



Każdy człowiek ma w sobie trochę nieśmiałości. Czasem bycie nieśmiałym jest nawet dobre, bowiem mówią, że nieśmiały najpierw pomyśli a potem powie, ale są takie sytuacje, gdy nieśmiałość staje się chorobą. Wtedy może bardzo utrudniać życie. † Człowiek nieśmiały jest zazwyczaj zamknięty w sobie, boi się nowych wyzwań, znajomości, mało się uśmiecha, jest niezdecydowany. Najczęściej ma niską samoocenę, i nigdy nie stawia sobie wysokich wymagań, ponieważ strach paraliżuje wszystko. Z boku wygląda to tak, że boi się wszystkiego i wszystkich: pocenie się zwiększa, podnosi się ciśnienie, powstają problemy ze snem i odżywianiem się itp. Taki człowiek nie może się odnaleźć w swoim otoczeniu, a dobrze mu jest, gdy zostaje sam na sam ze sobą. W takich sytuacjach warto zwrócić się do specjalistów, którzy by pomogli pokonać nieśmiałość. Warto też spróbować samemu coś z tym zrobić, gdyż postawienie celu jest już pierwszym krokiem do zwycięstwa.

Co więc zrobić, aby pokonać nieśmiałość? Podam kilka metod:

1. Spróbować wypracować w sobie pewność siebie poprzez wykonywanie różnych zadań. Na początku mogą być łatwe. Ważne jest, aby osoba je wykonała i poczuła satysfakcję ze swoich działań. Później warto przejść do coraz trudniejszych zadań. Można, na przykład, wybrać sobie trzy najważniejsze cele i spróbować je zrealizować w ciągu miesiąca.

▣ **2. Nauczyć się innych obdarzać komplementami i przyjmować je.** Do tego ćwiczenia jest potrzebny dobry przyjaciel. Na kartce niech każdy napisze dobre cechy jeden drugiego, a później na głos wytłumaczy dlaczego wybrał właśnie je, zaczynając zdanie od słów: „To co mi się w tobie rzeczywiście podoba to...”. Ważne, aby na liście było kilkanaście dobrych cech człowieka. W takim ćwiczeniu sprawdzamy co odczuwamy, gdy nas chwala. Bardzo ważne jest przyjmowanie pochwały na swój temat i cieszenie się dobrymi słowami.

3. Nauczyć się witać z innymi. Było by dobrze pierwszemu przywitać tych, których spotykamy każdego dnia w pracy lub gdziekolwiek jesteśmy. Możemy również zapytać rozmówcę o jego zdrowie lub jak się miewa. Może nie każdy to zrozumie, ale znajdą się tacy, którzy też życzliwie nam odpowiedzą.

A wtedy poczujemy dobrą atmosferę relacji międzyludzkich.

Jak pokonać nieśmiałość?

Wpisany przez кс. Павел Салабуда
25.07.2021 00:00

Szybko nieśmiałości nie da się pozbyć, jednak małymi krokami można iść naprzód, wypracowując swoje metody walki z tremą. Dzięki wyżej wymienionym metodom każdy może w domu próbować przezwyciężyć nieśmiałość.

Człowiek wierzący powinien też pamiętać o zaufaniu Bogu. Należy się oddać pod opiekę Ducha Świętego, który będzie prowadził w trudnych chwilach życia. Ponieważ jak mówi św. Paweł w drugim Liście do Tymoteusza: „Albowiem nie dał nam Bóg ducha bojaźni, ale mocy i miłości, i trzeźwego myślenia” (2 Tm 1, 7). Jeśli nieśmiałość przeszkadza ci żyć i cieszyć się życiem, spróbuj coś z nią zrobić, zawierając swoje dobre pragnienia Duchowi Świętemu.