

# • Como Vencer a Timidez

- 
- 

*Thiago Reis*

# ÍNDICE

## **Introdução.....2**

Seja Muito bem Vindo.....2

Não é algo Difícil.....

Quem Sou EU e como venci.....

O que mudou e como você pode mudar.....

## **Por que mudar ?.....**

As Vantagens de ser Livre.....

## **Três Regras de Ouro.....**

Aprenda a dizer não.....

Sempre olhe nos olhos.....

A regra Principal.....

## **Deus pode te ajudar .....**

## INTRODUÇÃO

*"O Segredo de Progredir, é começar "*

*Mark Twain*

Bem Vindo !

Gostaria de Agradecer primeiramente a Deus e depois a vocês por me darem esta honra de falar sobre um tema complexo e que hoje muitas pessoas passam. Se você esta lendo então quer dizer que no minimo você tem interesse no tema. Isso é ótimo !

Muitas vezes o Sucesso, Vitória dependem do nosso incentivo e você veio no lugar certo.

### Não é Algo Difícil

Quando digo isso, muitas pessoas podem ficar chocadas e dizer " Conheço pessoas que nunca conseguiram sair da timidez" ou até mesmo dizer "Eu já tentei Todas as formulas e ainda nada". Pois bem, deixe me te dizer uma coisa : Se voce tentar Mil vezes abrir uma porta com uma chave errada

nunca irá conseguir ! Então tenha a chave certa !

## Quem Sou EU

Bem meu nome é Thiago Reis ,sou do Espirito Santo estudei Gestão de Recursos Humanos durante 1 ano e atualmente estou na metade do curso de Engenharia Civil.

Durante boa parte da Minha vida fui uma pessoa tímida. E quando digo Tímido, é literalmente ! Tinha vergonha de ficar nos meios sociais, falar em publico, e ate meio em casa era notório este problema. Lembro me de uma vez que uma pessoa me perguntou : Thiago, por que anda sempre de cabeça baixa ? Vocês não imaginam a vergonha (Momento Risada)

## O Que Mudou

Hoje, esta vergonha sumiu e so restou algumas lembranças.

Hoje, prego o Evangelho, falo em publico, apresento Trabalhos acadêmicos sem nenhuma dificuldade ou tremura.

Mas , esta é a minha história, Chegou a hora de você criar a sua

## Como VOCÊ pode mudar

Muitas vezes os pacientes tomam vários remédios errados e continuam passando mal. Chegou a hora de tomar o remédio certo !

As dicas e orientações que darei aqui, são bases solidas para você conseguir superar toda timidez, vergonha e ser aquilo que você sempre quis, Seja Pregador a Palavra, Apresentar trabalhos Acadêmicos e ate mesmo ter mais facilidade ao criar novas Amizades.

Neste método, falarei como Deus me ajudou e como Ele pode te Ajudar a se libertar disto com exemplos do cotidiano e de linguagem simples.

Se você for ateu ou não cristão, aconselho que continue lendo pois há ensinamentos que demorei muito tempo para descobrir e que você pode descobrir em poucos minutos.

Lembre se disto: "O que você faz hoje pode melhorar o seu amanhã" Ralph Marston.

## Capítulo 2

### **Por que Mudar ?**

"E não vos conformeis com este século, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente"

Romanos 12:2

Entre as coisas maravilhosas que Deus nos deu foi a liberdade, de poder escolher o que queremos fazer, e onde queremos chegar. Ora Quem planta limão, não pode colher laranja. Há uma frase muito impactante, que diz assim : Você pode escolher o que você planta, mas você será obrigado a colher o fruto.

Tudo que somos e temos nessa vida, são resultado de nossas escolhas.. Se você é Cristão hoje, é porque um dia você decidiu por Jesus. Se você é um Médico hoje, é porque um dia você decidiu enfrentar o Vestibular. Se você fracassou na sua empresa, é por que tomou uma decisão errada.

Então você deve estar se perguntando, por que eu sou Tímido ? que decisão errada eu tomei ? Deixe-me te dizer algo : A pergunta deveria ser qual decisão tenho que tomar para mudar isso ?!!

## As Vantagens de ser Livre

*“E conhecerão a verdade, e a verdade os libertará”*

João 8:31-32

Muitas pessoas hoje são presas em algo. Seja pelo Vício da Cerveja que não consegue largar, ou pela internet que não consegue se desconectar. Neste livro estamos tratando sobre uma das piores, a timidez, que não deixa ser quem você realmente quis ser.

Uma pessoa livre consegue se comunicar com quem ele quiser, consegue se relacionar com a pessoa que sempre quis, consegue falar sem ficar pensando Mil e tantas vezes. Alguém livre, significa ter o auto controle nas mãos , e poder dizer: Isto é o que eu quero !

O Tema tratado no Livro de São João, se trata de conhecer a Verdade. Para nós Cristãos a Verdade é Cristo Jesus e sua palavra, somos libertos na cruz de todo pecado e ganhamos a oportunidade da salvação. Alguém pode perguntar: Mas o que eu posso tirar de proveito nestas palavras ? Bem para responder isso vamos fazer umas comparações. Para termos hoje a democracia, o direito de ir e vir, é porque alguém conheceu esta forma. Se hoje temos

Acesso a internet, foi porque alguém pesquisou, estudou para isso. Observe só, a chave para isso é pesquisar, estudar ! A liberdade vem quando você começa a procurar a verdade e neste momento, meu caro leitor, voce esta encontrando ela. Quando você é livre voce consegue voar mais longe, a opinião das outras pessoas são importantes sim, mas não falam mais alto do que o que voce pensa, do que voce realmente quer. Aliás, isso é uma liberdade.

Imagine alguém que esteja preso numa penitenciária : Você acha que ele esta feliz em estar lá ? Provavelmente sua resposta será não. Observe só que a liberdade esta diretamente ligada a Felicidade. Quanto maior for sua liberdade, maior será a sua oportunidade de ser feliz.

Uma das coisas que eu acho fantástica na nossa era Moderna, é a capacidade de sermos Livres. Se pegarmos um livro de História veremos que quase sempre as pessoas foram presas, seja pela escravidão, pelo medo de genocidio e ditaduras. Tudo isso (não querendo entrar em debates) era uma prisão. Hoje temos esta liberdade, o direito da livre iniciativa (que eu e você temos) de ir e de vir. Todos estes direitos possuímos, temos que aproveitar !

Com certeza uma das maiores vantagens em ser livre é poder decidir qual caminho queremos trilhar. Isso é maravilhoso. Ate Deus, com Todo seu Poder e perfeição; nos deu o Livre arbítrio, de podermos decidir o que queremos da vida onde queremos estar e onde planejamos ir.

Vamos pegar um exemplo pratico , cotidiano: Já observaram que quando um Cachorro fica amarrado por muito tempo, a tendencia dele é ficar nervoso ?Provavelmente sua resposta deve ter sido sim. Isso acontece porque ele também tem vontades, ele age por instinto. Não querendo comparar pessoas com animais (Definitivamente, o valor Humano é bem maior) Mas nós também temos vontades e desejos e quando estão preso a tendencia é que a pessoa fica irritada, ou insatisfeita.

Se fossemos listar todas as vantagens em ser livre este livro não seria o suficiente. Meu amigo (a), há um mundo novo te esperando !!

## Três Regras de Ouro

*"Ouve o conselho, e recebe a correção, para que no fim sejas sábio"*

*Provérbios 19:20*

Neste mundo corrido, existem várias ideologias de vida. Há quem goste de Rock, há quem gosta de Funk. Há quem é conservador, há quem é a favor da legalização do aborto. Mas nosso assunto não tem nada a ver com estes temas.

O que quero dizer, é que para todos os casos, o indivíduo decidiu por algo devido a sua formação educacional, seja religiosa ou ética social. Contudo, a formação do pensamento do indivíduo foi estabelecido através de Regras já pré estabelecidas.

Nós, Cristãos, somos orientados pela Bíblia Sagrada. Mas, o que isso tudo tem a ver com Timidez ? Caro leitor, tem tudo a ver !!

Uma pessoa que quer largar a timidez tem que seguir **NECESSARIAMENTE** algumas regras. Não vou ser arrogante em dizer que são só essas regras e que apenas estas que funcionam, mas garanto que se você seguiu la, será transformado da água ao vinho !

## *Filho Escute o Conselho de sua Mãe !*

Quem nunca escutou esta frase ? Acredito que a maioria já. Deste pequenos somos costumados a desobedecer; e quando digo desobedecer não é apenas os pais: È na Escola quando o aluno não faz as atividades obrigarias, no trabalho que o colaborador não executa o que foi estabelecido. Nós, quase por natureza, temos tendencia a ter curiosidade pelo novo, por desobedecer.

Sabe quando alguém chega perto de você e diz : Olha se você passar a fazer isso você vai perder a timidez, mas você nao faz ! ESTE È O MAIOR PROBLEMA.

Muitas vezes as pessoas sabem o que tem que ser feito para superar mas não faz por medo. Você precisa ser corajoso e fazer acontecer !!

Eu conheci algumas pessoas que jogavam um futebol maravilhoso. Gente como eles tinham habilidade, velocidade... eu ficava admirado com isso e eles tinham o sonho de serem jogadores profissionais. Porém o medo tomou conta, a falta de confiança em si tomaram conta e nenhum deles conseguiram realizar o sonho.

**ACREDITE QUE VOCÊ PODE SUPERAR SUA DIFICULDADE !!**

## Primeira Regra

### *Aprenda a dizer Não*

Pode fazer isso para mim ? Provavelmente você já se deparou com esta frase. Geralmente as pessoas tímidas tem a tendencia de dizer Sim a tudo, mesmo que isso pode prejudica-la. Mas por que isso acontece ?

A verdade é que as pessoas tem medo de dizer o não , querem sempre dar uma de "bonzinho" e acabam se prejudicando. Lembra que nós falamos sobre liberdade ? Pois bem esta é a hora de tomar posse. Por várias vezes estamos presos a este medo de dizer não , o que fulano de tal irá pensar. Será que o mundo vai acabar se eu dizer não para alguém ? Não, isso é paranoia. Se você não for um presidiário você pode levantar as mãos e dizer, literalmente eu sou livre. Lembre se : você tem o controle de sua vida não os outros.

Deixe me contar algo que acontece não só com as pessoas tímidas. Vários homens tendem a se mostrar bonzinhos para atrair as mulheres e acabam se decepcionando. Se você quer entrar em um relacionamento você tem que passar segurança no que quer e não ser um bobo que diz apenas sim. Quando digo que você tem que aprender a dizer não , não quer dizer que você tenha que ser extremo, negar tudo,

ser rude e bravo. Não é isso que quero dizer. Você tem que ser equilibrado, saber o que quer, decidindo o que é melhor para você. Não se esqueça disso, Autoconfiança em relacionamento é essencial

### *Como Seguir esta Regra ?*

Chegamos no ponto que interessa. Teoria só serve quando é posta em prática. Se você leu isso tudo e não por em prática , desculpa me mas de nada valerá.

Como treinamento, por Um dia você irá dizer não para tudo (quase tudo) que te pedirem. Por exemplo: Pode me ajudar neste trabalho? Pode fazer isso por mim? Você vai ter que dizer não. A menos que te ofereçam dinheiro ou algo muito importante, diga não.

### *Mas eu tenho medo, vergonha..*

Se você quiser superar a timidez vai ter fazer isso cedo ou mais tarde. É melhor que seja agora, lembre se que o principal é dizer não para as coisas que te prejudicam.

Como dica, aconselho antes de dizer não para a pessoa, elogie ela antes, agradeça pela oportunidade de ajuda la por ter lembrado mas que infelizmente você não vai poder aceitar. Fim de papo !

## Segunda Regra

### *Sempre olhe nos Olhos*

"Os olhos são como uma luz para o corpo. Quando os seus olhos forem bons, todo seu corpo fica cheio de luz" São Lucas 11:34

Essa talvez seja a regra mais simples que tenha. Olhar nos olhos, uma tarefa que parece fácil mas para algumas pessoas pode ser complicado. Lembro me que tinha esta dificuldade e não era simples.

A quem acredite que os olhos são a Janela da Alma, ou que é o primeira mensagem que alguém passe. Mas, qual a importância de olhar nos olhos das pessoas ?

Sabemos que olhar nos olhos é uma linguagem não verbal. Segundo Albert Mehrabian, Estudioso da área diz que 93% da nossa comunicação é não verbal. Ou seja, apenas 7% da nossa comunicação é verbal.

Aí já vemos a importância, mas vamos além. Geralmente as pessoas tímidas não olham para os olhos. Alguns escondem atrás do celular, usam redes sociais se comunicam bem. Mas pessoalmente o assunto não flui. Quando você não olha para os olhos das pessoas, você passa o sentimento de medo; e isso não é nada legal.

Sobre o Versículo bíblico, é algo muito interessante !! Quando voce esta com os olhos fechados, é como se nada

mais existisse, você não tem mais acesso. Mas quando você esta com os olhos abertos, com a luz, você tem este poder de ver as coisas e escolher. E Quantas vezes nossos olhos estão fechados ? Sem ver as coisas , as pessoas, sem decidirmos o que é melhor para nós ?!!. Esta na hora de abrir os olhos e enxergar novos horizontes.

Quando você olha nos olhos, você demonstra que esta interessado em se relacionar, que você esta sendo atencioso. Mas cuidado (Lembre do Equilíbrio e bom senso) Não vá encarar todas as pessoas em todos os lugares você será zoadado.

Muitos poetas, escritores já fizeram varias obras a respeito dos olhos, acredito que todo mundo já ouviu falar em algum lugar. Eu particularmente gosto deste assunto e acredito que seja uma das formas mais maravilhosas de se comunicar.

Seja na sua vida amorosa, na sua vida Financeira (quando vai começar um negocio), na sua vida Acadêmica, na sua vida familiar. È indispensável esta habilidade de olhar nos olhos e de se comunicar.

Agora chegamos ao ponto mais importante, a pratica ! Repito o que estudamos na regra anterior : Se você apenas ler e não por em prática nada valerá !

### *Como olhar nos olhos das pessoas ?*

Durante uma semana , olhe para os olhos das pessoas como se estivesse super interessada no assunto dele (a). Analise o que a pessoa fala como se fosse o assunto que você mais gostasse. Essa técnica irá dar resultado se você interessar no assunto tratado, pois quando estamos interessados em algo a tendencia é que coloquemos toda atenção no assunto.

### *Mas eu não consigo..*

Meu caro, se você quer vencer esta etapa você irá ter que fazer isso! Não é um bicho de 7 Cabeças. No inicio pode aparecer difícil mas com o tempo você irá se acostumar. Lembra de quem faz academia : Nos primeiros dias o corpo fica todo cansado, mas depois seu corpo acostuma e consegue pegar mais peso do que antes !

## A Regra Preciosa

*Ame-se*

“No amor não há medo; pelo contrário o perfeito amor expulsa o medo”

1 São João 4:18

O amor sem dúvida é o vínculo da perfeição. Ele é agente de transformação mais eficiente que existe. Quando se ama não existe medo, vários problemas vão embora.

Observe (em comparação) como é diferente o tratamento com pessoas que agente ama, com outras pessoas: O tratamento, a forma de pensar, os projetos tudo é diferente.

Quem faz Medicina por exemplo, ou ama muito a área ou a remuneração. Quem serve na Igreja, não recebe salário porém serve por Amor a Deus. Observe como o Amor é Agente de Transformação.

“O amor é a única coisa que ativa a inteligência e a criatividade, algo que nos purifica e nos liberta.”

Paulo Coelho (em O Zahir)

## *Onde esta o amor ?*

Chegamos ao ponto triste: onde esta o amor ? Como as pessoas perderam o amor entre si ! É jogo da baleia (onde as pessoas se cortam) se suicidam (e por muitas vezes por motivos banais. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), em cada 40 segundos Uma pessoa comete suicídio.

Onde esta o Amor ? E quando digo isso , não é só no sentido de suicídio. As pessoas não se amam mais, não cuidam de si, estão apenas passando um tempo na terra.

Tratar-se com amor é a chave principal para vencer qualquer timidez, frustração, baixo auto-estima. você não ficara mais dependendo de elogios.

Quando você se trata com amor, você senti que você é alguém especial, alguém que talvez não seja o mais famoso, mas é alguém muito importante.

Você TEM UMA PAZ INTERIOR enorme.

Fonte : <http://www.maisequilibrio.com.br>

Algumas pessoas, talvez por tantas pedras no caminho; perderam o amor próprio. Não acreditam mais no seu potencial, que você pode conseguir chegar onde e por aí vai.

Cuidar de si mesmo é um sinal de amor. Praticar exercícios, viajar, divertir tudo isso é prática de amor próprio. Alguém que não se ame, não importa com seu físico, com sua saúde ou laser. E o pior: Quem não se ama tem baixa autoestima.

Este é o passo que pode transformar qualquer vida! Você não tem nada em perde.

*O que fazer neste Passo ?*

Já falamos que você tem que cuidar de seu físico, de sua saúde. Cuidar é a palavra chave. Mas eu queria te dar uma dica a mais. APROVEITE O TEMPO PRESENTE. Se você for jovem melhor ainda! Dance, Vá no show daquela banda que você sempre ouviu só pelo MP3.

Puxe assunto com pessoas que você sempre quis conhecer. Lembre se que o nosso tempo é limitado, então Aproveite e Viva o Hoje. Um mundo novo te espera!!

## Como Deus Pode Te ajudar !

*" Pedi e se vos dará. Buscai e achareis. Batei e vos será aberto." São Mateus, 7*

Falamos ate agora de forma mais aberta,sem muito aprofundar o que a Biblia nos fala. Mas agora chegamos a este ponto e eu convido a voce seguir a leitura.

Vimos ate aqui que Deus nos criou para sermos livres. E já falamos sobre o medo.

Lembro me que uma dos divisores de agua na minha vida foi um evento da RCC (Renovação Carismatica Católica). A Parte de conhecer, de comunicar com outras pessoas (comum do ser humano) na Igreja se torna ainda mais simples e eficiente.

*Mas por que na Igreja ?*

*Quando se é jovem é normal sentir desejo de conhecer novos lugares e pessoas. Claro que em primeiro lugar você DEVE buscar a Deus, mas junto a esta busca maravilhosa você verá muita coisa melhorar ! O seu número de amigos, conhecidos, e ate mesmo pessoas que irão te admirar.*

È como um novo horizonte estivesse se abrindo. A quem goste de Filosofia eu aconselho a pesquisar uma das mais clássicas passagens, o Mito da Caverna de Platão.

*E conhecereis a verdade e a Verdade vos Libertara*

*João 8:32*

Deus cura, liberta, edifica e consola. Pedro, aquele discípulo medroso que Negou Jesus três vezes, é o mesmo Pedro (agora cheio do Espírito Santo) que com uma única pregação converteu mais de 3000 pessoas (Atos 2).

Eu fico imaginando, como alguém sem estudo, um mero Pescador, sem nenhuma arte de oratória ou formação intelectual possa com poucas palavras converter Três mil pessoas? Só pode ser pela ação do Espírito Santo!

Talvez você esteja pensando, mas e daí, eu não desejo pregar, eu só quero perder a timidez ou o medo. Deixa me dizer: Deus sabe o que é bom para você e sabe do que você precisa.

Quando você entrega sua vida a Cristo, muitas preocupações vão embora. Não vou dizer que será tudo maravilha, que seus problemas acabarão..mas que você estará mais perto da Salvação e terá Amparo nas horas difícil não tenha duvida !!

*E Agora o que Devo fazer ?*

Peça ! Deus é maravilhoso e ele não abandona o teu filho. ELE deu seu filho único para que todos aqueles que creem nele será salvo.

Como prática, eu convido a você participar de alguma denominação Cristã. Se Você já participa, isso é ótimo o passo agora é Ajudar a Servir na Igreja, na obra de Deus. Você verá como muitas coisas irão mudar daqui para frente!

## *Considerações Finais*

Eu agradeço a Deus por poder ser útil a você !  
Confesso que não sei e nem imagino quantas pessoas  
irão ler (este não é o objetivo) mas sim quantas  
pessoas poderei ajudar.

Quero deixar um trecho de uma das musicas que  
mais gosto, O Sol da Meia Noite ( Rosa de Saron)

♪♪♪♪ *E perceba Que só Ele pode compreender o seu interior*

♪♪♪♪ *As suas dores afastar O seu sonho realizar A sua vida  
transformar*

♪♪♪♪ *Basta que você entenda Que é Deus, que te faz entender  
toda poesia Que torna mais valiosa a vida*

♪♪♪♪ *E prova que ainda dá pra ser feliz Apenas atenda quem  
chama*