

Чтобы не быть застенчивым вам нужно:

1. Чаще разговаривать с людьми. Сначала, с знакомыми и друзьями. После попробуйте чаще поговорить с незнакомыми людьми. Это будет нелегко, но вы же хотите быть не застенчивыми, так?
2. Понять, что ничего страшного не произойдёт. Не бойтесь говорить с незнакомыми людьми. Не стоит сжиматься и краснеть. Просто поймите, что ничего не произойдёт ужасного. Максимум, что может произойти, так это то, что человек просто уйдёт от вас. Вы сами ни в коем случае на пострадаете.
3. Любить себя таким, какой Вы есть. Нет, это не призыв к действию не улучшать себя. Если вы толстый - худейте, но при этом любите то, что у вас есть сейчас и стремитесь быть лучше. В вас нет ничего плохого или отторгающего, скорее вы сами это себе надумали. Введите новые для себя понятия, такие как: Красота и Уверенность. Вы прекрасны и уверены.
4. Посмотреть, как ведут себя другие, более открытые люди. Изучите это. Возможно, разница меж вами и ими небольшая, но она полностью решает всё. Помните, что стесняться - не стоит и не нужно. Действуйте более эффективно. Не будьте холодным, но и не стоит мякнуть.
5. Представить, что тот, с кем вы разговариваете - ваш друг, которого вы давно знаете. Создайте атмосферу старой дружбы. Человек ей проникнется и будет более к вам расположен.
6. Знать, что он такой же человек, что и вы. Если он не стесняется, то к чему вам стеснения? А если он и стесняется, то стоит ли идти у него на поводу? Будьте лучше, чем есть.
7. Вспомнить о своих минусах. Примите свои недостатки. Относитесь к ним с юмором.
8. Тренироваться на практике. 1-2 раза в месяц разговаривайте в живую с незнакомым человеком, при том, что эта должна быть полноценная беседа. Один раз в неделю делайте, что немножечко страшно (поздоровайтесь со всем в автобусе). Думайте о себе хорошо. Нельзя всем угодить!

Группа в ВК - [https://vk.com/non\\_finance\\_business\\_trade\\_life](https://vk.com/non_finance_business_trade_life)

Я в ВК - [https://vk.com/colossal\\_man](https://vk.com/colossal_man)

<http://tl.rulate.ru/book/12276/237210>