

Estratto da:

Vinci la timidezza in 30 giorni



Come
eliminare la tua
timidezza
in 30 giorni
di esercizi semplici
ed efficaci



Serie Ametista

Volume due



Questo è un estratto della Guida

[Vinci la timidezza in 30 giorni](#)

Per saperne di più e averla nella sua
versione completa [clicca qui](#).





Licenza – Termini e condizioni d'uso



- SeduzioneAttrazione.com – Anno 2010

Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Non opere derivate 2.5
Italia

Sei libero di:

di riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico,
rappresentare, eseguire e recitare quest'opera

Alle seguenti condizioni:

Attribuzione. Devi attribuire la paternità dell'opera nei modi indicati dall'autore o da chi ti ha dato l'opera in licenza e in modo tale da non suggerire che essi avallino te o il modo in cui tu usi l'opera.

Non commerciale. Non puoi usare quest'opera per fini commerciali.

Non opere derivate. Non puoi alterare o trasformare quest'opera, né usarla per crearne un'altra.

- Ogni volta che usi o distribuisi quest'opera, devi farlo secondo i termini di questa licenza, che va comunicata con chiarezza.
- In ogni caso, puoi concordare col titolare dei diritti utilizzi di quest'opera non consentiti da questa licenza.
Questa licenza lascia impregiudicati i diritti morali.



Indice

Indice.....	6
Prefazione	7
Giorno 1	17
Giorno 2.....	21
Giorno 3.....	23
Giorno 4.....	27
Giorno 5.....	28



Prefazione

Io ero un timido.

Non avevo grandi capacità sociali, a dire la verità non avevo nemmeno **normali** capacità sociali, e questa cosa incideva negativamente su ogni area della mia vita.

Certo perché essere timidi non è la stessa cosa che, ad esempio, non saper sciare.

Non sai sciare? Ok, farai dell'altro, la timidezza invece colpisce in modo negativo **ogni momento della tua giornata.**

La timidezza ti colpisce quando ci sono altre persone **e anche quando non ci sono**, la timidezza non è legata solo alla socialità, non si nota solo quando sei con altre persone, influisce negativamente **anche quando sei da solo.**

Stai, ad esempio, creando un progetto per il lavoro? Lo farai da persona timida! Inconsciamente farai in modo che quello che scrivi non impatti negativamente su altre persone, farai in modo che quello che scrivi non crei conflitti o discussioni perché queste, almeno un po', ti spaventano.



Stiamo quindi parlando di qualche cosa che colpisce tutta la tua vita.

E sai una cosa? C'è **un'unica persona** al mondo che può farti superare la timidezza!

Io?!

No, non io, **tu!**

Io posso fornirti moltissimi strumenti utili, più di quanti tu possa pensare, ma se non sei tu che scegli di metterli in pratica non riuscirai a fare nulla.

E' la tua vita, la **tua vita**, non ne avrai altre!

Credi nel Paradiso? Va benissimo, ma non avrai altre vite terrene.

Credi nella reincarnazione? Ok, allora saprai che questa è la tua unica vita con questo corpo.

In ogni caso, se seguirai il percorso delineato in questa Guida riuscirai a vincere la timidezza in **30 giorni**.

Troverai infatti non delle indicazioni vaghe, non dei consigli imprecisi, non dei concetti astratti e inapplicabili, ma delle **indicazioni pratiche e precise su cosa fare**.



Nulla di troppo complesso, procederemo per gradi, nessun passo sarà troppo grande per essere fatto, questo è un concetto chiave della Guida.

Ma... lasciami fare una domanda secca: ammesso che ti consideri un timido, **credi di poter superare questa tua timidezza?**

Perché è importante che tu lo creda possibile, altrimenti cosa siamo qua a fare?!?!

Allora... all'inizio ho detto una frase, ho detto: "Io ero un timido".

Ti faccio riflettere su questa semplice frase.

Se dico "io ero un timido" implica che ora io non lo sia più.

In altri termini avevo una caratteristica che non mi piaceva e **sono riuscito ad eliminarla.**

Ora ti chiedo, quante persone conosci che, nel loro passato, hanno avuto forti caratteristiche del loro carattere che non gli piacevano e sono riuscite a farle scomparire?

Pensaci un secondo... quante sono queste persone? Una? Forse due?

Questo ti fa pensare, come è normale che sia, che una caratteristica come la timidezza sia impossibile da superare.



E' ovvio, non vedi persone attorno a te che ce l'hanno fatta, e pensi che il mondo giri in questo modo.

Ti racconto in breve cosa è successo sul mio sito (SeduzioneAttrazione.com) non una ma due volte.

Un ragazzo in un commento mi scrisse che era vergine e, dato che voleva chiedere consiglio a qualcuno, mi dice che aveva parlato del primo rapporto sessuale con due suoi amici.

Entrambi questi amici avevano fatto sesso una o due volte e gli dissero che fu molto difficile raggiungere l'erezione e non riuscirono ad avere un rapporto sessuale completo a causa di questo.

Così questo ragazzo aveva costruito le sue credenze sul sesso, aveva costruito ciò che credeva vero, su queste informazioni, e infatti mi chiese: "Ma c'è qualcuno che riesce ad avere un'erezione all'inizio o no?".

Non sapeva che avere un'erezione è una cosa normale e che la maggior parte degli uomini non ha problemi in tal senso.

E pensa che una domanda del genere mi è stata posta non una ma **due volte** da persone diverse!

Quindi è ovvio che le persone creino ciò che pensano vero in base a ciò che osservano e sentono, ma questo non vuol



dire che sia la verità, e nemmeno una visione funzionale della vita.

A questo punto qualcuno potrebbe obiettare: “Ok, ma il ragazzo ha chiesto solo a due suoi amici, io invece mi guardo attorno e vedo che praticamente nessuno che conosco è riuscito a superare un blocco e lasciare andare una caratteristica che non gli piaceva di sé stesso”.

Ok, ma questo non vuol dire che quella sia la verità, nel medioevo tutti pensavano che la Terra fosse piatta, avevano ragione?

Il punto è che nella nostra società non c'è ancora una **cultura diffusa del miglioramento personale.**

In altre nazioni (gli Stati Uniti ad esempio) è molto più normale lavorare sulle proprie difficoltà e raggiungere degli obiettivi prefissati e io ti invito ad abbracciare questa mentalità, ti cambierà la vita.

A proposito di cambiare la vita: ho detto che ero un timido no? Quindi ti chiederai, come sono ora e cosa ho fatto per cambiare?

Devo ammetterlo, io ho scelto la **strada più dura e lunga per uscire dalla timidezza**: mi sono subito buttato ad approcciare donne sconosciute, o meglio, ci ho provato, all'inizio proprio non ci riuscivo.



Il mio errore è stato quello di fare un **salto troppo grande**, dall'essere timido ad approcciare donne sconosciute.

Nel mio cammino di miglioramento ho poi scoperto e inventato nuovi metodi molti più veloci, facili, ed efficaci per lasciare andare la timidezza.

Trovi tutti questi metodi nella Guida che stai leggendo.

Come procederai?

La Guida è pensata per essere portata a termine in 30 giorni. Non è quindi un testo teorico ma una serie di esercizi, tecniche, strategie, da mettere in atto ogni giorno per 30 giorni.

Certo, se hai pochi momenti liberi puoi decidere di farlo in più tempo, ma bada che il rimandare al domani non diventi un rimandare al "mai" (questa sarebbe una dinamica di autosabotaggio, cosa che ti spiegherò più avanti).

Nelle pagine che seguiranno troverai quindi delle cose da fare, partiremo con indicazioni molto semplici per poi aumentare in maniera progressiva la difficoltà ma non ti spaventare: non c'è nulla che non riuscirai a fare.

A seconda del livello a cui sei potrai trovare le prime cose facilissime o normali. Questa Guida è infatti pensata per tutti,



dalla persona molto molto timida a quella un po' timida, ovunque tu ti possa posizionare non rimarrai deluso.

Ma attenzione: non leggere subito tutto la Guida fino in fondo, se sei curioso leggi al massimo fino alla **quinta giornata**, quinta non di più ok? Lo dico per te: non di più!

Poi, arrivato alla quinta giornata, ricomincia a leggere e mettere in atto una giornata per volta.

Questa Guida è inoltre pensata per **iniziare il lunedì**, così che il sabato e la domenica troverai delle cose che sono **più facili da fare in quei giorni**, durante i quali di solito c'è più tempo e si vedono più persone.

Quindi, se sei curioso, leggi fino alla quinta giornata e poi aspetta fino al lunedì per iniziare il tuo percorso.

Parliamo un secondo di quando leggere ciò che devi leggere per ogni giornata, quindi del momento in cui ti metterai a leggere.

La cosa migliore sarebbe infatti leggere alla mattina appena alzato.

Perché?

Perché spesso troverai delle indicazioni, dei compiti, da fare fuori, all'esterno, in certe situazioni specifiche.



Ad esempio all'inizio, dato che come ti ho detto partiamo con le cose semplici, ti chiederò di guardare un po' più negli occhi le persone.

Se leggi questa cosa a metà pomeriggio non sarà così semplice metterla in atto, magari non esci più durante la giornata! Come fai?!

Avresti quindi maggiori possibilità di mettere in atto un compito leggendo alla mattina.

Se proprio non ce la fai puoi leggere **la sera prima** così saprai già cosa dovrai fare il giorno dopo e vedrai se ci sono dei compiti da svolgere.

Ah, quasi dimenticavo, per compiti intendo tutti quelli che dovrai fare all'esterno, in varie situazioni, ci saranno poi altri esercizi che potrai fare a casa.

Per finire, capiamo bene per chi è pensata questa Guida.

Non si rivolge di certo a persone che soffrono di timidezza patologica, per quella ci sono gli psicoterapeuti e se soffri di questo tipo di timidezza ti invito a rivolgerti a chi di dovere.

Questa Guida è pensata per le persone che si considerano timide (normale timidezza), per portare queste persone da una



condizione di timidezza ad una condizione di **tranquillità**, quindi di non-timidezza.

Poi, finito questo percorso di 30 giorni, se vorrai potrai iniziarne un altro di altri 60 giorni che ti porta da una condizione di tranquillità a una condizione di **sicurezza di te** seguendo la Guida "[Sicuro di te in 60 giorni](#)".

E' vero, insegno seduzione, quindi l'arte di sedurre le donne, ma non ha senso superare i propri limiti con le donne se prima si hanno problemi di timidezza con tutti. Quindi è necessario lavorare su più fronti per, alla fine, migliorare non solo nella seduzione, ma nella vita in generale, a 360 gradi, per questo ho scritto queste due Guide.

Per ora è tutto, ti auguro un buon percorso.

Sappi che nel momento in cui inizierai a leggere la prima giornata, sarà già iniziata la tua nuova vita.

Marco (alias Reborn)

SeduzioneAttrazione.com





Giorno 1

Benvenuto nel primo giorno del tuo cammino per abbattere la timidezza. Come sai già, questo cammino durerà 30 giorni ed è stato progettato per fare **un po' ogni giorno**, partendo dal giorno 1 che è lunedì.

Nei giorni seguenti troverai sia esercizi da fare a casa, sia esercizi da fare fuori (chiamati "compiti"), sia cose da leggere semplicemente.

Oggi partiamo con un piccolo esercizio, ti suggerisco caldamente di farlo e non sottovalutarlo, è molto più importante di quello che può sembrare in apparenza.

Per prima cosa un concetto chiave: tu **non sei nato timido**, su questo siamo d'accordo vero?

La timidezza è frutto delle esperienze che si fanno, non c'è nulla di genetico!

Le cause possono essere molte, ma questa non è una Guida che tratta di psicanalisi, non ci interessano le cause profonde della tua timidezza, ci interessa come funziona e ci interessano le sue soluzioni.



Non andremo quindi ad indagare il passato perché sai qual è il bello del passato? Che è passato, è finito!

Dato che non sei nato timido perché non si nasce timidi, da cosa deriva di preciso la timidezza? No, come già detto non ci interessano le cause profonde della timidezza, solo come si è strutturata, quindi come funziona.

Per capirlo fai questo esercizio: chiediti “Come potrei peggiorare la mia situazione?”

Hai risposto? Dai su, pensaci un attimo, se non ci pensi non ha senso andare avanti a leggere.

Fatto? Bene.

E' molto probabile che tu abbia pensato qualche cosa del tipo “Se volessi peggiorare, dovrei evitare ancora di più di espormi a certe situazioni”.

Pensaci un secondo: questo è l'atteggiamento **tipico del timido**, un atteggiamento di **evitamento** che evita di fare le cose che lo mettono a disagio!

Quindi, se ad esempio ti intimorisce essere al centro dell'attenzione e farti notare è probabile che tu eviti di farlo.

Come puoi peggiorare?



Puoi continuare a fare quello che stai facendo e magari farlo ancora di più!

Ricorda: ogni volta che eviti di fare qualche cosa che ti mette a disagio crei e aumenti la tua timidezza.

Come dire che porti addosso tutte le ferite delle battaglie che non hai **mai combattuto**, e sono quelle le ferite **che fanno più male**.

Ogni volta che eviti qualche cosa che ti mette a disagio ti crei (sottolineo **ti crei**) una ferita che sommata alle altre inizia a fare male, la timidezza è questo dolore.

Ma se invece di evitare queste situazioni inizi a poco a poco ad affrontarle, la vergogna e il disagio se ne vanno!

Pensa alla prima volta che hai guidato, eri a tuo agio fin da subito? No di certo, sarai stato un po' agitato, ma dopo hai preso confidenza e ce l'hai fatta. Se la prima volta che sei salito su di un'auto, una volta provata l'ansia, avessi deciso che era troppo per te e non avessi più guidato, la tua piccola ansia si sarebbe tramutata in una forte paura.

Questo è quello che stai facendo, stai creando la tua timidezza giorno dopo giorno.



Ti sto dando la responsabilità della tua timidezza? Sì, certo, è proprio questo il punto di svolta, la cosa veramente importante: **come tu hai creato la tua timidezza tu la puoi distruggere.**

Ripeto: tu hai creato la tua timidezza e tu la puoi distruggere!

Cos'altro per oggi?

Niente, fino a domani vorrei solo che ti rilassassi e pensassi che **ogni volta che eviti di fare qualche cosa tu crei la tua timidezza**, e vorrei che ti ricordassi che dato che tu hai creato la tua timidezza, tu, e solo tu, la puoi anche distruggere.



Giorno 2

Iniziamo con un piccolo compito molto semplice.

Questa Guida è pensata anche per le persone molto molto timide, per cui partiamo proprio dalle basi per poi aumentare piano piano la difficoltà.

Ti darò un piccolo compito, per te potrebbe essere facilissimo o no, in ogni caso ti consiglio di farlo perché anche se non troverai difficoltà ti sarà comunque molto utile per metterti sul percorso che farai con questo Guida, per metterti nel giusto stato mentale.

*** **

COMPITO

Per la giornata di oggi **guarda un po' più negli occhi le persone che conosci.**

Lo fai già, di sicuro almeno un po' guardi negli occhi le persone. Non dovrai fare altro che **guardarle un po' di più** mentre parli con loro.

Non succederà nulla, non se ne accorgeranno, ma se temi che ti possano dire qualche cosa ti suggerisco un paio di scappatoie.



Alla loro eventuale (e molto improbabile) domanda *“Perché mi guardi?”* puoi rispondere ad esempio *“Oggi i tuoi occhi mi sembrano di un colore diverso”* o *“Pensavo avessi qualche cosa nell’occhio”*.

*** **



Giorno 3

Diversi studi dimostrano che il miglior **inizio** di un processo di cambiamento è una scossa alle convinzioni, alle credenze di una persona.

Le credenze sono ciò che reputi vero, quindi ad esempio “Domani sorgerà il sole” è una credenza, così come “L’acqua si può bere”.

Le credenze a cui vogliamo **dare una scossa**, nel nostro caso, sono quelle relative alla **possibilità di cambiare e superare la timidezza**.

E’ infatti difficile cambiare di colpo e in un attimo tutte le tue credenze relative a questa cosa, ciò che invece è possibile ed estremamente utile fare è **mostrare al tuo cervello** come ci si sente dopo aver lasciato andare la timidezza, quindi iniziare a **minare alla base** la timidezza stessa.

In questo modo queste nuove credenze si piantano come un seme nel tuo sistema di percezione della realtà, un seme che, leggendo e applicando il resto della Guida, germoglierà trasformandosi in una solida pianta.



Ed è iniziando a cambiare adesso, anche se poco, la tua percezione del mondo e di te stesso che accendiamo la **prima scintilla** di un cambiamento radicale.

Quello che ti propongo sembra quindi un semplice esercizio di fantasia, ma in realtà è molto, molto di più.

Dato che l'esercizio è un po' complesso, ti consiglio di farlo prima un paio di volte senza concentrarti, in modo meccanico, **solo per ricordarti i vari passaggi.**

Una volta imparati i passaggi a memoria riuscirai a concentrarti molto di più su te stesso facendo in modo che l'esercizio sia più efficace.

Dopo che lo hai imparato non farlo in trenta secondi altrimenti non serve a nulla, fallo invece con calma e concentrati bene.

*** **

1. Mettiti in piedi e assicurati di avere un po' di spazio davanti a te e qualche passo indietro, dovrai spostarti un po'.
2. Immagina di essere sulla tua **linea del tempo** e avere il tuo passato dietro di te, il tuo futuro davanti, e di essere sul tuo presente.
3. La posizione sulla quale ti trovi rappresenta il presente in cui vuoi superare la timidezza. Immedesimati in un momento in cui



senti emozioni negative legate alla timidezza. Che emozioni sono? Che sensazioni provi? C'è un punto in particolare del tuo corpo in cui senti queste sensazioni? In questa situazione dici qualche cosa a te stesso nella tua testa?

4. Ora immagina un **momento nel futuro** in cui **tutto sarà risolto**, in cui avrai raggiunto i tuoi obiettivi in questo campo.

5. Quando ce l'hai, fai **alcuni passi in avanti** fino ad un punto che rappresenta quel momento in cui starai bene.

6. Scelto il punto? Bene, dove sei? Che situazione è? Cosa vedi attorno a te? Che emozioni provi? Che sensazioni provi? C'è un punto particolare del tuo corpo in cui senti queste sensazioni? Ti dici qualche cosa nella testa?

7. Ora fai un passo avanti, girati indietro (di 180 gradi) verso il tuo presente e portando con te la totale consapevolezza che le cose andranno bene e riuscirai a raggiungere i tuoi obiettivi, cammina sulla tua linea del tempo, sorpassa il punto che rappresenta il tuo presente e fermati in un punto del passato che ti piace ricordare oppure in un momento neutro, come preferisci.

8. Scelto il punto? Bene, che momento è?

9. Ora fai un passo oltre quel punto, girati di 180 gradi e guarda verso il tuo presente.



10. Cammina verso il tuo presente **portando con te la consapevolezza** che raggiungerai **tutti i tuoi obiettivi** in questo campo.

11. E ora sul tuo presente, con questa nuova consapevolezza, come cambia la tua percezione della situazione? Cosa c'è di nuovo e diverso?

*** **

Fatto l'esercizio?

Bene bene, fino a domani pensa solo a questo: ogni volta che eviti di fare qualche cosa che ti mette a disagio, cancelli il futuro stupendo che hai visto.



Giorno 4

Due piccoli compiti per oggi.

*** **

COMPITO 1

Continua con il compito di guardare negli occhi le persone che conosci, aumentando ancora di più il tempo. Scopri **di che colore hanno gli occhi** e su un foglio segna nome della persona e colore degli occhi, questo per almeno 5 persone.

*** **

COMPITO 2

In un luogo pubblico, magari camminando per la strada, **guarda negli occhi gli sconosciuti**. Se si girano a guardarti anche loro bene, altrimenti non c'è problema. Prova a capire di che colore hanno gli occhi e segnalo su un foglio di carta, questo per almeno 5 persone.

*** **



Giorno 5

Hai fatto gli esercizi di ieri?

Sì? Bravo!

No? Hmm, qui c'è puzza di autosabotaggio.

Auto...che?!?!

Autosabotaggio, un problema tanto sottovalutato quanto importante.

Vediamo prima cos'è, poi da cosa deriva ed infine come riconoscerlo.

Facciamo un esempio pratico: quando potresti fare qualche cosa che può migliorare la tua vita ma non la fai, quello è autosabotaggio.

Se trovi delle scuse per non fare ciò che trovi scritto su questa Guida, quello è autosabotaggio.

I tuoi “Non ho tempo”, “Lo faccio domani”, “Tanto non funziona” sono tutti pensieri prodotti dall'autosabotaggio, il blocco viene creato da te stesso, o meglio, da una parte di te stesso, ecco il perché del prefisso "auto".



Cosa vuol dire?

Significa che una parte di te vuole che tu non ce la faccia, vuole che tu non esca dalla tua zona di comfort (che è l'insieme di tutte le situazioni che ti fanno sentire a tuo agio), vuole che tu non provi cose che considera "rischiose".

E' come salire su una barca pronti a salpare, tu che sei il capitano decidi di partire spiegando le vele ma l'imbarcazione non si muove.

Che succede? **Ti sei dimenticato di mollare gli ormeggi**, e quindi la nave è ancora attaccata alla terraferma con una corda, quasi avesse **paura di scoprire nuovi mari**. Il vento, cioè la tua volontà, spinge in una direzione ma se non ti accorgi di essere attaccato puoi metterti pure a remare, puoi perfino accendere il motore, ma la barca non si muoverà.

L'autosabotaggio è un meccanismo infido e non facile da vedere, perché **agisce con modalità subdole**.

L'autosabotaggio può essere spiegato in vari modi, che comunque sono connessi tra loro.

In primo luogo, quando hai un comportamento / pensiero negativo, esso può essere negativo per il tuo io razionale, ma inconsciamente non è detto che tu lo consideri tale.



Se ad esempio sei timido da molti anni, è ovvio che per molte parti della tua mente questo sia diventato **qualche cosa di normale**, qualche cosa di comune, qualche cosa che conosci bene, e il tuo cervello ha pensato a delle "strategie" che partono dal presupposto che tu sia timido.

Ha basato il tuo rapporto con gli amici sul fatto che tu sia timido, ha basato la tua visione del mondo sul fatto che tu sia timido, ha basato il tuo rapporto con le donne su questo: ha fatto moltissime cose sulla base della tua timidezza.

Nel momento in cui decidi di superare questa tua timidezza si possono innescare dei meccanismi di autosabotaggio che formano un carnevale di negatività **per farti cambiare idea**, o per farti mantenere quell'idea ma farti fallire in modi ancora più subdoli.

Vedila anche così: il tuo cervello è pigro, **i cambiamenti radicali non gli vanno a genio e quindi fa di tutto per impedirli.**

E ora stiamo parlando di superare la timidezza, figurati quando iniziamo a parlare di cambiare radicalmente tutto te stesso, di lasciare tutte le paure dietro di te, e diventare un vero uomo.

Uau! Il tuo cervello dovrebbe essere veramente spaventato da questo! Non tutto il tuo cervello, infatti una parte lo vuole, ma gli



ostacoli psicologici che ti porrà davanti saranno spesso forme di autosabotaggio.

Un altro modo di spiegare l'autosabotaggio è il concetto di beneficio secondario (o guadagno secondario).

I problemi possono portare con sé dei benefici che il tuo cervello può considerare più importanti della rimozione dei problemi stessi.

Ci sono svariati esempi di questo meccanismo, ad esempio una signora che non riusciva a guarire da una malattia perché la malattia le permetteva di avere l'attenzione da parte dei figli ormai adulti.

Una volta superata la paura di non ricevere attenzioni la malattia è scomparsa. Ovviamente stiamo parlando di un qualche cosa di origine psicologica, ma ti stupiresti di quanti mali fisici derivino in realtà dalla nostra mente.

Facciamo un altro esempio: l'obesità.

Un guadagno secondario che spesso è presente negli obesi è... il guardaroba!

Se infatti una persona dimagrisce drasticamente è costretta a cambiare tutti i suoi vestiti, spendendo centinaia di euro, alla



volte migliaia. Immagina di rifarti tutto il guardaroba, è una bella spesa!

Tu dici: "Ma stare bene fisicamente è più importante di doversi comprare dei vestiti nuovi", ed hai perfettamente ragione, ma questo tuo giudizio è logico-razionale, mentre il nostro cervello spesso non ragiona in questo modo.

E per quanto riguarda la timidezza, quali sono dei possibili guadagni secondari?

In primo luogo le amicizie. Se tu cambi e diventi più sicuro di te stesso alcuni amici potrebbero non riuscire più a legare con te.

Poi ovviamente c'è da chiedersi se quelli fossero mai stati dei veri amici, ma questo è un altro discorso.

Facciamo un esempio per rendere l'idea.

Immagina di essere sempre stato in una compagnia di soli ragazzi sfigatissimi, e immagina di esserlo anche tu. Nel momento in cui tu inizi a cambiare di sicuro ci saranno persone che ti seguiranno, persone che ti ammireranno e basta, e persone che invece non ti sopporteranno più, diranno che "fai il figo" ma in realtà il tuo migliorare li metterà in discussione, e creerà in loro la crisi del "lui ce l'ha fatta, perché io no?".



Come dicevo, l'autosabotaggio è qualche cosa di subdolo, quindi puoi usare una serie di domande per scoprire se è presente in te, infatti dopo che hai definito un obiettivo puoi chiederti:

- Cosa, dentro di me, ostacola il raggiungimento di questo obiettivo?
- Cosa penso della mia capacità di raggiungerlo?
- Penso sia facile raggiungerlo o no?
- Qual è la cosa peggiore che potrebbe succedere se lo raggiungessi?
- Cosa cambierebbe nei miei rapporti interpersonali se riuscissi? Qualcuno potrebbe provare rancore o invidia verso di me?
- Cosa cambierebbe nelle mie finanze se ci riuscissi?
- Cosa mi direbbero i miei genitori se ci riuscissi?

E... no, l'ultima domanda non vale solo per le persone molto giovani.

Anche se ormai non vivi più a casa o se non hai più contatti con i tuoi genitori, quella è una domanda da porti, perché molto spesso il tuo dialogo interno deriva dalla programmazione che i tuoi genitori ti hanno inconsapevolmente dato da piccolo, e **in qualche modo potresti non fare certe cose perché i tuoi genitori non le approverebbero.**



Cosa troverai nella Guida completa?

- Un programma strutturato che ti guiderà passo dopo passo a **vincere la tua timidezza**
- Cosa crea la timidezza e **come superarla** (Giorno 1)
- Qual è l'**elemento chiave** per vincere la timidezza (Giorno 1)
- Un esercizio per **far iniziare** il processo di cambiamento e **miglioramento** (Giorno 3)
- Come iniziare **piano piano** ad aver a che fare con gli **sconosciuti** (Giorno 4)
- Cos'è l'**autosabotaggio** e **come riconoscerlo** se presente (Giorno 5)
- Come iniziare ad **allungare un po' le conversazioni** (Giorno 6)
- Un esercizio per cambiare il tuo punto di vista e **liberarti da visioni troppo negative** (Giorno 8)
- Un fantastico esercizio per **sentirti sicuro di te** nelle situazioni sociali (Giorno 9)
- Come lasciare andare l'eventuale **etichetta negativa** che ti sei dato (Giorno 10)
- Il primo è più semplice modo di **migliorare i tuoi rapporti sociali** (Giorno 12)
- Come migliorare il tuo linguaggio corporeo per **sentirti a tuo agio** (Giorno 16)
- Come attaccare bottone con gli sconosciuti **senza problemi** (Giorno 17)
- Un esercizio per migliorare costantemente **l'immagine che hai di te stesso** (Giorno 21)
- La tecnica **più potente mai creata** per diventare **sicuro di te** (Giorno 22)
- Un semplice esercizio per migliorare il **rapporto che hai con te stesso**



(Giorno 24)

- Come accettare le tue sensazioni e **non temerle** (Giorno 28)
- Come **consolidare il tuo cambiamento positivo** (Giorno 28)
- Come creare una **risorsa** che ti **sarà utile** in **moltissime situazioni** (Giorno 29)
- ... *e molto altro ancora* ...

Questo è un estratto della Guida

[Vinci la timidezza in 30 giorni](#)

Per saperne di più e averla nella sua versione completa [clicca qui](#)



