



# **Vença a Timidez**

*Contribuições de um ex-tímido*

*Prof. Vanderlei Gabricio*

*Ebook Curso  
com Certificado*



# Vença a Timidez

*Contribuições de um ex-tímido*

*Prof. Vanderlei Gabricio*

## Introdução

Você é tímido (a)? Você tem dificuldade em lidar com pessoas ou situações? Então eu **tenho duas notícias para você**: uma boa e outra não muito agradável.

Vamos a não muito agradável primeiro:

**O mercado atual está muito mais exigente, muito mais concorrido** hoje, que há alguns anos atrás.

E com o Mercado com alta concorrência, pessoas extremamente tímidas tem seríssimas dificuldades para conseguir uma boa colocação profissional, e terá certamente problemas também, no campo amoroso...

Portanto se você é tímido(a) demais, é preciso repensar esse comportamento, se pretendes ter sucesso tanto pessoal quanto profissional, porque afinal de contas, como é você vai fazer um bom Marketing Pessoal, sendo tímido(a)?

Agora é claro que quando digo que “*é preciso repensar*”, estou ciente que o processo de **vencer a timidez** não é tão simples assim, não basta apenas repensar comportamentos, é **preciso mudar comportamentos**, é preciso **tomar atitudes**, e isso **não é tão simples como parece**. Mas também não é um “*bicho papão*”; algo inatingível.

Eu vou daqui a pouco esclarecer porque não é tão simples, mas também não é nada impossível.

Mas antes, como eu disse que lhe daria duas notícias, vamos à segunda, a **segunda notícia é boa!**

E ela é que: “**praticamente todo mundo já experimentou pelo menos uma vez na vida, momentos de timidez**”.

Estudos indicam que, nos Estados Unidos, por exemplo, 40% de entrevistados em declararam serem tímidos crônicos, outros 40% se declararam tímidos em alguma época da vida e 15% declararam ser tímidas em algumas situações. Apenas 5% declaram que nunca foram tímidas.

Também existem indicações de que está havendo aumento da porcentagem de pessoas tímidas, especialmente entre os jovens.

Embora não existam dados precisos sobre a porcentagem de timidez dos brasileiros, testes aplicados por Amélio (autor do Livro “*O mapa do amor: tudo o que você precisa saber sobre o amor e ninguém sabia responder*”. Editora Gente), em várias partes do Brasil, indicam que as porcentagens são semelhantes às americanas (*entre 40 e 50% dos brasileiros*).

Eu mesmo, sofri muito de timidez por muitos anos, até que cheguei à conclusão que precisava vencer as barreiras da timidez, se quisesse ser feliz de verdade e ter sucesso como pessoa e como profissional.

E o que mais me intriga na verdade, e que me leva pensar “*como é que eu podia ser tímido*”, se desejava ser professor, desejava trabalhar com pessoas, ajuda-las no desenvolvimento pessoal, profissional e inclusive financeiro?



Como eu poderia ajudar pessoas, se eu sentia uma barreira tão grande em falar, em me relacionar com pessoas (*falar em público era algo impensável*), por conta da minha timidez?

Mas eu venci!

E venci “tão bem vencido”, que não somente trabalho atualmente com pessoas de forma virtual (*eu era tão tímido que tinha dificuldade de me comunicar, até mesmo pela Internet*), como também trabalho com pessoas no mundo físico (*sou professor de crianças, jovens e adultos*), inclusive orientando pais a promoverem sucesso na aprendizagem das crianças (**sou autor do Livro Curso “Atitudes que favorecem o Sucesso Escolar: manual prático para pais e educadores”**), e ao me desenvolver cada dia mais, mais me dedico a atividades antes impensada: especialmente como palestrante, na Internet e “ao vivo”.

Portanto, o que quero te conscientizar é que **vencer a timidez é possível, você não tem que sofrer de timidez e não deve sentir-se inseguro e temer que você esteja sendo julgado a cada passo que você toma** (*são pensamentos que todo tímido tem, lhes prejudicam muito no alcance da sua felicidade e sucesso – mas podem ser vencidos*).

Sim, é verdade que **vencer a guerra com a timidez requer prática**, mas definitivamente **vale a pena o esforço**, uma vez que o **resultado é aumento de confiança e autoestima**.

Com o objetivo de te ajudar a vencer a timidez, e se tornar uma pessoa feliz, realizando sonhos e objetivos, talvez hoje impensados, vamos em frente!



## Quem é Vanderlei Gabricio

### *Um pouco da minha história*

Nasci no ano de 1975 em uma cidade do interior do Brasil chamada Vargem Grande do Sul, Estado de São Paulo.

Morei na zona rural até quase 5 anos e depois disso nos mudamos pra zona urbana.

Um pouco antes disso, tive meu primeiro contato com público: depois de bastante tempo de ensaio, tentei me apresentar cantando uma canção na igreja evangélica que frequentávamos.

Isso mesmo, tentei, porque bem no momento de eu me apresentar o microfone deu problema, uma microfonia horrível (*som agudo muito alto*), eu literalmente sai correndo por dentro da igreja pensando que jamais eu me apresentaria novamente.

Uma experiência marcante pra alguém tímido que não tinha muito contato com pessoas diferentes, concorda?

Primeiro contato com público e acontece o que jamais poderia acontecer: dá tudo errado...

A segunda experiência aconteceu bem mais tarde, por volta dos 10 anos.

Naturalmente tive que lutar muito com a imagem que eu tinha da minha “primeira vez”, até porque seria no mesmo local. O que ajudou foi que nessa oportunidade um amigo da família estava por perto e me garantiu que “aquilo não ia acontecer de novo”.

Resolvi acreditar nele e deu certo mesmo! Nada aconteceu de ruim, eu apenas não enxerguei muito bem o público que me assistia, tamanha timidez, mas tudo bem, pelo menos me apresentei...

Dois anos antes “fui matriculado” em uma escola que ficava em frente da minha casa para iniciar meus estudos e que horror foi essa experiência pra mim...

Sim, isso mesmo, eu ficava apavorado com aquela “gritaria” das crianças (calma - é o barulho normal de toda escola – mas pra mim era “gritaria”) e eu ficava tão assustado com aquilo, que começava chorar antes mesmo de sair de casa e quando ia, me agarrava ao meu pai e não ficava lá por nada...

Depois de quase 2 meses tentando, “venci a guerra” com o meu pai e ele me deixou ficar em casa (não ir pra escola). Só que eu sabia que teria que ir pra escola no ano seguinte e isso me aterrorizava.

Pra fugir da situação, toda vez que eu via a professora eu corria pra dentro de casa e me escondia debaixo da cama (não ria), até “ter certeza” que ela já teria passado em frente da minha casa e ido embora (*não estaria conversando com os meus pais tentando me “pegar” pra levar pra escola*).

O pior de tudo é que ela morava na rua “de trás” da minha casa e vivia vindo em casa conversar com meus pais pra ver como eu estava. Pra mim seria melhor morrer...

E ela me adorava, vivia querendo me abraçar, beijar (*era uma professora muito carinhosa*), mas na minha cabeça tudo aquilo não passava de fingimento só pra me “agarrar” e levar pra escola (*aquele horror de lugar – não sabia por que escola existia...*).



*Prof. Vanderlei Gabricio*

Soluções em Desenvolvimento Pessoal, Profissional e Financeiro

Não estou inventando nada, nem exagerando, isso é um pouco do que eu sentia...

No próximo ano não tinha como dar mais desculpas (*eu dizia que “no próximo ano - quando minha irmã fosse matriculada - eu iria com ela, ‘sem chorar’” – só que pra mim esse ano nunca chegaria... e chegou*).

É óbvio que tentei repetir a dose, mas desta vez “me dei mal”.

O diretor da escola (*chamado Roberto – uma pessoa por quem passei a ter um respeito e estima muito grande*) chamou meu pai e disse assim: “ele não tem problemas, o que precisa é de uma boa surra...”. “Vai pra casa, dá uma ‘conversa séria’ com ele e ele decidindo voltar, já está matriculado...”.

Nunca tomei essa surra. Ao chegar em casa eu “*pensei melhor*” e voltei pra escola. Isso mesmo, na mesma hora...

Na verdade eu não tenho como explicar muito bem o porque de ter “mudado de opinião”, porque meu pai nunca me deu “surras” – as vezes que “apanhei” foi da minha mãe (*que sempre soube dosar as correções – ela sempre teve muito controle pra nos corrigir, mesmo que de forma severa, sem agredir...*).

A conclusão que chego hoje é que o que me fez mudar de “opinião”, **não foi tanto o medo de tomar uma correção do meu pai**, mas o **apoio que eu senti no diretor depois da conversa que tive com ele**, antes de ele indicar a “surra” (*hoje provavelmente ele jamais indicaria uma “correção física” – mas naquela época era algo “comum”*).

Eu era totalmente inseguro, tímido, me sentia confiante em casa, no meu “mundinho”, totalmente diferente da escola que era tudo novo, onde eu “teria” que me relacionar com pessoas diferentes, com situações que eu nem imaginava que existiria (ou que eu imaginava que existia – e na verdade era tudo ‘inventado’ pelo meu medo), enfim, era um verdadeiro desafio a ser vencido por mim mesmo (*e eu me sentia totalmente incapaz de vencer...*).

Claro que o processo não foi tão simples assim, mesmo indo pra escola (*com minha irmã*), no momento do intervalo nos primeiros dias eu me isolava e ficava “*chorando nos cantos*”, até que fui criança mais confiança no ambiente e nas pessoas que se aproximavam de mim (e que, fui “*descobrimo*”, não eram “*monstros*”) e assim, fui me “acostumando”, de um ano fui para o outro, e comecei imaginar que um dia eu poderia ser um professor (*capricho do destino? Talvez...*).

Conforme o tempo foi passando, fui desenvolvendo o gosto pela leitura, e no ato de ler eu me deliciava, porque eu podia imergir no meu próprio mundo, se alguém se aproximasse pra interagir comigo e percebesse que eu estava lendo (*ou eu fazia de tudo pra mostrar que eu estava concentrado na leitura*), a pessoa saía de perto e eu evitava “passar carão”, de ter que ficar vermelho de vergonha, por ter que falar com alguém que não conhecia...

Fui me desenvolvendo um adolescente super complexado, tímido e introvertido.

Mas eu tinha alguns momentos que nem eu entendia direito, de quando tinha vontade de “ajudar outras pessoas”. Nesses momentos eu servia de monitor, ensinando colegas que tinham dificuldade pra entender o que o professor estava explicando e a mim eles entendiam (*diziam que eu sabia simplificar as coisas - pra eles, claro – porque pra mim minha vida era super complexa, o mundo era complexo, viver era complexo e eu não sabia como eu ia “sobreviver” em um mundo tão complexo, tão incerto...*).



Como eu adorava ler, e por ter por objetivo vencer minha timidez (eu me incomodava com ser tão tímido) comecei buscar livros e dicas que pudessem me ajudar...

Enquanto isso o tempo passava e em Agosto de 1994, iniciei trabalho de orientação e musicalização religiosa de crianças na Igreja Evangélica em que congregava, função que exerço até os dias atuais.

O trabalho com as crianças me ensinou muito por 2 motivos: primeiro, com elas, aprendi a me relacionar ainda melhor com pessoas de todos os níveis de conhecimento, e aprendi a ter mais iniciativa (*porque me impressionava como elas tinha muito mais "coragem", muito mais facilidade de interagir, do que eu quando fui criança*), foi sem dúvida pra mim, desde os primeiros trabalhos com elas, uma reaprendizagem...

Passados 18 anos, hoje trabalho com jovens e adultos que atendi quando eram crianças. É muito divertido, muito gratificante...

Mas eu tinha um Grande Sonho: me graduar em Pedagogia, direcionando-se para Treinamentos de Desenvolvimento Pessoal e Profissional.

Talvez esse tenha sido meu maior apoio para vencer minha timidez: ter um Grande Sonho!

Em 2002 eu me casei!!!!

Olha só que progresso pra um tímido! (risos)

Brincadeira, porque é que tímidos não podem se casar?

Mas cá entre nós, se você é tímido(a) (ou se conhece algum...) sabe o quanto lhe é difícil iniciar um relacionamento...

Se eu consegui... você também consegue, pare de pensar que "ninguém gosta de você", que "vai ficar pra tia", "pra titio".

Por outro lado, "e daí se 'ficar pra tia ou titio'?"

O importante é se você se sente feliz!!!!

O importante é você se sentir feliz!!!

Aliás, espero que esse curso te sirva como o primeiro passo!

E assim, voltando à minha história, ao meu Grande Sonho, em 2005 como por "um passe de mágica" comecei realiza-lo...

Era uma manhã como todas, quando eu me levantava pra trabalhar, e ia pra fábrica cumprir minhas horas da jornada diária.

De dentro do veículo que nos levava para a empresa, eu olhava a rua, os outdoors, as placas, os muros pintados, outros sujos, uns com publicidade, outros não...

De repente um outdoor me chamou a atenção: uma Universidade a Distancia estava se instalando na minha cidade e oferecia cursos por 1/3 do valor da Faculdade "tradicional" (cursos presenciais).

Anotei rapidamente o telefone e assim que cheguei na empresa liguei pra obter mais informações... era verdade...



Cheguei em casa e me inscrevi no Vestibular o mais rápido que pude, e muito ansioso esperei o dia do Vestibular.

Mas eu tinha um problema: MEDO!!!

Um medo incontrolável de não passar no Vestibular, e ter que admitir isso para meus amigos (*pior do que pra eles, pra mim mesmo, afinal eu não aceitava por nada o fracasso... preferia a todo custo me “acovardar” que tentar e fracassar...*).

Mas o que fazer com meu Sonho? E se aquela fosse minha única Oportunidade? E se jamais tivesse outra chance? E se acovardar fosse me levar à eterna frustração? O que eu ia fazer com isso depois?

Foi assim que vivi dias de muita incerteza, uma ansiedade enorme que me fazia sentir que às vezes me “faltava ar”...

Chegou o dia do Vestibular e eu “entre a cruz e a espada”: fazia o Vestibular ou desistia, e nem falava pros amigos que eu tinha me inscrito?

Pra “piorar a situação” era um Curso a Distancia... todo mundo (*mesmo que não conheçam*) falava que era “curso fraco”, “curso que não valeria como presencial”, etc... um enorme preconceito com relação à Educação a Distância, à “Cursos pela Internet”.

O “problema” é que alguns amigos já sabiam que eu tinha me inscrito no Vestibular, e me perguntaram, bem no dia, como eu estava me sentindo...

Eu doido pra falar que “tinha sido uma brincadeira ter me escrito” que na verdade eu não queria esse Curso...

Mas eu sabia que A MIM EU NÃO PODIA ENGANAR...

O que fazer com meu Sonho?

Nessa situação de confusão e medo prestei o Vestibular...

Não acreditei quando saiu o Resultado: de mais de 2000 pessoas prestaram o Vestibular, e eu fiquei em 17º lugar...

Até hoje eu acho que houve algum erro (risos).

Comecei estudar um pouco assustado, tudo era novo... o Curso, os Tutores, os Colegas, o Sistema de Ensino a Distancia...

E eu super tímido (*mas querendo me formar professor... rs*), passava um apuro que você não imagina...

Primeira prova: *quase metade da sala desistiu...*

À medida que passavam os dias do curso, mais gente desistindo...

E eu olhava o tutor trabalhando e pensava: “Um dia serei tutor...” – no “mínimo” tutor, antes de ser professor...



Quanto mais o tempo passava, mais aluno desistia até que em 2008 conclui o curso com mais 2 colegas, de 18 que tínhamos iniciado em 2005.

Em 2009 FUI CONTRATADO COMO TUTOR de uma das turmas do Curso de Pedagogia.

Ainda tímido, mas movido por meu Sonho, agarrei a Oportunidade, e o desafio de ajudar da melhor forma que pudesse, os alunos que estavam começando...

Três anos se passaram, foi uma experiência muito gratificante nesse ano (2012), formar a turma que assumi em 2009, e perceber que com meu trabalho consegui ajudar 90% dos alunos concluírem (*os que "desistiram" o fizeram por problemas que estava fora do meu alcance resolver...*).

Claro que não foi fácil, passei por uma série de dificuldades, tanto de desenvolvimento pessoal como profissional, e até imprevistos financeiros para realizar meu Sonho...

Mas a essência, é que tive uma série de motivos, problemas e dificuldades, que poderiam me ter feito desistir, mas eu tinha um Grande Sonho: Vencer minha Timidez pra me dedicar à realização do meu maior Sonho: ajudar pessoas ter Sucesso, Pessoal, Profissional e Financeiro.

O tempo passou, persisti no meu processo de desenvolvimento pessoal e profissional, me especializei em Psicopedagogia, lancei Cursos Online tanto de Educação Pessoal quanto Profissional, atualmente trabalho com 2 turmas do Curso de Pedagogia, estou especializado em Psicopedagogia e me especializando em Psicologia Organizacional (*graduação e 2 pós a distância*), sou Palestrante Online (*algo antes impensado*), Autor de Livros e Palestrante Presencial (*algo impensado aqui é pouco...*) e tudo porque NÃO DESISTI DO MEU SONHO!!!

Muito mais poderia ser apresentado aqui da minha história, dos meus medos, das minhas conquistas, tanto pessoal quanto profissional, da PERSISTÊNCIA que tive que ter em todo esse tempo, pra chegar onde cheguei, mas, o que nos interessa nesse momento não é tanto o que eu fiz, o que tive que passar, vencer, e até onde já cheguei...

O que nos interessa, contudo nesse momento, é:

VOCÊ TEM UM SONHO?

E VOCÊ ESTÁ SERIAMENTE INTERESSADO EM REALIZÁ-LO? Especialmente depois de me conhecer um pouco através da minha história, de CONFIAR EM MIM pra JUNTOS, DARMOS O PRÓXIMO PASSO, você está disposto(a) me PERMITIR QUE EU TE AJUDE VENCER DE VERDADE, A SUA TIMIDEZ?





Você se sente assim?

Que dá pra confiar, que é possível confiar em mim, pra te ajudar?

Sim? Então vamos em frente...



## Dicas para vencer a timidez

### *Saiba que*

Há sem dúvida centenas de livros escritos sobre o assunto de “*Como vencer a timidez e ganhar confiança*”, mas existem algumas técnicas que qualquer pessoa pode praticar, **funcionaram muito bem pra mim**, foram técnicas responsáveis por muito mais do que você conheceu em “*Um pouco da minha história*”, são **dicas que ensino pra outras pessoas**, e que posteriormente **me surpreendem com o resultado tão rápido** que tem (*e graciosamente, muito felizes, compartilham comigo por email, presencialmente ou por outros canais da Internet...*) e que **quero compartilhar com você**, para que acima de tudo, você tenha a oportunidade de sem muita dificuldade, **vencer a timidez e se tornar uma pessoa plenamente feliz.**

A qualquer tempo que você quiser falar comigo, não se sinta tímido, pode entrar em contato comigo pelo email: [vanderleigabricio@gmail.com](mailto:vanderleigabricio@gmail.com).



**Dica 1:**

**Levante-se pela manhã sentindo bem consigo mesmo (a), sendo capaz de enfrentar o mundo com confiança e segurança, e sabendo que nenhum sentimento de timidez pode te atrapalhar em alcançar seus desejos.**

*Para que isso aconteça, logo que se levantar, chegue à frente de um espelho, sorria pra você mesmo(a) e diga em voz alta: “Eu me sinto ótimo! Eu me sinto ótimo! Eu me sinto ótimo!”.*

*Repita esta afirmação com entusiasmo, sentindo-se realmente bem e feliz consigo mesmo (a), pelo menos dez vezes todos os dias, até que esteja enraizada em seu subconsciente que você é uma pessoa feliz e talentosa, que você simplesmente precisa se descobrir capaz e feliz...*

*Pode parecer uma Dica muito simples pra que você possa vencer um desafio tão grande para Vencer a Timidez... é verdade...*

*Mas pode ter certeza que ao praticar esse exercício diário, logo que se levantar você irá sentir um pouco mais de autoconfiança para começar o dia, e os resultados certamente irão te surpreender.*

*Vencer a Timidez é um processo que precisa ser construído passo a passo e quanto mais simples for seu início, mais você terá ânimo, incentivo para continuar.*

*Haverá momentos que você vai pensar em desistir, mas não faça!*

*Não desista se você está seriamente interessado(a) em investir em si mesmo(a), em se tornar verdadeiramente uma pessoa feliz.*

*Feliz consigo mesmo(a), feliz com a Vida, com o mundo, com suas conquistas.*

*Essa é a primeira dica, leve-a sério e verá como será muito simples e divertido se tornar, a cada dia, uma pessoa plenamente feliz...*

**Dica Complementar:**

*Eu costumo dizer que:*

*“se você acordar, e ao se levantar, a primeira coisa que te acontecer for ‘meter’ o pé no pé da cama – e isso dói demais..*

*O melhor a se fazer é ‘voltar a fita’, ‘apagar’ o início daquele dia e começa-lo novamente....”.*

**Isso quer dizer que:**

Se você tiver dificuldade em colocar em prática essa dica,

**Não Desista!!!!**

**Reviva o Seu Sonho!**

**Ele é o combustível!!!**

**Se abasteça com ele, “encara” o espelho e exercite!!!**



## **Dica 2:**

**Sinta-se bem consigo mesmo. Procure o seu melhor, vestindo-se melhor com mais frequência. Isso lhe dá uma sensação extra de confiança e autoestima.**

*A autoestima é um ponto sensível da pessoa tímida.*

*E ela acaba se tornando uma verdadeira “gangorra” (sobe e desce constantemente) se não se cuidar.*

*Vestir-se de forma confortável e de forma que você se sinta em boa aparência, não somente contribuirá para elevar sua própria autoestima, como permitirá que outras pessoas percebam você de uma forma positiva, percebam que existe algo sobre você, que não tinham percebido, e sintam interesse em te conhecer.*

*E calma, tímido (a), não precisa ficar vermelho (a) de vergonha ao ler que pessoas “vão querer te conhecer”, isso (atrair as pessoas até você) é uma estratégia pra te ajudar, afinal, você quer vencer a timidez não quer?*

*E pra isso é preciso se relacionar com outras pessoas, concorda?*

*E nesse momento, é melhor que as pessoas venham até você (ei, calma, vamos falar sobre como proceder... continue lendo...).*

*Muitos tímidos são considerados “metidos”, você sabia disso?*

*E é tudo “culpa” da timidez...*

*Eles se sentem tão inseguros que evitam ao máximo contato com outras pessoas, ou acabam se isolando em um pequeno grupo (que não é um grupo “escolhido a dedo”, mas aquelas poucas pessoas com quem eles “sem querer” acabaram se tornando mais confiantes em estar e ter por perto) e assim acabam se relacionando exclusivamente com estes, raramente acrescentam outros amigos à sua relação e isso faz com que quem não o(a) conhece bem pense que aquela pessoa é um chato, uma chata, um metido ou metida que só gosta “daquelas” pessoas (que na maioria das vezes são também tímido(a) e por isso se torna um “grupinho” isolado).*

*Pra vencer essa barreira e começar se relacionar com pessoas diferentes, novas, o melhor caminho é começar se sentir novo e bem por dentro, e vestir-se de forma confortável e elegante (de acordo com o ambiente em que está) é o primeiro passo pra não se sentir “um peixe fora d’água”, um “estranho” no meio de tantos conhecidos e tantos outros termos que passa pela cabeça dos tímidos...*

*Vista-se de forma que você se sinta bem e dê mais um passo em direção à sua realização pessoal, profissional e, conseqüentemente, financeira...*

## **Dica Complementar:**

*Pra não se sentir “o(a) diferente” procure conhecer melhor o ambiente e qual seria o comportamento mais adequando naquele ambiente...*

*Nesse ponto, um tímido que “aprendeu não ser tímido” se sai muito melhor: não “se atira” (não “faz feio” - como muitos que se consideram extrovertidos – nada contra extrovertidos - e acabam se expondo demais...).*

*Um bom Curso de Marketing Pessoal ajuda muito  
(posso te indicar um excelente Curso - que eu mesmo já cursei...).*



### **Dica 3:**

**Assuma um risco pelo menos uma vez por dia. É muito estimulante para vencer os medos. Arriscar-se ajuda a crescer a confiança e a autoestima.**

*Comece com pequenos riscos e medos e comece superá-los...*

*Você se levanta, fala pra si mesmo que é feliz, que você se sente ótimo (a), veste-se bem e começa naturalmente atrair a atenção de outras pessoas pra você!*

*Que maravilha!!! Você está progredindo....*

*Antes tinha “pavor” de pessoas, agora atrai! Puxa o sucesso começou se aproximar de você...*

*Chegou então o momento de avançar para coisas maiores.*

*E esse processo todo é natural, não há nada que você não possa fazer. Simplesmente seja confiante em saber que a mudança só pode ajudá-lo a crescer, e aumentar a sua autoconfiança.*

*Mentalmente comece imaginar (tente já fazer isso de uma forma positiva...), se relacionando com outras pessoas...*

*Imagine-se querido (e você É querido, querida... é mentira da timidez que as pessoas te enxergam “o/a diferente”), imagine-se pessoas se aproximando de você...*

*Sonhe!!!! Dê asas aos seus Sonhos... Anote seus Desejos, Mentalize-os Realizados...*

*Lembre-se que a Timidez não é algo físico (embora age sobre o físico, sobre as glândulas, circulação, batimentos cardíacos), a ação dela é psicológica...*

*Assim, quando você mentaliza o Sucesso, mesmo que não tenha “coragem” nesse momento de colocar tudo em prática, seu subconsciente irá armazenar tanta energia positiva que, de repente, você verá que as coisas começam acontecer e você começará naturalmente realizar de verdade tudo o que você mentalizou realizando...*

*É incrível o que pode acontecer!*

*Acredite de verdade e você vai me dizer depois que verdadeiramente você está se surpreendendo com os Resultados...*

### **Dica Complementar:**

*Sabe aquela dica “respira fundo” e vai?*

*Você não sabe o poder que isso tem...*

*Naturalmente estamos falando de riscos calculados...*

*Respirar fundo e pular na piscina sem saber nadar, por exemplo, é correr risco de morte.*

*Mas, há situações que compensa arriscar se você tem pelo menos um pouco de conhecimento...*

*Essa dica é valiosíssima, com bom senso você pode, não somente mentalizar situações que você poderá praticá-la, mas anotar (para usar depois em seu Plano de Desenvolvimento Pessoal).*



### **Dica 4:**

**Quando houver oportunidade para iniciar uma conversa individual, ou com um grupo maior de pessoas, faça-se visto.**

*Sim, isso mesmo, assim as pessoas estarão muito mais propensas a convidá-lo para a conversa, ao invés de deixá-lo apenas ouvindo, e desejando que você contribua mais.*

*Uma dica muito simples pra fazer isso é identificar no grupo uma pessoa que você conheça e se aproximar dela, ao invés de tentar ficar de longe e acabar sendo chamado de surpresa, sem estar preparado pra ser abordado (a), convidado (a).*

*E ao tomar você mesmo a iniciativa, correndo riscos gradativos (por exemplo se aproximando de um par de pessoas, depois de um pequeno grupo, em seguida de grupos com mais desconhecidos), sua autoconfiança vai aumentando e não somente você vai perceber que pode contribuir para o crescimento de outras pessoas, como as pessoas vão perceber e vão te dando espaço para que participe e se desenvolva cada vez mais .*

*Muito importante observar nessa dica que muitas vezes, as pessoas começam conversar em uma sala barulhenta, e é difícil de falar e entender. Se você falando com uma pessoa e está tendo dificuldade em falar e ser ouvido (a), o que pode prejudicar sua boa comunicação, especialmente nas primeiras experiências do processo de vencer a timidez, convide as pessoas para que se movam para um local onde vocês possam se falar com mais tranquilidade.*

*Saiba que as pessoas respeitam a honestidade e a vulnerabilidade, e você agindo assim, irá atrair, como resultado, pessoas como você, honestas e que tem como você, interesse em crescimento pessoal.*

*Quanto mais nos aproximamos da tecnologia (nada contra, mas é real...), mais as pessoas se tornam tímidas...*

*Sendo assim, não pense que você é o único, a única tímida do mundo!!!*

*Pode estar certo(a) que você está rodeado(a) de tímidos(as).*

*E sendo ou não tímido, as pessoas apreciam, e até muito mais hoje que antigamente, o fato de a pessoa ser sincera com seus próprios sentimentos e com o sentimento das outras pessoas.*

*Se você pensa que o “mundo é cruel”, a vida social tem se tornado uma verdadeira selva, não é “pensamento de tímido”, é verdade...*

*Por outro lado, quando você se auto conhece, acredita no seu próprio potencial, na sua força interior, reconhece sua Missão, tem uma Visão Pessoal muito clara, não tem como você não ter Sucesso no Relacionamento consigo mesmo e com outras pessoas...*

*Basta conhecer bem a si mesmo(a), colocar as Dicas que estou te passando em prática e repito: você irá se surpreender com o Resultado...*

### **Dica Complementar:**

*Se você cumpriu a ‘Dica 3’, ‘respirou fundo e fez anotações da possibilidade de correr riscos calculados’, neste momento você tem a Oportunidade de praticar...*

*Depois me conta o que aconteceu...*



## **Dica 5:**

**Rejeição é um fato que todos passam na vida. Raramente é você que está sendo rejeitado.**

*Por exemplo, se você conversa com alguém por um momento, seja sobre o que for, lembre-se que todos têm diferentes gostos e desgostos.*

*Você pode ser atraído por um tipo de pessoa e outros não. O mesmo se aplica a outras pessoas e com você provavelmente não é diferente.*

*Isso não te desvaloriza de qualquer maneira. Aceite isso, e saiba que você vai superar isso. Nunca leve alguma “rejeição” pelo lado pessoal e tenha em mente que, se as pessoas rejeitam-lhe é por causa de seus próprios gostos e desgostos, não por causa de quem você é.*

*Esses dias eu estava assistindo um comercial de um perfume (é possível que você já tenha assistido) e um rapaz convida uma garota pra “jantar fora” pra tentar reatar o relacionamento...*

*Ela foi toda bonita e perfumada, no entanto quando soube a intenção da parte dele tudo o que ela disse foi: “acontece é que a fila anda...”, levantou-se e foi embora deixando o rapaz “a ver navios”.*

*Não que ela o rejeitou... o que aconteceu foi que “naquele momento a situação era outra...”, ele tinha deixado passar uma Oportunidade que naquele momento já não existia mais...*

*O que acontece com todo mundo é isso: é preciso estar “de olho” nas Oportunidades que surgem e caso der errado, “parta pra outra”, “e daí”?*

*Começa de novo, tenta outra vez...*

*Todos nós temos direito de decisão, de escolha...*

*Claro que não sou uma pessoa fria de sentimento. Tomar “fora” não é nada agradável, dói demais... eu mesmo tomei vários...*

*Mas o que não pode acontecer (é uma luta, mas precisa ser vencida...), é você permitir que isso te “derrube”, seja lá o que for o “fora” (tanto amoroso, profissional ou até mesmo financeiro...).*

*Porque ficar “remoendo” o fato só causa frustração, só prende a criatividade, só atrasa ou “trava” o Sucesso...*

*Assim, quando você se sentir rejeitado, excluído, ou seja o que for que você sentir, levante a cabeça e mentalize que você tem o mesmo direito de rejeitar os outros por causa de seus gostos e desgostos pessoais, de estar e se relacionar somente com pessoas que realmente combinam com você...*

### **Dica Complementar:**

*O Mercado Profissional hoje é altamente competitivo!!*

*É exigido hoje pessoas profissionais com Mentalidade Empreendedora, comportamento empreendedor (em breve trataremos desse tema em um ebook curso...).*

*E sabe qual é uma das maiores qualidades do profissional com Mentalidade Empreendedora? Estar disposto a fracassar e recomeçar tantas vezes quanto for necessário: saber lidar, inclusive com a rejeição! Força!!!!*



## **Dica 6:**

**Envolva-se em uma das atividades que fazem você se sentir animado e bem consigo mesmo, ou comece um hobby que lhe dá uma sensação de relaxamento.**

*Isso poderia ser qualquer coisa, desde jardinagem até Tai Chi, de Karatê à simplesmente jogar futebol com os amigos.*

*Outra opção é tomar algumas lições, aprender tocar um instrumento musical ou ter aulas de canto. Faça alguma coisa que te excita e corra um risco.*

*Permita-se errar, recomeçar, cair e levantar.*

*Explorar as coisas que fazem você se sentir animado, é um grande antídoto para a timidez. E isso tudo pode ser feito de forma planejada, passo a passo...*

*Ter aulas de canto, por exemplo, pode te fazer tremer só de pensar (que poderá se apresentar a públicos depois...), mas não precisa ser assim...*

*Você pode começar tendo Aulas de Grupo (diversas pessoas), depois um Coral (menos pessoas, de forma mais profissional) - se o hobby que escolher for o canto... é só um exemplo pra você entender como pode ser o passo a passo...) e depois ir experimentando se apresentar em um "Quarteto" (apenas depois ir experimentando se apresentar em um "Quarteto" (apenas 4 pessoas), em seguida em "Trio" (3 pessoas), depois em "Dupla" (apenas 2 pessoas), e por fim "Solo" (você somente).*

*Não precisa já tentar Solo se você ainda não estiver seguro(a) de começar assim...*

*Eu, por exemplo, sempre desejei ser professor (mesmo sendo tímido) – na verdade eu sempre quis ser Palestrante...*

*Optei por começar trabalhando com crianças, comecei cursar Pedagogia (a Distancia, especialmente por não precisar ter muitas atividades presenciais, em grupo, etc...), fui me desenvolvendo, experimentando me lançar pela Internet escrevendo artigos, fóruns (adoro ler e escrever), em seguida comecei fazer algumas participações "ao vivo" em Salas de Aula Virtuais (suava até o dedão do pé... risos), logo comecei dar Palestras Online, passei a liderar uma Comunidade Empreendedora (hoje dou Palestras de Desenvolvimento Pessoal, Profissional e Financeiro para um grupo de pessoas mais selecionadas, mais "qualificadas" – de um nível de conhecimento maior do que quando comecei...) e, já estou dando Palestras Presencias...*

*Então você vê como o processo pode ser desenvolvido de forma gradual?*

*Se eu quisesse começar no nível que estou hoje seria possível, mas seria um desafio muito maior do que foi, da forma que fui trabalhando, passo a passo...*

*E isso pode ser feito em qualquer Atividade, com qualquer hobby, tudo vai depender da sua própria Visão, Missão... (temas das nossas "Aulas Bônus").*

*E esperando que, ao concluir a apresentação destas dicas, você já esteja se sentindo mais confiante, vamos à última Dica...*

### **Dica Complementar:**

*Lembra-se da "Dica 3: correr riscos calculados"?*

*Definir um hobby, e de forma planejada, começar compartilhar com outras pessoas o que você gosta, o que está aprendendo...*

*Não só te fará menos tímido como poderá ser reconhecido por suas habilidades...*





## **Dica 7:**

**Vença sua timidez e conquiste a confiança das pessoas, colocando em prática sempre que possível cada uma destas dicas, reconheça seu valor, obtenha valor e dê valor...**

*As pessoas gostam de sentirem-se interessantes. E gostam de se relacionar com pessoas interessantes.*

*A primeira afirmação faz muito bem para a autoconfiança e para a autoestima. Seguindo as dicas anteriores você se tornará passo a passo, uma pessoa interessante...*

*E você mesmo (a) vai perceber isso (que você mudou, que está se desenvolvendo, que está se tornando uma pessoa naturalmente mais interessante...). E quanto mais você se achar interessante, mais vai ter interesse em se dedicar a atividades interessantes, a sentir-se bem, e fazendo isso, conseqüentemente as outras pessoas vão começar te perceber interessante, vão começar desejar se relacionar com você...*

*A Vida é interessante...*

*A pessoa tímida às vezes não percebe isso por que há monstros a impedindo de ver a “beleza da Vida”.*

*A “beleza da vida” inicia, porém, dentro de si mesmo(a), por isso a primeira Dica tem por objetivo trabalhar principalmente para dar forças para o subconsciente...*

*Quando você diz pra si mesmo(a) que Você é Feliz, que você está se sentindo bem, mesmo que não esteja se sentindo assim “de verdade”, é uma ordem que você está dando para o seu consciente, que lá no seu subconsciente, você nasceu pra ser feliz, você nasceu pra vencer, pra conquistar a realização dos seus Sonhos...*

*Pra ser plenamente feliz você precisa estar rodeado de pessoas que confiam em você, que querem seu bem (e também daquelas que não querem o seu bem – pra que você se sinta forte e siga o SEU SUCESSO, deixando aqueles de lado, se lamuriando sem fazer nada pra Vencer...), mas para que as pessoas confiem em você, VOCÊ PRECISA SE CONFIAR PRIMEIRO...*

*E é exatamente esse o objetivo dessas dicas: te dar Auto Confiança pra depois transmitir essa Confiança pra outras pessoas, pra que estar reconheçam seu Valor, reconheçam que você é interessante, que você vale muito mais até mesmo do que pensa que vale...*

*Ao concluir assim esse Curso, esperamos que você esteja agora disposto a dar um passo decisivo, disposto a colocar em prática A Formula do Sucesso. Sobre ela vamos falar nas “Considerações Finais”! Até breve!”.*

### **Dica Complementar:**

*Eu adoro dizer nas minhas Palestras:*

*O que você sabe? O que já aprender e quer me contar?*

*Claro que os tímidos pensam rapidamente em “se esconder” – medo de falar...*

*(eu mesmo já fiz muito isso)*

*Comece escrevendo!!!!*

*Me manda um email : [vanderleigabricio@gmail.com](mailto:vanderleigabricio@gmail.com)*

*e me diga o que você achou desse Curso!!!*



## Considerações Finais

Por mim, já falei tudo o que tinha que falar, assim, vou apenas te dizer o que quase sempre digo ao final das minhas palestras e orientações: “*só que tudo isso precisa ser feito passo a passo, sem se estressar, afinal, o nosso objetivo é promover Sucesso e Felicidade, não ‘um problema a mais’.* Talvez um novo desafio, isso sim, mas considerando o Resultado, aplique a Fórmula do Sucesso que ele chega!”.

A Fórmula?

Pensamento Positivo (*Identificar o Sonho e Pensar que vai conseguir Realizar*) + Sentimento Positivo (*Sentir o Sonho sendo Realizado*) + Ação Positiva (*Fazer o que tem que ser feito pra Realizar o Sonho*) = Resultado Positivo (*Realização do Sonho*).

Seguindo as Dicas que ensino neste Curso não há dúvidas: você realizará seu Sonho, seja de vencer a própria timidez, seja de ajudar algum tímido vencer...

### Dica Complementar:

Revise estas aulas tantas vezes quantas forem necessárias para internalizar o que procurei te transmitir...

Em seguida: Ação

E então, tudo o que posso lhe desejar é:

### **Bons Relacionamentos!**

### Dica Final:

*Indique esse Curso para outras pessoas!*

### **Para obter seu Certificado de 10 horas Acesse:**

[www.vanderleigabricio.com/certificado-timidez/](http://www.vanderleigabricio.com/certificado-timidez/)

### **Mais Cursos:**

*Mantenha-se informado(a) sobre Lançamentos e outros Eventos*

*Cadastre-se em:*

[www.vanderleigabricio.com/novidades/](http://www.vanderleigabricio.com/novidades/)



*Prof. Vanderlei Gabricio*  
Soluções em Desenvolvimento Pessoal, Profissional  
e Financeiro

## **Referências**

Amélio, Amilton. O mapa do amor: tudo o que você precisa saber sobre o amor e ninguém sabia responder. São Paulo: Editora Gente, 2001.

Gabricio, Vanderlei. Atitudes que favorecem o Sucesso Escolar: manual prático para pais e educadores. São Paulo: Editora LP-Books, 2012.



## O autor

[Vanderlei Roberto Gabricio](#) é Pedagogo, especialista em Psicopedagogia, especializando em Psicologia Organizacional, professor-tutor do Curso de Pedagogia da Unisa – Universidade de Santo Amaro – [Polo de Mogi Guaçu](#), Mobilizador Social do MEC (Ministério da Educação), Membro da ABED (Associação Brasileira de Educação a Distancia), Autor de [Cursos de Empreendedorismo](#), [Educação Profissional e Escolar](#), Idealizador Coordenador do Projeto [Parceiros pela Aprendizagem](#), Autor do [Livro Curso](#) “**Atitudes que favorecem o Sucesso Escolar: manual prático para pais e educadores**”.