
Invinge-ti Timiditatea pentru a Comunica Eficient



Viorel Elefterescu

www.ComunicareEficienta.com

Cuprins:

1. Obstacolele care te țin în zona timidității _____ pag 3-13
2. Singurătatea, izolarea _____ pag 14
3. Metoda “Joacă-te și Experimentează” _____ pag 15-22
4. Exerciții, temă pentru acasă _____ pag 23-24
5. Concluzii _____ pag 25

1. Obstacolele care te țin în zona timidității și a neîncrederii în forțele proprii

Prin enumerarea și descrierea principalelor obstacole, vreau să te fac să le conștientizezi și să-ți dai seama ce te oprește din a deveni persoana care îți dorești să fii.

*** Întotdeauna, primul pas spre rezolvarea unei probleme este să recunoști că ai acea problemă, s-o conștientizezi! ***

Vreau să te fac să înțelegi cum funcționează aceste obstacole care te țin în loc și să acționezi apoi în consecință pentru a le îndepărta.

Aceste obstacole sunt de fapt mecanisme de apărare pe care ți le-ai format și dezvoltat în timp, ca să nu mai suferi. Însă efectul lor a fost altul, ele te-au izolat și te-au făcut să fierbi în suc propriu.

1.a. Gândurile proprii despre sine și convingerile limitative.

Ce sunt convingerile limitative?

Sunt convingerile, credințele proprii conform cărora îți spui că poți sau că nu poți să faci ceva. Limitele pe care ți le pui singur: "Eu nu pot să fac asta!"

*** Fie că spui că poți, fie că spui că nu poți, în ambele cazuri ai dreptate! ***

Dacă pleci de la premisa că nu ai să reușești, GHICI CE?! așa va fi!

Hai să stabilim cine spune că nu poți și de ce. Care parte din tine spune: “NU POT să fac asta?”

.....

Partea din tine care spune nu pot, este MINTEA !!! Minte spune că nu poți, pentru ca mintea spune NU la ce nu cunoaște !

Există un meci așa între minte și spirit.

Spiritul e îndrăzneț, el știe ce vrei cu adevărat, încotro te îndrepti și te trage într-acolo. Minte spune: “Ai grijă.... s-ar putea să te rănești, ai grijă, s-ar putea să suferi... nu mai bine stai tu aici, unde ți-e cald și bine?”

Nu vreau să tragi concluzia greșită că mintea este personajul negativ, răspunzător de eșecurile tale. Are și mintea rolul ei, și anume, să înmagazineze experiențele prin care trecem, astfel încât să învățăm din ele, să nu repetăm greșelile făcute anterior.

Spre exemplu, atunci când coborâm scările, dacă ar fi după spirit am pluti peste trepte; dar mintea ne atenționează: “ai grijă la trepte, să nu-ți rupi picioarele”.

În esență, cu mintea poți analiza, prin prisma experiențelor trăite sau a lucrurilor pe care le-ai auzit, ce se poate întâmpla. Minte, logica, te pune în gardă, te atenționează. Tot cu mintea poți face analogii între elemente. Ca un puzzle. Iei o piesă dintr-o experiență și zici: “Ia uite, asta s-ar potrivi și în experiența cutare. Informația asta e utilă și aici, ce interesant”.

Și după ce analizezi ce se poate întâmpla, iei o decizie. O faci sau nu o faci?

*** Controlul minții este rezultatul autodisciplinei și al obișnuinței.
Ori vă controlați mintea, ori vă controlează ea pe voi! ***

E bine să știm cum să comunicăm și cu mintea și cu spiritul. Să găsim o armonie între ele.

**** Când mintea și inima lucrează împreună, nimic nu este imposibil !!!***

Când îți spui că nu poți, din start pleci cu un handicap. E ca și cum ți-ai lega singur o piatră de gât și ai fi la startul unui maraton.

Desfășurarea scenariului în mintea ta împiedică trecerea la acțiune, și pentru că nu ai încredere în tine și experiența necesară, scenariul nu are cum să fie unul pozitiv, în care lucrurile se desfășoară așa cum ți-ai dori. De cele mai multe ori, rulezi în minte un scenariu pesimist, în care lucrurile nu ies așa cum vrei și în care te faci de râs. Astfel găsești o grămadă de motive pentru care să nu îndrăznești și să nu treci la acțiune.

Mulți dintre voi, cei timizi, aveți o imaginație foarte bogată. Vă imaginați tot felul de scenarii și purtați multe dialoguri interioare.

Măcar, dacă tot ai o imaginație bogată și îți imaginezi cum eșuezi, folosește-ți corect imaginația. Imaginează-ți scenarii în care reușești să fii așa cum îți dorești și în care realizezi tot ce-ți propui.

Antrenează-ți mintea să gândească pozitiv. Să vadă partea plină a paharului.

Ai mecanisme de apărare care te țin în zona de confort și te împiedică să scoți capul la lumină. Te împiedică să faci și altceva ca să ai rezultate diferite și pozitive.

Și pentru că nu îndrăznești să acționezi, te limitezi la dialogul interior.

1.b. Dialogul Interior

Uneori gândești prea mult când ar trebui să acționezi.

Te înțeleg perfect, pentru că și eu eram unul dintre oamenii care gândeau mult până să treacă la acțiune sau până să spună ceva într-o conversație.

Eu de fapt gândeam extrem de mult, nu doar mult. Încercam să spun lucruri originale, cu impact maxim. Îmi imaginam conversația mental: dacă eu aș spune asta, ce ar putea să spună celălalt? și dacă el ar spune X, pe urmă eu aș spune Y, și tot așa..... și, până să deschid eu gura să spun ceva, trecea momentul.

Nu aveam deloc încredere în mine! Păi, de unde să am? Mi-am clădit-o? Tremuram tot, mă bâlbâiam și nu-mi găseam cuvintele. Dacă mă contrazicea cineva sau râdea puțin de mine, mi se năruia toată lumea și mica încredere în mine, care mă determinase să ies din carapace.

Eram foarte tăcut și mi se desfășurau în minte tot felul de scenarii, idei, conversații, atitudini. Eram confuz, naiv, credul, ușor de rănit, dar cu visuri mari.

Visam să fiu comunicativ, sociabil, volubil, să am o iubită frumoasă și inteligentă, să am mulți prieteni, să mă înțeleg bine cu familia...

Visam mult, dar habar n-aveam ce să fac, ca să-mi realizez aceste dorințe. Nici nu știam dacă sunt în stare.

Până într-o zi, când am avut o revelație.

Aveam 16 ani și am venit însetat de afară, de la joacă. La noi acasă era în vizită o prietenă de-a mamei, vecină de palier cu noi. Vecina venise cu o halbă de bere.

Eu, fiind însetat, am întrebat: "Pot să beau și eu?"

- Sigur ! mi s-a răspuns

Și am băut eu cam trei sferturi din halbă. Era o halbă măricică, cred că era de 400 de ml. Și la scurt timp m-a luat un pic amețeala. Eram euforic.

Știi că alcoolul funcționează ca dezinhibator și în creierul meu dialogurile interioare au devenit dintr-o dată mult mai simple. Așa am început să fiu mai vorbăreț, să fac glume, să râdem acolo, eu, mama și vecina. Curgeau ideile în capul meu și aveam o limbariță... uliuuuuu.

Și atunci am avut o revelație! Acolo, în plină amețeală. Mi-am dat seama că în acel moment sunt cursiv în idei și exprimare, volubil, glumeț..... sunt exact așa cum îmi doream să fiu.

Și mi-am zis: "BĂI, dacă am capacitatea să fiu așa cum îmi doresc atunci când beau, înseamnă că am capacitatea asta în mine, în interiorul meu. Trebuie s-o fac să iasă la iveală când nu beau!"

Și am început să lucrez cu mine însumi, să devin așa cum îmi doream.

Bine că n-am căzut în capcana de a crede că alcoolul îmi va rezolva problema.

Atât convingerile limitative, cât și dialogurile interioare perturbatoare, au la bază cel de-al treilea obstacol, care este unul major, și anume, frica.

1.c. Frica

Ți-e frică de critică, ți-e frică de ridicol, ți-e frică să nu greșești, ți-e frică să nu pierzi persoana iubită, ți-e frică de schimbare... și așa mai departe.

Când simți frica, întreabă-te dacă e reală sau închipuită.

Mark Twain spunea: “Am avut mii și mii de probleme în viață, majoritatea nu s-au întâmplat”.

Când simți că te cuprinde frica, încearcă să-ți controlezi respirația. Respiră adânc și rar de 3-5 ori. Dacă îți controlezi respirația, controlezi și situația și propriile emoții. Controlându-ți respirația, eviți ca teama să se transforme în panică și reușești să gândești mai limpede.

Să vorbim un pic de teama de a fi criticat. Cred că este principala teamă pe care o simte un om cu probleme de timiditate.

*** Ia decizia să nu-ți mai faci griji și să nu te mai afecteze ceea ce gândesc sau spun ceilalți despre tine. ***

Cei care critică se uită în grădina altora, în loc să se ocupe de viața lor. Ei pierd! Cei care critică și barfesc trebuie compătimiți. Ei nu-și mai trăiesc viața, ei analizează, vorbesc și se consumă pentru ce fac alții. Spre exemplu, oamenii care stau prea mult în fața televizorului, în loc să iasă din casă, să cunoască oameni noi, să interacționeze cu alții, să experimenteze, să facă greșeli, să evolueze.... analizează și critică viața altora. Asta se întâmplă cu populația pasivă, care are mintea ocupată cu subiecte “mondene”, de “can-can” sau cu “știrile de la ora 5”. Și dacă ies din casă și interacționează cu alte persoane, ce credeți? Tot despre ce-au văzut la televizor vorbesc. Își umplu mintea și viața cu acțiunile și viețile altora, în loc să-și trăiască propria viață.

**** Dacă te recunoști în această descriere, e grav, ia măsuri de urgență!***

Există două tipuri de critică. Critica constructivă și critica distructivă. Critica distructivă v-am descris-o mai devreme.

Critica constructivă, în schimb, îți este oferită în general de oamenii care te iubesc și îți doresc binele.

Cel mai greu e când vrei să știi ce și unde ai greșit și să NU ți se ofere o explicație, un feedback.

Eu am pățit asta când am fost părăsit în câteva relații de iubire. Oribil și zadarnic mă consumam pentru că nu știam exact ce și unde greșisem. Vroiam să știu, să învăț, ca să nu mai repet greșelile.

De aceea este bine, când vă critică cineva, să vă întrebați: "Are dreptate sau nu are dreptate, în ceea ce spune, persoana din fața mea?"

Am avut și eu mari probleme cu teama de critică! Îmi formasem un mecanism de apărare prin care respingeam orice critică.

Totul s-a schimbat când am început să-mi pun întrebarea: "Are dreptate sau nu are dreptate, în ceea ce spune, persoana din fața mea?"

Astăzi când cineva mă critică și are dreptate, o iau ca pe un feedback constructiv și în interiorul meu reacționez ceva de genul: "Noo bravo! Mersi că mi-ai adus la cunoștință! Mi-ai făcut un mare serviciu! Am să corectez asta la mine și am să devin o variantă a mea, mai bună decât eram!"

Când cineva mă critică și nu are dreptate, nici nu mă mai atinge. Nu mă mai enervez, pentru că știu că nu este adevărat. Știu că eu nu sunt așa cum am fost descris, pentru că mă cunosc foarte bine. Cel mai probabil, critica care mi-a fost adusă are legătură cu problemele personale și nerezolvate ale persoanei care mă critică. Sau, e posibil ca persoana să fi interpretat la primul impuls, eronat și subiectiv, o situație de conjunctură.

Să vă mai spun ceva foarte important! Nimeni nu te poate enerva și răni dacă tu nu-i permiți! Și cum permitem noi cuiva să ne enerveze?

Cădem în capcană!

Dacă vine cineva irascibil și dezechilibrat la noi și începe să se certe cu noi, iar noi simțim cum ne enervăm, ne deranjează tonul pe care ne vorbește, ne răstăm și noi la acea persoană și începem să vorbim tare, până ajungem să țipăm unul la altul..... deja am căzut în capcană!

Cum te poți proteja? ALEGI să rămâi calm în orice situație! Încerci să te detașezi și să privești cu compasiune persoana din fața ta.

Dacă nu reușești, dacă simți că nu faci față și începe să te afecteze negativ starea celui din fața ta, te mai poți proteja îndepărtându-te de acea persoană, plecând pur și simplu sau găsind o scuză să te retragi.

În general, timizii sunt calmi, dar nu reușesc să se detașeze de situațiile care le provoacă emoții puternice. Timizii consideră că ceilalți sunt mai buni, mai deștepți, mai interesanți și se lasă intimidati de volubilitatea, firea exteriorizată și atitudinea degajată a altora.

Să revenim la frică...

Și oamenii comunicativi și sociabili, care leagă ușor relații, au temeri. Dar ei aleg să acționeze, în ciuda acestor temeri.

Dacă îți închipui că ei știu tot timpul cum să reacționeze sau ce să facă în diferite situații, te înșeli foarte tare. Ei acționează și se adaptează pe parcurs. Făcând acest lucru, capătă din ce în ce mai multă experiență. Capătă o mai mare versatilitate, flexibilitate, adaptabilitate, datorită antrenamentului și a exercițiului. Exercițiul este mama perfecțiunii.

Frica te blochează, frica te ține-n loc, frica te oprește din a acționa și a ajunge acolo unde îți dorești.

*** Setează-ți intenția de a scăpa de frică și de a acționa în ciuda ei. Doar așa vei obține rezultate! ***

*** Analizează-ți frica, dacă este reală sau nu. Dacă nu este reală, n-o lăsa să te oprească! Acționează! ***

Încearcă!!! Ce ți se poate întâmpla? Încearcă și vezi cum te simți, vezi cum te descurci. Apoi, data viitoare îți va reuși mult mai bine, pentru că ai căpătat deja ceva experiență.

Frica apare din faptul că nu știi ce urmează și îți faci tot felul de griji inutile. "Dacă nu mi iese, dacă mă fac de râs, dacă... dacă și cu parcă."

Dar dacă îți iese? Dacă soluția e să acționezi și să analizezi pe urmă? Te-ai gândit vreodată la asta? Trebuie întâi să acționezi și apoi să te perfecționezi! Nu poți face nimic perfect de la început, pentru că nu ai experiență!

****Vreau să-ți pui următoarele întrebări:***

Ce aș face, dacă nu mi-ar fi frică?

Cum ar fi relațiile mele?

Ce atitudine aș avea?

Cum m-aș comporta, dacă nu mi-ar fi frică?

1.d. Comportamentul de victimă

Mulți dintre noi ne comportăm ca niște victime și ne mirăm:

- De ce nu avem succes?
- De ce ni se întâmplă tocmai nouă?
- De ce e așa de greu?
- De ce, de ce, de ce.....

Păi, să vă spun eu de ce:

Pentru că avem atitudinea și comportamentul unei victime.

Și cum se manifestă o persoană care se victimizează des?

a. Cel care se victimizează aruncă vina pe alții.

Dă vina pe alții pentru problemele pe care le are. Pe părinți, pe persoana iubită, pe colegi, pe profesori... etc.

Alții sunt de vină, niciodată el.

b. Cel care se victimizează se justifică, își caută scuze, în loc să-și asume responsabilitatea pentru rezultatele pe care le are.

Caută tot felul de justificări pentru rezultatele slabe pe care le are.

Ceva de genul: "Da, dar eu n-am avut norocul tău!" sau "n-am putut să fac cutare lucru pentru că a intervenit altceva; pentru că a plouat, pentru că a bătut vântul...." găsește victima o scuză plauzibilă. Pentru asta are resurse și imaginație.

c. Cel care se victimizează se plânge.

"N-am bani. N-am prieteni. Nu sunt destul de frumos. Nu sunt destul de îndrăzneț."
N-am timp!!! Asta e preferata mea... N-am timp!!! Dar pentru ce-ți place, ai timp? Să te uiți la tv, ai timp? Să te joci, ai timp? Să pierzi timpul, ai timp?

N-o să se schimbe nimic în viața ta, dacă nu-ți schimbi atitudinea... ajungem și la atitudine puțin mai încolo.

* Stabilește-ți prioritățile și fă-ți timp pentru ele! *

1.e. Lipsa actiunii - Pasivitatea

- obișnuința de a fi pasiv și de a sta pe margine
- inconfortul de a fi în centrul atenției
- sentimentul că nu meriți atenție, că nu ești interesant și important
- impresia că nu ai nimic de spus sau că ceea ce spui nu e luat în seamă

Atunci când aștepti ceva și nu iei inițiativa, totul se transformă într-o mare așteptare. "Aștept momentul potrivit" **CAUȚĂ-L**, altfel bați pasul pe loc și te vei regăsi în același loc și peste X zile, luni sau ani.

Când e vorba de o relație de iubire, unii spun: "Aștept persoana potrivită". Și dacă apare, crezi că o să vină să te tragă de mânecă și să-ți spună: "Bună! Știu că mă aștepti de mult, scuze că am întârziat, hai să fim împreună."? Ar fi bine dacă ar fi așa, dar lucrurile nu funcționează în felul acesta. Trebuie să cauți, să iei inițiativa și să fii comunicativ. Interacționează cu persoane de sex opus. Setează-ți intenția de a-ți găsi partenerul și acționează în acest sens. Cu siguranță că în scurt timp vei găsi persoana potrivită, pe care o dorești lângă tine.

Diferența dintre oamenii cu inițiativă și oamenii pasivi este că... oamenii cu inițiativă DECID.

Ei decid pe cine abordează.

Ei decid când abordează.

Ei decid cum începe conversația.

Ei decid ce subiecte se discută.

Ei aleg locul întâlnirii.

EI ALEG, EI DECID, pentru ca sunt ACTIVI !

Dacă vă închipuiți că lor nu le este frică sau că știu întotdeauna ce fac, vă înșelați. Diferența este că ei decid să acționeze în ciuda fricii și să se adapteze pe parcurs. Timizii aleg să fie în expectativă. Ei aleg să fie pasivi. Ei aleg să-i lase pe ceilalți să aleagă pentru ei. Și asta se întâmplă pentru că se lasă conduși de frici, îndoieli și nu au destulă încredere în ei înșiși.

****Oamenii activi, comunicativi și deschiși acționează în ciuda fricii, a îndoielilor și a grijilor. Oamenii timizi se lasă opriți de ele.***

*** Nimic nu se întâmplă grație faptului că știi cum și ce ar trebui să faci, dacă nu treci la acțiune! ***

***Încrederea în forțele proprii a unui om timid se diminuează pe zi ce trece, mai ales într-un anumit moment al zilei. Știi când?**

.....

SEARA ! Seara, când pune capul pe pernă!

Seara, când pune capul pe pernă, timidul își analizează ziua. El poate accepta eșecul, dar nu poate accepta faptul că nu a încercat! Și atunci încrederea în sine scade și mai mult.

Înainte să mergem mai departe, **am două vești pentru tine:**

Una proastă și una bună!

Am să încep întâi cu cea bună și o să vezi de ce.

Vestea bună este că toți cei care vă doriți să vă învingeți timiditatea și să aveți mai multă încredere în voi înșivă, **PUTEȚI** să faceți asta.

Faptul că vă doriți nu este întâmplător. Aveți această capacitate în voi.

Ceva din interiorul vostru vă transmite imboldul să vă doriți asta, să vă imaginați asta, să visați la asta și să acționați.

Dacă nu vă doreați asta, nu vă deranja, nu vă gândeați la asta, nu era o problemă.

Pe mine, spre exemplu, nu mă tentează să schiez. Nu mă gândesc la asta, nu mă preocupă asta, nu simt că vreau asta și sunt foarte fericit și fără să schiez, fără să am această preocupare. La fel și cu pescuitul, n-am nici o treabă, nu vreau, nu mă interesează, nu mă tentează.

Sunt sigur că dacă vroiai să fii călugăr, pustnic, și să te retragi în munți sau la o mănăstire și să te rogi toată viața, nu te-ar mai fi interesat socializarea, comunicarea, relaționarea și să îți învingi timiditatea.

Așa că, simplul fapt că îți dorești ceva în viață, nu este întâmplător și înseamnă că poți! Ai capacitatea interioară să realizezi ceea ce simți că-ti dorești! Restul sunt detalii, lecții de învățat, obstacole de îndepărtat, greșeli de făcut și de învățat din ele. Obstacole pe care, apropo, tot tu și le pui în cale, din două motive:

1. Din teamă și gândire negativă.
2. Ca să fie provocarea mai mare când vei reuși!

Vestea rea:

Vestea rea este că nimic nu se va întâmpla, dacă nu faci ceva, dacă nu ACȚIONEZI.

Nu vei ajunge pilot de curse dacă stai pe margine și doar privești.

Nu vei ajunge un om sociabil, deschis și comunicativ dacă doar stai și îi urmărești pe ceilalți.

Trebuie să intri în joc. Să explorezi, să încerci, să eșuezi, să înveți din greșeli și doar așa, vei căpăta experiența necesară și vei deveni ceea ce îți dorești.

Doar prin acțiune vei căpăta abilitățile și experiența necesară pentru a ajunge omul care vrei să devii.

Sigur pe tine, sociabil, adaptabil, flexibil, puternic, înțelegător, calm, comunicativ. Un exemplu pentru cei din jurul tău, demn de admirat și de urmat. Un lider!

Pe măsură ce acționezi, vei descoperi că devii ceea ce ți-ai propus. Nu la final, când procesul se va fi încheiat. Și nici la început, când abia faci primii pași spre schimbare, ci pe parcurs.

* EXPERIMENTÂND DEVII EXPERIMENTAT !!!

2. SINGURĂTATEA, IZOLAREA

Unul din efectele timidității este **SINGURĂTATEA, izolarea**.

Singurătatea o simți pentru că nu ai o relație bună cu tine însuși. Nu te placi destul de mult, încât atunci când ești singur să te simți bine cu tine. Și încerci să evadezi mereu, să fugi de întâlnirile cu tine.

Când petreci timp cu tine însuși, nu știi să-l valorifici. Dar nu-i nimic, se poate învăța.

Învăță să valorifici și să apreciezi singurătatea, timpul petrecut cu tine.

Dacă ai o relație bună cu tine însuși, ai să vezi că n-ai să te mai simți singur niciodată. Când vei fi singur, vei știi cum să te bucuri de acele momente.

Iar când vei dori să socializezi, îți vei suna prietenii și vei ieși din casă.

****Dacă tu nu îți apreciezi compania și nu te simți bine cu tine însuși, de ce crezi că ți-ar aprecia-o alții?***

Deci, singurătatea o simți pentru că nu ai o relație bună cu tine însuși! Când vei fi echilibrat și în armonie cu tine însuși, n-ai să te mai simți niciodată singur!

Până ajungi acolo, vreau să îți dau câteva sfaturi împotriva singurătății:

- Nu te mai agăța emotional de diferite persoane care apar în viața ta.
- Păstrează relația cu prietenii și familia când intri într-o relație nouă de iubire.

Rezervă-ți timp pentru tine! Să meditezi, să te gândești, să visezi, să te relaxezi, să stai cu ochii pe tavan.... TIMP PENTRU TINE!

În felul acesta, dacă o persoană dragă dispăre sau se îndepărtează din viața ta, nu vei mai simți un mare gol și o singurătate apăsătoare. Ai celelalte activități și persoane cu care să îți ocupi timpul și gândurile.

- Învăță să spui NU! De câte ori spui DA la ceva ce nu dorești, spui NU la ceva ce-ți dorești cu adevărat.
- Învăță să ceri ajutor! Chiar dacă te descurci singur, angrenează-i și pe ceilalți să contribuie, cerându-le ajutorul și sprijinul. Se crează astfel legături mult mai profunde și de durată.

3. METODA: Joacă-te și Experimentează!

Aceasta este metoda prin care am scăpat eu de timiditate și pe care ți-o recomand și ție. Am numit-o astfel, pentru că vreau să îți aduci aminte numele metodei când vei avea nevoie să o folosești și s-o pui în practică.

Numele îți va spune clar și simplu ce ai de făcut, când va fi nevoie s-o folosești.

Când te vei gândi la aceste două acțiuni, îți vei aduce aminte tot ce urmează să îți spun eu și astfel vei memora mai ușor metoda **“JOACĂ-TE ȘI EXPERIMENTEAZĂ!!!”**.

Prin această metodă mi-am învins și eu timiditatea și am căpătat treptat mai multă încredere în mine.

Aceste două concepte unite, Joaca și Experimentul, sunt extrem de utile în orice arie a vieții noastre.

Abilitatea de a relaționa cu alții, de a fi îndrăzneț, de a avea încredere în tine trebuie antrenată ca orice altă abilitate.

Se cultivă, se dezvoltă, nu te naști cu ea. Se poate dezvolta la orice vârstă. **ORICE VÂRSTĂ!** Trebuie doar să-ți setezi intenția și să faci ceva în sensul ăsta.

Ce să faci? **TOT CE-ȚI TRECE PRIN MINTE ȘI INIMĂ.**

Inima îți transmite prin intuiție, mintea prin gânduri.

Haideți să vă povestesc a doua revelație pe care am avut-o în căutarea soluțiilor necesare pentru a-mi învinge timiditatea și cum am ajuns să folosesc aceste concepte care m-au ajutat să devin omul care sunt azi.

A fost odată ca niciodată..... Harap-Alb ... EU la facultate ☺

Eram pe băncile facultății de psihologie prin 2002. Și aveam o materie numită “Psihologie Experimentală”.

În timpul unui seminar mi-a trecut prin minte o idee. Am suprapus conceptul de experiment cu jocul actorilor pe scenă. Actorii joacă diferite roluri, chiar dacă sunt nesiguri pe ei, chiar dacă îi doare burta ori s-au certat cu partenerul de viață. Jucând aceste roluri, ei își îmbogațesc personalitatea și își dezvoltă abilitățile.

Mi-am zis atunci: “Ce-ar fi să experimentez și eu în relațiile cu ceilalți diferite roluri, atitudini și reacții, altele decât cele pe care le folosesc în prezent? Să vad ce se întâmplă, să experimentez.”

Și folosind această metodă, jucând și experimentând diferite roluri, am descoperit foarte multe lucruri despre mine. Abilități pe care nu știam că le am sau erau în stare latentă și le-am dezvoltat. Mi-am îmbogățit personalitatea și am început să am relațiile relevante și dorite cu cei din jur. Aveam prieteni și se înfiripau mai des și flirturi cu fete frumoase și interesante, de care eram atras.

Cea mai simplă metodă de a învăța ceva, este prin copiere și prin JOACĂ. Oamenii au uitat să se joace. Au uitat cât de multe pot învăța jucându-se.

Au uitat să folosească această metodă super eficientă.

Prin joacă se pot învăța o gramadă de lucruri utile și practice. Se dezvoltă foarte multe abilități, necesare în relaționare și comunicare și în viața de zi cu zi.

Jucându-te, începi să nu mai iei lucrurile așa de în serios. Puține lucruri în viață merită cu adevărat luate în serios. Începi să te simți bine și să savurezi experiențele prin care treci. Începi să te bucuri de viață, să râzi mai des, ești mai jucăuș, mai relaxat, mai degajat... Nu mai iei lucrurile așa de tragic și de personal.

Jucându-te și experimentând anumite roluri nu mai trebuie să iei lucrurile personal. Dacă joci un personaj și nu-ți iese prea bine, nu tu ai eșuat, ci personajul. Tragi o concluzie, gen: “în rolul ăsta nu mă regăsesc”, și mergi mai departe.

Joacă-te în comunicarea cu ceilalți, adoptând diferite roluri, atitudini și observă care funcționează, care te fac să te simți bine și care ți se potrivesc.

IDEEA nu este să te pierzi în roluri și să te joci toată viața cu ceilalți sau să-i induci în eroare.

- Ideea este să joci diverse și variate roluri, ca să vezi ce ți se potrivește. Ce anume dintr-un rol poți alipi personalității tale, ca să o faci mai agreabilă, mai placută, mai eficientă.
- De asemenea, poți observa ce reacții obții de la cei din jur. “Aha, deci dacă mă comport așa, ceilalți mă tratează mai bine, sunt mai important pentru ei, mă respectă mai mult.”
- Experimentând diferite atitudini și stări, îți vei dezvolta mai multe abilități: creativitatea, simțul umorului, imaginația, flexibilitatea, spontaneitatea, adaptabilitatea și multe altele.

Sfat - în timp ce joci diferite roluri îți recomand să nu-ți bați joc de nimeni. Nu te juca cu sentimentele nimanui. Nu face rău nimanui intenționat. Joaca e nevinovată, nu trebuie să rănească pe nimeni. Dacă se întâmplă să rănești pe cineva involuntar..... Încearcă să reparați și cere-ți scuze.

****Acționează întotdeauna după principiul "Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face!"***

Ideea este să îți explorezi limitele. Să te descoperi pe tine însuși.
Fă tot ce vrei, fără însă a-i răni pe ceilalți!

Joacă-te, distrează-te, râzi, descoperă, experimentează!

3.a. Atitudinea, siguranța de sine.

Atitudinea te poate scoate din bucluc când în interior faci pe tine de frică.

EXPERIMENTEAZĂ diferite atitudini și vezi ce reacții obții de la cei cu care interacționezi. Încearcă asta mai ales cu persoane noi, pentru că îți va fi mai greu să faci asta cu persoanele care te cunosc deja.

Când încerci asta cu persoane cunoscute o să auzi des: "te-ai schimbat", "nu mai ești același", "nu te mai recunosc"...

Schimbându-te, evoluând, tu mergi mai departe. Cine nu ține pasul cu tine și schimbările prin care treci, va rămâne în urmă. Dar asta nu ar trebui să te preocupe! Așa e viața. Cine nu ține pasul cu schimbările, va fi depășit. În locul persoanelor care vor pleca din viața ta, vor veni alte persoane noi. Alte relații și alte prietenii se vor lega, dar ele vor fi la un alt nivel. Unul superior !

Când am intrat la liceu, am luat-o ca pe un alt început, pentru că intram într-un grup nou de oameni, care nu mă cunoșteau, și puteam să adopt ce atitudine vroiam eu. La facultate iar, alt teren nou de joacă.

Experimentează diferite atitudini și observă în care din acele atitudini te simți bine. Care ți se potrivesc. Care trezesc în ceilalți reacțiile dorite de tine.

Chiar dacă nu te simți sigur pe tine, avantajul când joci un rol este că poți simula siguranța de sine.

Folosind acest exercițiu, în timp capeți experiența necesară și îți îmbogățești personalitatea, astfel încât să devii o persoană sociabilă, comunicativă și deschisă, exact așa cum îți dorești.

În interacțiunile față în față e bine să ții cont de:

- ținuta corporală, spatele drept, capul sus. Să emani încredere în tine, chiar dacă nu simți asta în interior.
- privirea: când vorbești cu cel din fața ta privește-l în ochi, DAR CUM? Când vorbește el plimbă-ți ochii în zona ochilor lui, pe sprâncene, de la un ochi la celălalt, pentru că dacă privești fix s-ar putea să-i provoci disconfort. O să interpreteze "ce se uită asta așa fix la mine?" Din când în când încurajează-l să continue și confirmă-i că ai înțeles ce spune, dând din cap sau prin interjecții "mhmm"
Când vorbești tu, uită-te în ochii lui, fără să îți plimbi privirea în sus, jos, stânga dreapta ... pentru că altfel, ar putea interpreta că minți sau că ai ceva de ascuns.
- dacă se face o pauză în conversație, nu te grăbi să spui ceva. Nu e nimeni de vină pentru ea și nici nu înseamnă ceva anume. Nu-ți lăsa mintea să conceapă scenarii. E bine să înveți să savurezi momentele de liniște dintr-o conversație. Uneori prin tăcere domini. Vorbește doar când ai ceva de spus.
- Fii prezent 100% acolo. Revino la prezent dacă mintea ți-o ia la plimbare, înainte sau înapoi în timp.

Îți mai dau o idee, ca teren de joacă:

Ai internetul la dispoziție. Folosește-l. Intră pe chat-uri și, sub cupola anonimatului, adoptă diferite atitudini și roluri și vezi ce se întâmplă. Cum te simți, cum reacționează ceilalți.

3.b. Acțiunea

Fără acțiune nimic nu se mișcă. Acțiunea este liantul dintre visurile tale și realizarea lor. Acțiunea este puntea de legătura dintre lumea invizibilă și lumea vizibilă.

Dacă nu acționezi, rămâi pasiv și aleg alții pentru tine. Ce experiențe să trăiești și cu cine să ai relații.

IMPORTANT !

Poți accepta eșecul, dar nu poți accepta faptul că nu ai încercat!

Datorită acestui fapt, îți scade încrederea în sine și dezvolți o părere proastă despre tine.

Când ți-e teamă să acționezi, adu-ți aminte că vine seara.... și poți accepta eșecul, poți chiar învăța din el, poți căpăta și experiență acționând și greșind, dar îți va fi mult mai greu să accepți faptul că nu ai încercat nimic. Încrederea ta în tine va fi iar zdruncinată. Părerea ta despre tine va fi una distructivă “sunt un laș, nu sunt bun de nimic”. Chiar dacă nu ți le spui, le gândești sau le simți.

Chiar și cei mai mari experți într-un domeniu au fost cândva la început.

*** Acționează acum! Așteptarea momentului potrivit se poate transforma într-o așteptare permanentă. ***

Nici un moment nu e mai potrivit decât momentul prezent, ACUM.

Frica de a greși! Toți oamenii de succes știu că nu poți obține rezultate notabile fără să greșești și să înveți din greșeli. Greșelile sunt un element din puzzle-ul succesului și al realizărilor personale!

Greșelile te ajută să-ți ajustezi mereu direcția spre ținta pe care ți-ai stabilit-o.

Greșelile te ajută să înveți secretele succesului din domeniul în care acționezi. Fie el relații, bani, sănătate, spiritualitate...

Prin greșeli acumulezi experiență!

Nu te descuraja dacă mergi din greșeală în greșeală!

Exemplu:

Gândește-te așa... să zicem că ai un kilogram de fasole boabe și trebuie să le alegi pe cele bune de cele stricate. Ai o pungă al cărui conținut nu îl vezi. Bagi mâna în pungă și scoți câte un pumn.

Din primul pumn dai peste multe boabe stricate. Pe cele stricate le dai de-o parte, iar pe cele bune le păstrezi. Bagi iar mâna în punga și scoți al doilea pumn de fasole. Din nou multe boabe stricate și începi să te întrebi: “Oare nu cumva sunt toate stricate? Oare nu-mi pierd timpul cu fasolea asta? Poate ar fi mai bine să arunc toată punga și să caut alta sau să fac altceva.”

Ceea ce se întâmplă, de fapt, este că ai nimerit multe boabe stricate la început, pe care le-ai dat de-o parte. Iar în pungă, au rămas foarte multe boabe sănătoase, grase și frumoase.

Dacă nu renunți, vei constata la un moment dat că ai îndepărtat aproape toate boabele stricate și munca ta e mult mai ușoară și mai plăcută acum. Culegi roadele experienței și perseverenței tale.

Nu renunța... Mergi înainte! Iar rezultatele mai devreme sau mai târziu vor apărea.

Capcana perfecțiunii! Dacă încerci să faci totul perfect, să gândești totul până la cel mai mic detaliu, nu te-ai mai apuca de treabă niciodată, pentru că mereu ai mai avea ceva de adăugat, de modificat, de îmbunătățit.

Acționează acum, chiar dacă nu știi exact ce ai de făcut, și pe măsură ce intri în joc, vei începe să vezi lucrurile cu alți ochi și să cauți soluții la problemele nou apărute.

Acționând evoluezi, progresezi, nu bați pasul pe loc!

3.c Fii curajos, Îndrăznește



Cum vă spuneam... și oamenii sociabili și comunicativi au temeri, doar că ei aleg să acționeze în ciuda acestor frici.

Oamenii timizi se lasă opriți de temerile lor.

Crezi că mie nu mi-a fost frică?

Sigur că mi-a fost frică.

Dar am ales să-mi înfrunt fricile, pentru că știu că înfruntându-le mă dezvolt și evoluez. Știu că înfruntându-mi fricile am o părere din ce în ce mai bună despre mine. Seara, când pun capul pe pernă și mă gândesc la ce am făcut eu azi, adorm cu zâmbetul pe buze și cu un sentiment de mulțumire de sine în suflet :)

Frica de greșeli... te asigur că e prezentă și la mine, dar știu că din greșeli voi învăța. Felul în care voi face lucrurile după o greșeală va fi din ce în ce mai eficient și valoros. Rezultatele vor fi și ele din ce în ce mai spectaculoase.

Altfel nu se poate, pentru că n-am să renunț!

Eu am luat decizia să învăț cum să am succes și să ajut cât mai mulți oameni să comunice eficient și să aibă relațiile pe care și le doresc. Să fie fericiți și mulțumiți de ei înșiși și un exemplu pentru oamenii din jurul lor. O continuă inspirație pozitivă!

Un lucru care pe mine mă ajută!

Când sunt într-o situație și mi-e teamă să trec la acțiune, mă gândesc ce aş zice EU, cel de la sfârșitul vieții despre situația prezentă?! Aș regreta că n-am acționat sau nu?

Ar trebui să te întreb:

Ce am de pierdut dacă acționez?

Ce pierd dacă nu acționez?

Nu cumva pierzi mai mult fiind pasiv?

Fiind pasiv:

- nu capeți experiență
- nu alegi tu ce experiențe să trăiești, aleg alții pentru tine. Tu doar accepti sau nu, dar nu alegi nimic fiind pasiv.
- scade încrederea în tine pe zi ce trece
- ai o părere din ce în ce mai proastă despre tine (laș, fricos, papă lapte, bun de nimic, nu merit nimic, sunt inutil, trăiesc degeaba...etc)
- bați pasul pe loc

3.d. Întrebări

Este vorba despre întrebările pe care ți le pui singur.

Pune-ți întrebări constructive

“Cum fac să fiu comunicativ?” (nu întrebarea “Cum fac să nu mai fiu timid?”) în această întrebare te concentrezi tot pe ceea ce nu vrei. Trebuie să schimbi focusul pe ceea ce vrei. Să pui lupa pe ce-ți dorești, acolo trebuie să fie concentrarea ta. Unde este concentrarea ta, acolo hrănești cu energie.

- Cum fac să fiu mai spontan?
- Cum fac să fiu relaxat?
- Cum să fac să fiu mai comunicativ?
- Unde greșesc?
- Ce ar trebui să fac diferit?
- Ce ar trebui să fac să am mai mulți prieteni?
- Ce ar trebui să fac să am încredere mai multă în mine?
- etc

Punându-ți aceste întrebări la care nu ai răspuns. **Subconștientul** se simte responsabil și le ia să le rumege. Asta face subconștientul, cu asta se ocupă.

- Ori preia stările tale negative și nedescărcate de care vrei să scapi.
- Ori caută soluții la problemele și întrebările care te preocupă profund.

Important e cum pui întrebările. Nu există răspuns prost, există doar întrebări greșite.

Și în timp ce tu vei dormi sau vei mânca, ori vei avea orice altă activitate, te vei trezi cu răspunsuri, cu revelații și cu soluții la problemele care te macină.

*** Secretul în relații este să te repari pe tine însuși mai întâi de toate și apoi vei putea funcționa optim în relațiile cu ceilalți. ***

Provocare motivațională!

Motivul pentru care nu ești o persoană mai sociabilă, mai comunicativă, mai deschisă și nu ai destulă încredere în tine, este pentru că nu ai eșuat de destule ori.

Te provoc să eșuezi și să încerci din nou și din nou și să eșuezi iar, de nenumărate ori. Să vezi atunci câtă experiență acumulezi și cât de comunicativ și deschis devii.

Cu o condiție:

SĂ NU RENUNȚI NICIODATĂ!

Durerea poate să țină un minut, o oră, o zi poate chiar un an, dar până la urmă se va termina și va fi înlocuită de altceva.

DACĂ RENUNȚI ... durerea va ține o viață întreagă!

Dacă nu renunți, durerea va fi înlocuită până la urmă de succes, de realizări, de împliniri!

DE CE? Pentru că ai acumulat experiență, ai învățat! Acum știi cum să ajungi unde ți-ai dorit! A fost greu, dar ai reușit! Acum culegi roadele și te bucuri de succes! Ești un om de succes !

LA FINAL ți-am pregătit câteva exerciții practice.

Acțiunea și punerea lor în aplicare vor face diferența dintre locul unde ești acum și locul unde vrei să ajungi.

Exerciții practice:

1. Dezvoltarea inteligenței emoționale.

Ține un jurnal, în care să scrii cum te simți în anumite situații cheie. În acest fel, îți vei conștientiza emoțiile și vei ajunge să le recunoști și să le înțelegi mai bine.

Studiază-ți emoțiile și încearcă să le înțelegi.

De ce simți acele emoții?

De ce te copleșesc uneori?

Cum reacționezi când ești copleșit de emoții?

Ce emoții te încercă, negative, pozitive?

Ideea este să-ți conștientizezi emoțiile și să începi ușor, ușor să le controlezi. Altfel te vor controla ele pe tine.

Dacă îți lași emoțiile să te oprească din acțiune, înseamnă că te controlează ele pe tine, nu tu pe ele.

2. Descarcă-ți emoțiile negative.

Cum îți poți descărca emoțiile apăsătoare?

- plângând
- țipând
- lovind ceva (dar ai grijă să nu te rănești)
- sau... scriind... (această metodă este preferata mea)

Eu folosesc acest exercițiu și este extrem de util.

Când te simți la pământ, deprimat și deabusolat sau când ești foarte supărat pe tine sau pe altcineva ... scrie o scrisoare cu tot ce simți și șterge-o sau păstrează-o undeva acolo, dar n-o trimite nimănui. În acest fel, te eliberezi de încărcătura emoțională negativă. Te descarci!

În felul acesta, nu-ți reprimi emoțiile negative. Când îți reprimi emoțiile, le blochezi, le ignori, iar ele se duc... UNDE? În subconștient, exact!!! Și încep să te distrugă din interior! Îți dau la temelie!

În schimb, dacă le accepți ... "DA, acum sunt nervos! Da, acum sunt stresat, n-am încredere în mine ..." acceptându-le, își vor pierde din intensitate și din rezistență. În felul acesta, prin metodele enumerate mai sus (plâns, țipat, lovit, scris), te descarci.

3. Un alt exercițiu foarte util este să scrii pe hârtie toate calitățile și abilitățile pe care le ai. Doar calitățile, ignoră defectele!

Folosește verbele: a fi, a face, a avea

Exemplu:

- eu fac cei mai buni cartofi prăjiți
 - eu sunt un șofer foarte bun
 - eu sunt ordonat, inteligent, descurcăreț, comunicativ...
 - eu am o cameră curată
 - eu am o bicicletă mișto, care îmi place mult
 - eu sunt îndemanatic
- etc

Exercițiul acesta o să te facă să vezi că ai multe calități și abilități pe care nu le bagi în seamă, pentru că te concentrezi pe ce nu-ți place la tine.

Acest exercițiu te va ajuta să-ți schimbi focusul de la ce nu-ți place, către ce îți place la tine. Îți va crește stima de sine.

Ține minte, unde ți-e focusul acolo încarci cu energie. Și focusul tău ar fi bine să fie pe ce-ți dorești, nu invers.

4. Joacă-te și experimentează! Ce, ai și uitat de metodă? Vreau să ți se întipărească în memorie și să treci la acțiune!

- Experimentează, joacă-te, învață.
- Greșește și învață din greșeli.
- Vezi ce ți se potrivește și ce nu.
- Vezi ce funcționează și ce nu.

CONCLUZII:

- 1. Conștientizează obstacolele pe care ți le pui singur în cale și nu te mai autosabota.**
- 2. Folosește metoda JOACĂ-TE ȘI EXPERIMENTEAZĂ!**
- 3. Dacă ai o relație bună cu tine însuși, nu te vei mai simți niciodată singur! Vei savura momentele de singurătate și le vei valorifica!**
- 4. Dacă nu-ți descarci emoțiile negative, ele se vor înfige adânc în subconștientul tău și te vor distruge din interior.**
- 5. Încearcă să copiezi de la cei pe care îi admiri o atitudine, un gest, o expresie. Această metodă de învățare este una dintre cele mai simple și eficiente.**
- 6. Fă exercițiile!!!**

THE END !