

Znasz to uczucie, kiedy nieśmiałość trzyma Cię w swoich objęciach, nie pozwalając wyjść? Czujesz, że nie dasz rady, nie chcesz tak dalej żyć! Jednak wciąż nie masz wystarczająco dużo siły, by przeciwstawić się swoim lękom.

Tylko w swoich czterech ścianach, otoczony najbliższymi osobami czujesz się bezpiecznie. Nie chcesz poznawać ludzi, gdyż boisz się odrzucenia. Wiesz, że nie dasz rady spokojnie rozmawiać z nowo poznanym człowiekiem. Doskonale znasz reakcje własnego organizmu: rumieniec na twarzy, drżenie rąk, przyspieszone bicie serca.

To sprawia, że unikasz niezręcznych, wręcz niewygodnych dla Ciebie sytuacji. Zamykasz się przed światem, skazując się tym samym na cierpienie. Boisz się braku akceptacji.

Nieśmiałość odbiera Ci radość z życia...

Jeżeli koniecznie chcesz coś zmienić, musisz zaakceptować swoje wady i zalety. Przede wszystkim wady (staraj się jednak z nimi walczyć ;) ). Nikt nie jest idealny i ta myśl powinna stanowić klucz do odmiennego postępowania.

Ania Pietrucha