua timidez, esta etapa faz parte do processo. Se você adquirir, em cada mês, o hábito do comportamento mais extrovertido, logo que começar a agir sem medo nem timidez, vai ficar assustado com os resultados e começará a não acreditar, sofrerá da síndrome do impostor.

Um feedback diário no seu caderno estilizado irá potencializar seu comportamento e você não esquecerá.

Utilize a ferramenta da dor e do prazer para se manter focado em melhorar todos os dias. Utilize o seu caderno para se lembrar constantemente, analisar o seu dia a dia e para saber o que você está realizando.

Concentre-se, principalmente, na sua respiração conforme foi dito sobre o consciente positivo; relaxe os ombros, desista de querer realçar-se, faça o que tem que ser feito a fim de caminhar rumo ao sucesso e vencer a timidez.

24.1 A síndrome do impostor

Você começará a agir como descrito no livro, mudando todos os dias o seu comportamento, as suas atitudes, participando e tendo mais vida. Logicamente, conforme os resultados começam a aparecer, você começará a formar amizades, a querer crescer na sua empresa, a conhecer garotas incríveis, a surpreender-se com a sua capacidade de se exprimir.

Um dos grandes e piores inimigos, que está muito relacionado com o ego pessoal, é o autocrítico. Já lhe ensinei como lidar com ele, devemos desmascará-lo e verificar quais pensamentos são, realmente, úteis, tendo consciência deles todos.

A síndrome do impostor caracteriza-se por não acreditar em si mesmo e pela crença de que ainda não está preparado, você vai, constantemente, deparar-se com situações em que não vai querer acreditar, vai desistir e, simplesmente, ver a oportunidade passar. Várias ocasiões favoráveis vão escapar porque você não acredita nos seus resultados e ainda crê que não é merecedor de tamanhas conquistas. Começará a negar coisas impensáveis, como um namoro com uma mulher bonita porque você não se acha digno, uma promoção no trabalho pois você não se acha bom o suficiente ou um elogio e você já entra na defensiva. Isso aconteceu comigo, várias vezes, e a melhor maneira que encontrei para ultrapassar essa fase de impostor (ela vai chegar, não tem jeito, os pensamentos negativos ressurgem), foi pensando: vencer ou vencer. Não existe outra forma, você vai ter que querer vencer, criar as suas próprias circunstâncias e não apenas ser refém delas. Não importa se você não se sentir capaz, queira vencer, se não der certo não há problema, mas, na maioria dos casos, dá certo.

O problema é que, muitas vezes, praticamos muita masturbação mental, mas é só tomarmos uma atitude, para falarmos, que relaxamos e tudo fica sob controle de novo. Quando quiser desistir, diga "eu vou vencer", verá que nem foi grande coisa, mas você venceu, você conquistou aquela garota, deu aquela palestra, treinou uma pessoa, conseguiu um contato de networking importante, conseguiu informações precisas ou conseguiu um amigo. Basta não ter medo.

A propósito de vencer, recomendo que assista alguns filmes, mantendo sempre atitudes éticas: *O Lobo de Wall Street*, *Sucesso a qualquer preço* e *Meu primeiro Milhão (Boiler room)*. Estes filmes mostram que se tornar um negociador bem sucedido é completamente diferente de ser tímido. Eles não se importam se estão sendo éticos, apenas querem vencer a qualquer preço.

Com relação à timidez, quando você vê uma oportunidade com uma garota, uma oportunidade de networking, uma oportunidade para falar, é necessário ter essa mentalidade. Faça e faça para vencer, aplique dor na derrota, use as técnicas de motivação aprendidas aqui. Utilize o caderno de anotações onde coloca tudo o que está mudando, se está fazendo algo acima do normal para sair da zona de conforto, se está utilizando as ferramentas de linguagem corporal, se está se empenhando a 110% para fazer além do habitual; e verifique no seu calendário se está, realmente, buscando os seus objetivos.

O essencial é não se esquecer, manter o foco e persistir.

À medida que investe num comportamento extrovertido ou fora da sua zona de conforto, você acumula experiências positivas que geram um novo padrão na sua mente e um melhor relaxamento social. Quando o emocional se desenvolve, ou seja, quando ele se adapta à nova situação, você sente-se mais preparado, adulto, competente e capaz de lidar com ela. Assim, como todos os animais, nós precisamos de experiências reais para nos desenvolvermos e vivermos mais seguros no dia a dia.

25. CARISMA!

Eu estaria mentindo para você caso eu me auto proclamasse o cara mais carismático do mundo ou algo do gênero, pois eu não sou, até porque tenho uma personalidade introvertida. Mas com o tempo, aprendi a fazer as pessoas gostarem de mim e entendi que isso não é algo com o qual se nasce. A habilidade de fazer as pessoas gostarem de você, de quererem conhecê-lo, elogiá-lo, fazerem-lhe favores ou mesmo obedecer às suas ordens, é mais a persuasão. Esta ideia é explicada no livro de Dale Carnegie *Como fazer amigos e influenciar pessoas* que, em muitos casos refere-se a coisas superficiais, mas há uma máxima que resume todo o livro: “Você demorará anos e anos para fazer amigos tentando fazer as pessoas gostarem de você, mas demorará alguns dias gostando das pessoas”.

Fazer amizades e ter carisma é interessar-se pelas outras pessoas. Isso não é fácil para um tímido devido ao ego, ele vai sempre querer esconder as suas intenções ou, quando forçado, tentará revelar-se o maior de todos e acaba sendo ou parecendo arrogante.

O segredo é, todos os dias, escrever como um dos seus objetivos “O que eu posso fazer pelas outras pessoas” e não como “Devo ser menos tímido”. Mude o foco, ajudar as pessoas significa que deverá conversar, que deverá ser participativo na sala de aula, ajude as pessoas ao invés de tentar mostrar-se menos tímido ou de querer exhibir-se. Adotar esta mentalidade irá proporcionar-lhe muitas amizades, simpatia e cooperação da parte dos outros.

Em primeiro lugar, siga todas as técnicas anteriores para corrigir a desordem da comunicação: como falar, tom de voz e expressão corporal. Só isso dará logo um grande boom no seu carisma. Em segundo, aprenda a escutar as pessoas. Eu sempre achei que era coisa de psicólogo, mas, acontece que, saber escutar as pessoas é muito mais importante do que falar. Eu não compreendia que as pessoas carismáticas sabem escutar, elas fazem a outra pessoa sentir-se melhor.

“Elas ouvem, não ficam esperando a sua vez de falar”

Filme *Clube da Luta*

Ninguém realmente escuta, principalmente os tímidos. Ao usar a técnica da mente consciente e positiva, perceberá que quando estamos falando com as pessoas começamos a viajar, começamos a pensar no que dizer, viramos os olhos para a outra direção. E o que sucede é que as pessoas percebem isso, você tímido entra em estado de choque ao saber que tem alguém conversando com você e, dessa forma, você não fica completamente presente, você pensa noutra coisa, pensa no que vai falar, pensa como é que a pessoa está olhando, chega, mesmo, a viajar em outro mundo. E ninguém é burro, todos nós temos a percepção de quem está ouvindo e de quem está falando e se essa pessoa está realmente presente ou não.

No livro de Daniel Goleman *Foco*, ele é capaz de esmiuçar muito bem este assunto: “A verdade é que ninguém escuta, apenas espera a vez de falar, ninguém realmente presta atenção ao que a pessoa está falando”. Quando estamos conversando, o nosso rosto transmite micro sinais e o inconsciente da pessoa que fala percebe automaticamente se você está prestando atenção ou se está divagando na sua mente e isso é uma algo muito ofensivo para alguém. Se você estiver divagando, o falante irá pensar que está sendo chato ou que você está querendo terminar a conversa. E você, como ouvinte, não controla essas micro expressões, deixa na cara que não está escutando por mais que olhe nos olhos. Pense por você mesmo, não existe nada mais chato do que estar conversando com alguém e subitamente a pessoa vira o olhar, ela pergunta “o quê?”, fala “nossa” ou “hum”.

Como você ainda não domina as suas emoções, vai parecer um pouco difícil pegar essa naturalidade ao conversar. Verifique abaixo algumas técnicas que vão ajudá-lo:

25.1 Aprendendo a ouvir pessoas conhecidas: como tímidos podem ser carismáticos

Primeiramente, você não pode fazer isso sem estar, no mínimo, concentrado na pessoa, esforce-se, concentre-se na sua respiração, relaxe os ombros e olhe nos olhos dela, não divague, pense, efetivamente, no que a pessoa está falando, como se ela fosse a única pessoa existente ali. No começo irá sentir-se falso, mas vai logo tornar-se natural e a conexão será tão forte, ao ponto de você criar uma relação com a pessoa apenas com uma conversa.

A sua linguagem corporal não deve ser monótona, nem do tipo “eu sou um morto e estou ouvindo”; demonstre que tem confiança ou as pessoas acharão que não vale a pena conversar com você, pois você não está interessado.

Eu penso comigo mesmo, quando começam a dar-me comichões, isto é, quando, por exemplo, uma mulher bonita está conversando comigo e só me apetece dar uma desculpa e fugir da conversa: “Eu estou aqui e a única pessoa no mundo que quero ouvir agora é você, olhando para pessoa nos olhos, você é a única coisa importante no mundo”. Então, eu relaxo os ombros e desisto do mundo todo, eu, simplesmente, renuncio tudo para ouvir a

pessoa, aquieto meu corpo, respiro profundamente e deixo rolar. Esse momento é mágico, a pessoa empolga-se por você estar ouvindo e você começa a ter assunto, pois se você ouvir a conversa percebe que a pessoa dá sempre vários engates de palavras. Então, você faça uma suposição do que a pessoa falou, isto é, apenas repita o que a pessoa falou para demonstrar que está ouvindo.

Por exemplo:

A pessoa: - Eu faço psicologia, na USP.

Você: - Psicologia?

A pessoa: - Sim. Adoro fazer, sempre gostei, acho que conhecer a mente das pessoas tem tudo a ver comigo.

Você: - Conhecer a mente das pessoas, sempre achei isso fabuloso!

A pessoa: - É verdade é que quando era pequena...

Se você relaxar, isso se torna automático, ok?

Você pode ficar nisso horas e horas, a pessoa vai sempre dar engate, se você entrar no modo ouvinte; você achará pontos em comum e, logicamente, também começará a falar, a pessoa vai, rapidamente, dizer algo que lhe interessa, que você domina, como por exemplo o seu trabalho.

O aplicativo MotivationAider poderá ser útil para manter-se concentrado, se usar “Estou realmente ouvindo a pessoa” na hora da conversa.

25.2 Faça perguntas abertas!

Ou seja, não faça perguntas que apenas exijam um sim ou um não; peça para a pessoa explicar, utilizando uma ou várias das três formas existentes: como, o quê e porquê. Eu, geralmente, faço várias suposições durante uma conversa. Se eu, por exemplo, sei algo sobre o final de semana da pessoa, sobre uma viagem que fez ou sobre a sua família falo sobre isso:

“Como correu o final de semana, foi muito para a balada?”

“Como está seu filho, já se casou?”

“O que você sente no seu trabalho?”

“O que você pretende fazer no próximo ano?”

Se a pessoa apenas responde “bem” ou “sim”, você aprofunda as perguntas ou continua a olhar nos olhos das pessoas até que elas falem, parece que elas esperam um incentivo para aprofundar o tema.

Você: - Como foi o final de semana?

Ele: - Bem.

Você: - Que legal! O que fez? Saiu para a balada? (Aprofunde, é o que as pessoas querem)

Ele: Sim! Conhece aquela da rua...

Você: Sempre soube que você era baladeiro...

Quando a pessoa responder, ela vai dar-lhe um monte de informações que você pode ligar a outras, por exemplo, que time ela torce e por qual motivo. Depois de ela ter falado, você pode fazer mais perguntas abertas, baseando-se sempre nas falas dela ou, então, trocar de assunto do nada, não é um problema. É um mito ter que existir uma razão para trocar de assunto, as pessoas na realidade querem apenas trocar ideias. A grande realidade é que ao tentarmos ser muito lógicos, acabamos ficando sem assunto, pois é algo natural que acontece numa conversa cotidiana.

Você: - Você viu o jogo ontem do Barça? Que jogo fraco meu, o Messi parece que nem entrou.

Caso tenha ficado sem assunto muitas vezes, continue tentando falar, adaptar-se é só uma questão de tempo e tudo volta a ser natural.

O mais importante é usar a sua criatividade. Segue uma lista que pesquisei em vários sites:

As perguntas abertas abrem as possibilidades. As perguntas fechadas focam a informação. “Como podemos usar os dois tipos de perguntas para aproveitá-las ao máximo?” É uma pergunta aberta.

O que você achou do filme/restaurante/balada?

Me fale sobre as melhores férias que você já teve!

Se você pudesse repetir algum momento da sua vida qual seria?

O que você deseja mais ter e por quê?

Me fale sobre uns dos seus parentes.

O que tinha de especial na cidade em que você nasceu?

Me fale sobre os seus filhos.

Me fale sobre qual é a melhor idade e por quê.

O que seria um dia típico para você?

Me conte os lugares em que viveu e o que havia de especial lá!

Quais são as tradições da sua família para se divertirem?

Quais eram os seus ídolos quando era criança? Eles mudaram?

Me dê a sua opinião sobre um livro que você leu mais do que uma vez.

QUAL A MELHOR SURPRESA QUE VOCÊ JÁ RECEBEU?

Me fale sobre as suas promessas de Ano Novo.

O que você mais gosta de fazer sozinho?

Descreva um momento embaraçoso que você teve.

O que você faria se ganhasse um milhão de dólares?

Pratique as perguntas, pratique até dominá-las. Lembre-se: 110%.

O que devo responder quando me fazem uma pergunta ou quando quero falar o que quero dizer ?

110%: saiba controlar as suas emoções primeiro, você sabe o que é a linguagem corporal, sabe como a sua voz e o seu olhar devem ser, por isso coloque isto em prática senão vai parecer monótono.

Isto é o básico, o mais importante para ter carisma é saber passar as suas emoções. Os tímidos têm um grande defeito por terem medo de exprimir as suas emoções; é por isso que falamos baixos, damos um aperto de mão fraco, andamos com a postura “eu sou invisível, por favor não fale comigo”. Estamos transmitindo uma imagem de um monótono, de uma pessoa que não quer viver; isso é contagioso e ninguém quer. É desinteressante porque isso acaba mostrando que você é realmente um perdedor e, não se engane amigo, ninguém está lendo filosofia, as pessoas são o que são, elas não vão mudar, vão continuar a excluí-lo. Vivemos nos escondendo com medo das pessoas, mas juro para você que se alguém pegar em si e lhe der um abraço e um beijão, você irá sentir-se cheio de energia, pois essa pessoa passou-lhe as emoções positivas dela.

O grande problema das pessoas que ficam sem assunto é que elas começam a pensar demais no que falar, e isso acaba gerando um bloqueio mental, como se falar com a outra pessoa fosse algo perigoso; está colocando “dor” demais no ato de conversar, que é uma atividade que nós fazemos há anos; não tente ser lógico, troque de assunto, vá de música para a política. Algo interessante é saber contar a sua experiência sobre uma situação que tenha lido ou vivido ou sobre alguém que tenha conhecido, de modo a que a pessoa gere imagens na cabeça dela. Descreva cores e emoções, o que você sentiu é muito atraente aos ouvidos das outras pessoas, é mais cativante do que ser direto e apenas dizer: “Eu fui ao museu tal e achei legal”. Pergunte-se: o que você sentiu? O que o museu fez você lembrar? Que tipo de experiência e conhecimento acrescentou na sua vida? Aconteceu alguma situação engraçada?

Pode ajudar ver pessoas contando histórias na internet. No youtube pode escrever, por exemplo, Felipe Neto, William Bonner, Anthony Robbins (canal Ted Talks) e veja a expressão no rosto deles, a maneira como eles movimentam o corpo ao falar. Observe-os e aplique no seu dia a dia.

Dica importante: Não fique falando sobre as suas fraquezas com quem você não tem um relacionamento íntimo. Ninguém quer saber se você é incompetente ou inexperiente, isso demonstra infantilidade e fragilidade.

Ironias demais também não caem bem, as pessoas, por vezes, não entendem ironias, assim sendo seja o mais claro possível.

Seja interessante!

As pessoas vão apaixonar-se por si, se você souber falar das suas experiências, souber dar tom, cheiro, explicar o que você sentiu, descrever bem os detalhes, enfim faça as pessoas visualizarem e sentirem a sua conversa. Com a prática irá tornar-se natural.

Resumindo: não seja monótono.

Não queira dar a resposta como se você estivesse se fechando e cortando o assunto: "Não... Foi legal... Encontrei o pessoal lá... Normal. Nossa. Verdade...". Lembre-se que quando se fica confiante não se dá este tipo de resposta. O que mais impressiona as pessoas é a sua experiência de vida, quanto melhor você souber contar, mais as pessoas imaginarão e o interesse delas será natural. Seja expressivo no seu rosto, passe experiências (sensações, imagens, sons, sonhos, energia positiva), e relaxe quanto a isso, pois a timidez é um problema mais EMOCIONAL e não estratégico, não precisa decorar todas as técnicas de conversação nem o que deve dizer. Concentre-se em ser claro, sem "mimimi", e pratique todos os dias em todas as conversas. Tente não ser monótono e crescente piadas, em suma fale sobre as suas experiências. Garanto que quando for dominando o seu emocional, logo irá esquecer tudo isso e estará conversando normalmente com carisma.

Estabeleça o motivation helper desde que acorda, com a intenção realmente de ser carismático, esse será o terceiro mês.

26. Conversando com estranhos

Saiba o que você quer quando for falar com a pessoa. Quando você começa uma interação com uma pessoa vêm, basicamente, duas coisas à cabeça dela: “Por que você me abordou?” e “O que você quer comigo?”. Como exemplo prático vamos imaginar que você está numa livraria e vê um outro comprador na seção de livros de cozinha. Você quer comprar um bom livro de culinária oferecer. Qual é a abordagem correta?

- Com licença, qual é o melhor livro de cozinha?

Mas essa pergunta não responde aos anseios da pessoa: "Por que você me abordou? O que você quer de mim?".

- Desculpe, eu vi você na seção de cozinha e preciso de uma dica! Tenho um sobrinho que faz anos e gostaria de lhe dar um livro. Qual é que você me recomendaria?

26.1 Modelos de abertura de conversa

Situação

Observação

Opinião/conselho

Assistência

Abridor Situacional: Basicamente é o local onde está, um evento esportivo, uma festa, um filme, um acontecimento que os dois viram.

Abridor de Observação: É observar algo que está acontecendo na pessoa, pode ser a roupa que ela está usando ou o jeito de andar.

Opinião conselho: A melhor forma é dizer “Desculpe, você pode dar-me uma opinião rápida?”.

Assistência: Se alguém está precisando de ajuda você pode ajudar a pessoa de forma verdadeira e engatar um papo, por exemplo, ajudando a levar a bagagem.

1. Ambientar-se com a pessoa. 2. Quebrar o gelo (Situação, Observação, Opinião ou Assistência).

Diga o que está acontecendo no momento (ambientar): "Oi, desculpe, eu vi você com esse livro e a capa me deixou curioso... você pratica meditação?"

Enquanto você está esperando (ônibus, fila etc) pode fazer uma pergunta rápida: "Já que estamos aqui aguardando o ônibus, fiquei curioso, você está indo para o trabalho ou voltando da faculdade? Sempre vejo você nesse horário", "Estava olhando seu tênis e adorei. Que modelo é esse?", "Você pode me tirar uma dúvida? É que estou achando que essa camisa que estou usando me deixa um pouco afeminado, o que você acha? Que devo trocar?" ou "Eu vi que você tem um estilo bacana e queria saber se acha que eu posso fazer uma tatuagem ou se iria ficar um pouco estranho. O que acha?". A fórmula é básica: diga a realidade + faça uma observação + e uma suposição. Tal como nos exemplos acima descritos, isso irá acelerar bastante a sua capacidade para se exprimir, bem como a sua motivação e confiança. Acredite ninguém ignora você, se sorrir e se mostrar uma pessoa positiva. Além disso se você não fizer, não vai mudar muito a sua vida. Esqueça o pressuposto de que a timidez e seu estado atual são ruins. Lembre-se do exercício da motivação, você pode utilizá-lo na hora da abordagem. Ao ver um estranho, lembre-se de toda a dor que irá enfrentar caso não vença a timidez.

Então, tome a atitude!

Caso esteja em transe, mude o padrão. Em vez de ficar pensando como você é tímido, ouça uma música, estale os dedos, mexa no celular ou faça algo diferente. Volte a pensar na dor que terá, caso você não vença a timidez.

E tome uma atitude!

É bom levar o planejamento no caderninho já definido: que você quer fazer duas abordagens a estranhos nesse dia e que não pode ficar pensando em deixar para o dia seguinte. Quando está escrito, está escrito. Ou hoje conversarei com uma pessoa por 5 minutos.

Não entre na neura do carisma. Se não conseguir abordar não há problema, continue com seu planejamento, moldando aos poucos o seu objetivo de ter um dia extrovertido. Não tenha medo de ir em busca do que você quer!

27. Conclusão

Parabéns! Acabou de concluir um livro.

Espero que tenha ajudado realmente, não abandone o seu caderno, veja se está melhorando, de fato, e se está buscando vencer a timidez, recordo que, como sempre disse, não é fácil, você precisa de praticar bastante.

Não abandone o quadro nem, mesmo, os aplicativos, construa outros hábitos saudáveis. Lembre-se que a habilidade social se constrói aos poucos e que uma aptidão nasce da repetição constante.

Continue a acompanhar o blog, onde encontrará, além de uma vasta série de artigos interessantes, áudios, vídeos e desafios práticos que vão mantê-lo atualizado.

Não deixe de dar um feedback positivo na loja de livros digitais da Amazon. Será um grande prazer saber que, de alguma forma, o ajudei a enfrentar melhor a sua timidez.

Não deixe a timidez enganá-lo e viva a sua vida, afinal de contas não somos eternos.

Um grande abraço!

Mário Anaya

Derrotando o Obstáculo da TIMIDEZ

Feito por quem foi realmente tímido



MARIO ANAYA

Table of Contents

CAPA	
Folha de Rosto	
Créditos	
Dedicatória	
1. Copyright	
2. Por que vencer a timidez?	
3. Sobre o autor	
4. Sobre este livro	
4.1 Itens necessários	
5. A timidez	
5.1 O que a timidez não é?	
6. O medo é o nosso inimigo	
6.1 Sua timidez não vai desaparecer se você não agir.	
6.2 Provavelmente a sua autoimagem não representa a realidade	
6.3 Seu crítico interior não é um bom conselheiro.	
6.4 Quanto mais lutar contra a timidez mais ela fica forte.	
6.5 O seu inconsciente não é tímido, ele obedece ao que você manda.	
7. A zona de conforto!	
7.1 O período da dor	
8. Masturbação mental	
9. Dessensibilização!	
10. Associações	
11. O poder dos hábitos	
12. Vamos começar pela sua saúde!	
12.1 Pratique exercício físico	
13. Mindfulness como solução para a timidez!	
13.1 Como praticar mindfulness ?	
14. O consciente Positivo!	
14.1 Atitude	
14.1.1 Aplicativos:	
14.1.2 Técnica do elástico de pulso	
14.2 Atitude	
15. Prazer e dor	
16. Atitude	
17. Interrupção de padrões de pensamento	
18. Metas e persistência	
18.1 Atitude: metas sociais	
18.2 Objetivo: habilidade social	
19. Checklist de atitudes	
20. Comportamento	
21. Linguagem corporal	
21.1 Postura Corporal	
21.2 Atitude	
21.3 Voz	
21.3.1 TREINO VOCAL	
21.3.2 O básico	
21.4 PROBLEMA: Falar rápido	
21.5 PROBLEMA: Flatulência Cerebral	
21.6 PROBLEMA: Voz monótona	
21.7 PROBLEMA: Declarações que soam como perguntas	
21.8 Atitude	
22. Olhos nos olhos!	
22.1 Atitude.	

23. Os princípios para manter o respeito por si mesmo

23.1 Seja respeitado: saiba "punir"

23.2 Não sabe dizer não

23.3 Aceita gozações e não pune maus comportamentos

23.4 Não sabe ajudar as pessoas

23.5 Não tenha medo de se destacar

23.6 Não leva nada a sério

23.7 Não é espontâneo

23.8 Adquira experiências de vida

23.9 Não se conecta com as pessoas

24. Corrigindo a desordem com a técnica 110%

24.1 A síndrome do impostor

25. CARISMA!

25.1 Aprendendo a ouvir pessoas conhecidas: como tímidos podem ser carismáticos

25.2 Faça perguntas abertas!

26. Conversando com estranhos

26.1 Modelos de abertura de conversa

27. Conclusão