La timidité - 1/1

Ce n'est pas une maladie mais c'est un enfer ! Rougir, bafouiller, transpirer, ou même rester muet(te) ! C'est l'horreur alors voilà des facons d'y remédier...

Voici des conseils pour éviter de faire la panique à bord :

Faire le vide :
Dans ta tête pendant quelques secondes ne pense plus à rien. Ferme les yeux, repire bien et ton coeur battera dejà un peu moins fort, tu auras moins de bouffées de chaleur !

Respiration :
Lorsqu'on stresse c'est simple le souffle s'accélère et ça provoque une augmentation du stresse bref cercle vicieux... POur éviter ça il suffit d'inspier profondément et de boien expire à fond. En général si tu enchaînes 5 respirations contrôlées, turedeviendras calme;

Relativiser :
Et oui il faut être relax dans la vie (plus facile à dire qu'à faire). Dans les crises de panique, il ya cette déségréable sensation que tous les regards sont portés sur nous. Mais ils ne voient que ce que tu veux bien leur montrer. De plus ce sont des humains comme toi et certains sont surement beaucoup plus timides que tu ne le pensent.

Questions de caractères :
Une fille débile mais avec une "grande gueule" sera surement plus connue que une autre fille géniale mais timide.Pour t'épanouir devient un bloc qui s'appelera toi, ce bloc est entier et solide , dis toi bien ça. Fais preuve d'audace même si ça t'es inhabituelle.
Le sport ça aide à être cool et à partager (en equipe). Force toi aussi à aller dans les fêtes car il s'y passe souvent de sc hoses innatendues bénéiques.

Sentiment d'infériorité :
Desfois on pense que certaines personens valent mieux que nous. Plus jolies, plus intelligentes, plus douées, etc...
Ex : un gars passe devant toi et ton groupe de copines, il a un billet enfin 2 pour lui et la fille qui voudra venir ; toutes tes copines sont là moi, moi, moi mais toi tu est gênée car tu te sens inférieure. Ce sont des lamantables CONNERIESSSSSSSSSSSSSS !
IL te suffit de bouger tes fesses, de prendre le mec par la main et de courir avec !!!

Tout le monde à la même valeur que tout le monde, tu existes alors profites de ta vie car quand tu seras mamie tu ne pourras que regeretter les années où tu te seras cachée derrière ta timidité....