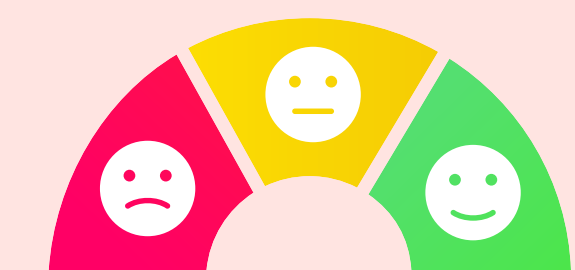


Quelques conseils pour ... dépasser sa timidité



- Comprenez que la timidité n'est pas une maladie et qu'elle vous a permis de développer d'autres outils et compétences comme le sens de l'écoute, l'analyse ou le sens de l'observation.



- Rappelez-vous que, quoi que vous fassiez, certains vous apprécieront, d'autres ne vous aimeront pas et enfin, vous laisserez totalement indifférente une troisième catégorie de personnes.



- Entraînez-vous à prendre contact et entretenir une conversation avec des personnes inconnues dans un contexte qui ne vous met pas en danger. Par exemple à la boulangerie, chez le coiffeur, dans une file d'attente...



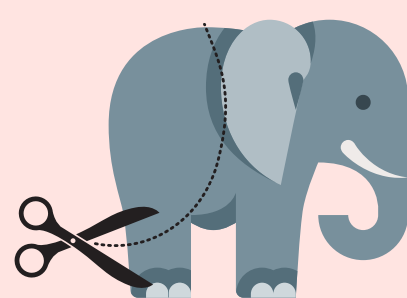
- Initiez-vous au théâtre, au chant ou aux sessions d'improvisation.

breathe

- Dès que possible, respirez profondément en gonflant votre thorax et votre ventre.



- Faites-vous accompagner d'un professionnel pour travailler votre estime de soi, c'est-à-dire votre capacité à reconnaître votre valeur.



- Pour manger un éléphant, il faut le couper en morceaux sinon ça ne passe pas. C'est la même chose avec la timidité. Exposez-vous donc progressivement aux situations anxiogènes.



- Récompensez-vous quand vous êtes parvenu à affronter une situation qui vous faisait peur.



- Pratiquez des exercices de cohérence cardiaque. Par exemple avec l'application Cardio Zen ou Respirelax sur votre smartphone.

do what makes you happy

- Saisissez toutes les opportunités pour prendre soin de vous et de vous faire plaisir.



- Avant toute situation potentiellement anxiogène, buvez un grand verre d'eau et passez aux toilettes.