

Marzo 2010

Sanihelp.it - La timidezza ha base caratteriale, è una peculiarità della personalità di un individuo. Spesso le persone timide durante l'infanzia non hanno avuto input sufficienti per credere in sé e nei propri valori. Una volta cresciute queste persone sentono i propri difetti emergere maggiormente rispetto alle qualità.

1. L'importante è imparare a guardarsi dentro, **valorizzare le proprie qualità e puntare a migliorare gli ambiti ritenuti difettuali.**

2. **Leggere il più possibile** e migliorare la curiosità del sapere. Ciò consentirà di essere informati e poter così interloquire con chiunque in qualunque situazione. Poter sostenere diversi argomenti di conversazione è una risorsa preziosa nell'instaurare relazioni.

3. **Fare sport.** Praticare sport di squadra in età giovanile è utilissimo per la socializzazione. Da adulti vanno bene anche attività più solitarie come la corsa o il nuoto, l'importante è che l'individuo impari a sviluppare la capacità di sentire la forza e il potere del proprio corpo. La timidezza è un fatto anche corporeo, non solo mentale. Sentirsi in forma e avere più consapevolezza del proprio fisico è un ottimo presupposto per relazionarsi in maniera più sicura con gli altri.

4. **Cercare di avere un lavoro appagante,** che sposi i nostri interessi. Passiamo la maggior parte del nostro tempo al lavoro e svolgere una professione che ci fa star bene ci fornisce ulteriore sicurezza e serenità.

5. Le persone timide hanno molta difficoltà nei nuovi approcci. La loro classica preoccupazione è il non sapere cosa dire. In una fase iniziale il contenuto di ciò che si dice conta al 7%, il 93% è dato dalla corporeità, dai movimenti e dal tono della voce. **Come si parla è dunque in questa fase più importante di ciò che si dice.**

6. Parlare in maniera sicura può non riuscire naturale: ci si può allora **allenare davanti a uno specchio a esprimersi con sicurezza e disinvoltura,** senza preoccuparsi di formulare frasi particolari.

7. **Ciò che diamo agli altri è ciò che di solito ci torna indietro.** Se ci presentiamo con imbarazzo, avremo una risposta imbarazzata, se ci avviciniamo in maniera serena, otterremo serenità. In una fase iniziale di relazione è come se gli altri fossero un po' il nostro specchio.

8. Non si deve cercare di nascondere la timidezza con uno stile ostentato. Meglio scegliere un **abbigliamento adatto alla situazione, in cui però ci si senta a proprio agio.** Le persone timide esteticamente troppo costruite rischiano di scivolare nella goffaggine.

9. **Ognuno deve imparare a trovare il proprio stile,** guardando, informandosi, osservando gli altri e facendo prove.

10. **Lo stile non dipende dalla griffe,** ma dall'unione di abbigliamento e accessori che meglio valorizzano la nostra personalità.