

Comment Vaincre Votre Timidité (Partie 1)

Manquer d'assurance, de confiance en soi, est un handicap considérable pour réussir sa vie. Le timide n'a pas souvent l'occasion de montrer au monde l'incalculable valeur qui vit et brille à l'intérieur de lui.
Découvrez les points caractéristiques des timides
Le plus important chez le timide est l'analyse excessive de ses propres actions, la préoccupation de soi. Cette autocritique permanente provoque l'inhibition, le freinage des facultés mentales et créatrices, surtout en groupe.
Cela vous empêche de communiquer efficacement, et fausse donc l'impression que vous avez des droits et d'exprimer votre opinion et votre personnalité.
Toutes ces difficultés vous empêchent d'apprécier des moments qui auraient dû être agréables, et il en résulte la peur de rencontrer de nouvelles personnes, de se faire des amis.
Une enquête menée récemment par le Stanford Research Institute auprès de 5 000 personnes, a montré que 80% des gens ont été ou sont timides, et que 40 % de la population se considère comme actuellement timide. Vous le voyez, vous n'êtes pas seul.
S'il n'y a qu'une seule chose à retenir ici, c'est qu'il existe des gens qui ont été timides et ne le sont plus. La timidité se soigne.
Savez-vous que le potentiel de changement existe en vous ?
Pour ne plus être timide, le premier pas consiste à vaincre le mythe de la personnalité immuable. Ce mythe, profondément ancré dans notre culture, veut que nous ayons une personnalité immuable, soi-disant naturelle, acquise dès notre naissance, ou dans la jeune enfance, et qui constitue notre essence même. Et qui ne pourrait être changée.
Les dictons regorgent de phrases telles que "Chassez le naturel, il revient au galop". Or, les travaux de la psychologie moderne nous montrent que tout cela est un mythe.
Les cas célèbres de multiples personnalités nous montrent que le potentiel de changement existe en chacun de nous.
Le mot "personnalité" vient du latin "persona", masque. La personnalité n'est qu'un masque, un rôle, et nous pouvons en changer volontairement.
Nous avons bien une nature profonde, un potentiel, un acquis génétique, et celui-ci est beaucoup plus vaste que la personnalité que nous exprimons.
D'ailleurs, les mécanismes d'influence parentale, de suggestion, d'autosuggestion, d'habitudes qui ont créé notre personnalité, peuvent être utilisés pour la modifier. Vous pouvez changer.
Le plus important est d'admettre cette possibilité de changement. Sans changement, il n'y a pas de progrès possible. C'est parfois très difficile d'accepter l'idée que l'on peut changer. Mais c'est possible.
Agissez ! Prenez le taureau par les cornes !
La chose suivante à faire pour atteindre l'assurance et la confiance en soi, est d'agir.
Vous lisez cet article : c'est bien, mais si vous ne faites que cela, ça ne servira pas grand chose.
Prenez l'engagement vis-à-vis de vous-même d'agir, sinon votre effort ne servira à rien.
Même si pour l'instant vous doutez de la possibilité d'être plus à l'aise un jour, promettez-vous au moins d'essayer. Il existe des outils pour ça.
Votre mission n°1 N'oubliez pas que cet article sur la timidité se compose de deux parties. Vous avez vu un peu plus haut que vous devez agir. Fixez-vous comme première mission de découvrir la deuxième partie de l'article, où vous découvrirez :
Comment changer l'image que vous avez de vous-même
Le meilleur moyen pour renforcer vos comportements positifs
Comment trouver le positif en vous
Vous pouvez aussi partir directement à la recherche d'outils qui s'offrent à vous pour être moins timide, pour changer votre vie.
Voici trois pistes de grande qualité :
Comment Maîtriser la Timidité et le Trac
Par le Docteur René Fauvel <http://www.detendez-vous.info/livres-gratuits-cp.html>
Une séance anti-stress gratuite, dite par un vétérinaire du développement personnel <http://www.detendez-vous.info/seance-anti-stress-he.html>
Un livre unique en son genre, gratuit, pour vous donner les moyens de transformer votre vie <http://www.detendez-vous.info/livre-gratuit-accomplissement.html>

About the Author

François Saluden
Recevez 5 heures de musique relaxante de qualité, 100% gratuite. Ainsi que de nombreux cadeaux et astuces pour améliorer votre vie. <http://www.detendez-vous.info/5h-musique-relaxante-art.html>