



Застенчивость и социальное беспокойство может оградить вас от прогулок по улице и встреч с новыми людьми. Они так же могут ограничить вас, когда вы действительно встретите кого-то и ваша робость и социальное беспокойство действительно помешают вам сблизиться с этими людьми.

{loadposition user3}

Застенчивость и социальное беспокойство является довольно частым явлением, чем вы могли бы себе представить. Многие из тех, у кого сейчас нет проблем с новыми знакомствами, могут признаться, что в свое время они были весьма застенчивы. Для некоторых эта проблема проявляется только во взаимоотношениях с женщинами. Для других робость касается всех аспектов жизни. У них нет постоянной группы друзей, которую они хотели бы иметь. И вообще у таких людей очень мало социальной жизни.

Каким образом можно преодолеть застенчивость и социальное беспокойство?

1. Вам необходимо осознать, что это проблема.

Это касается любой проблемы, возникшей в вашей жизни, которую вы захотите взять в свои руки. Вы должны признаться самому себе, что у вас проблемы и что вы готовы с этим что-то делать. Конечно, вы можете найти оправдание для всех проблем: мне не нужно много друзей, я не хочу идти в клуб или кино, эта девушка не достаточно красива,

или слишком красива, чтобы подойти к ней познакомиться. Но в глубине души вы все равно будете знать, что это ваша застенчивость, которая удерживает вас от ваших истинных желаний.

2. Вы должны понять, что является причиной вашей застенчивости.

Это не значит, что вы должны провести глубокий психоанализ своей личности. Скорее всего вы знаете ответ на этот вопрос. Просто спросите себя, почему вы стесняетесь и найдите ответ в своем разуме. Может это страх быть отвергнутым людьми? Может быть вы выросли в семье, где нужно было оставаться тихим и хорошо себя вести? Что бы это ни было, вам необходимо осознать и понять, что все не должно быть так, как есть.

3. Вам необходимо выработать систему, чтобы ваша застенчивость проходила мимо вас.

Вы можете целенаправленно разговаривать с теми людьми, с которыми в обычной ситуации не стали бы разговаривать из-за своей застенчивости. Начинать можно с коротких разговоров, не ожидая, что из этого выйдет. Помните, что если хотите научиться что-то делать, необходимо делать это. Вы никогда не знаете, где встретите очередного человека, который сможет стать вашим другом.

4. Вы не сможете победить себя, если станете поступать против своих желаний.

К примеру вы определили следующую социальную ситуацию, в которой вы собираетесь разговаривать с людьми. И вдруг по каким-то причинам, когда вы уже находитесь в этой ситуации, вы остановились. Очень просто разочароваться в себе и винить себя. Не делайте так, потому что это заставит вас чувствовать себя плохо и укоренить чувство неудачи в себе.

5. Не пытайтесь быть друзьями со всеми только для того, чтобы перешагнуть через вашу застенчивость.

Ошибка, которую вы можете сделать и она является весьма вредной - пытаться быть друзьями с каждым только, чтобы преодолеть вашу застенчивость. Даже если вы хотите увеличить ваш круг общения, но не желаете этого делать по соображениям вашей морали, ценностей или личной безопасности. Не стоит переступать через себя и сходить с теми, кто вам не приятен, с кем не комфортно общаться.

Как преодолеть застенчивость

Автор: Administrator

05.11.2012 21:22 - Обновлено 05.11.2012 21:55

Надеемся, что эти советы помогут вам преодолеть вашу застенчивость и найти много друзей.

{loadposition content2}

{loadposition user2}