

Как преодолеть застенчивость?

Человек живет в обществе. Каждый день он сталкивается с различными людьми, приятными и не очень, знакомыми и абсолютно чужими. Легко ли вам дается это общение или вы все-таки чувствуете некоторое смущение и скованность? Сегодня стеснительность – это абсолютно не модно. Возможно, мило, но не модно. Лично я считаю стеснительность недостатком, ибо в моем понимании недостаток – то качество человека, которое мешает ему жить. А она определенно мешает.

Я никогда не была общительным человеком. Найти общий язык с незнакомыми людьми я не могла, коллег по работе избегала. Я жутко стеснялась, терялась и чувствовала себя глупой. В общем, была таким замкнутым и неразговорчивым человеком. Конечно, у меня были друзья, с которыми я раскрывалась и становилась сама собой. Но то, как посторонние чужие люди стали моими друзьями при таком моем отношении к жизни и окружающим, для меня до сих пор остается загадкой. Я уверяла себя в том, что это просто стеснительность, скромность, которые, несомненно, красят девушку. Так и жила. До тех пор, пока однажды у нас на работе не решили отметить какой-то праздник. Услышав, что нужно какое-то время находиться в коллективе и разговаривать на отвлеченные темы, я, сославшись на головную боль, все-таки избежала этой вечеринки. Только на улице я поняла, что я почти бегу. Это была просто какая-то паника. И тогда я сказала себе: «Стоп». Я увлеклась психологией и незаметно для себя начала меняться. Покопавшись в себе, я выяснила причину своего поведения. Оказывается, мне было страшно, я стеснялась, потому что боялась не понравиться, быть лишней в компании. Но, неужели то, как я себя вела, сближало меня с людьми? Нет, абсолютно нет, скорее даже наоборот. Я считала, что они могли бы быть со мной поприветливее, но если я САМА от них закрывалась, почему они должны были бегать за мной? Люди тянутся к открытым людям, к тем, с которыми легко. Я составила себе список правил и действовала в соответствии им. Они банальны и просты. Может быть, они пригодятся и Вам?

Во-первых, не сравнивайте себя с другими. Вы – уникальны. Каждый человек уникален. Вы не хуже любого из них, вы просто другой.

Во-вторых, оставьте неудачный опыт общения в прошлом. Да, с кем-то вы не нашли общий язык, но ведь вы не доллар, чтобы всем нравиться. У каждого свои вкусы и взгляды. И каждый человек имеет право на свое мнение. А усиленно пытаясь оставить о себе приятное впечатление, вы склонны совершить больше ошибок, чем в обычном своем состоянии.

Как преодолеть застенчивость

Автор: admin

05.08.2011 13:40 - Обновлено 30.10.2014 02:50

В-третьих, старайтесь общаться побольше. Это даст Вам необходимый опыт и придаст уверенности в собственных силах. Конечно, не стоит вдруг ни с того, ни с сего, цепляться к коллегам по работе, которые не избалованы Вашим вниманием, с глупыми вопросами из области «лишь бы не молчать». Просто будьте собой.

В-четвертых, улыбайтесь. Будьте веселы и приветливы. Хорошее настроение и открытая улыбка еще никогда не отталкивала людей.

И последнее, никогда не ругайте себя за свои промахи и неудачи. Помните, никто не застрахован от ошибок и непонимания. Промахи бывают у каждого. Проанализируйте возникшую ситуацию и не заикливайтесь на неудачах. Обращайте внимание на положительный опыт в общении. Дайте себе право на ошибку, избавьте себя от страха оступиться. Не ошибается только тот, кто ничего не делает.

Успехов Вам в общении. И еще одна просьба... Если встретите стеснительного и замкнутого человека, улыбнитесь ему и сделайте шаг навстречу. Вы увидите, улыбка творит чудеса!

Автор - **Александра Надточий**

[Источник](#)