

## Libérez-vous de votre timidité et de ses conséquences

Pourquoi sommes nous timides, alors que d'autres sont hardis ? Il est indéniable que la timidité enlève tous les moyens à ceux dont elle anéantit la volonté et il importe avant tout d'en éliminer les causes qui peuvent diverses. La timidité est un manque de hardiesse, une gêne excessive et un manque d'aisance envers autrui, ne pas oser de peur du ridicule ou encore d'être jugé, les rougeurs qui montent au visage à tel point d'en devenir maladroit, et susciter rires et moqueries, vouloir fuir, disparaître. Mais elle peut cacher derrière un comportement agressif, appartenant à cette catégorie de timide qu'on pourrait désigner sous le nom de présomptueux. Les timides ont une capacité de l'esprit à voire le pire par rapport à une situation à venir, jusqu'à en ressentir des symptômes d'anxiété avant que ne se produise l'évènement redouté. La timidité est rarement naturelle, la plus par du temps elle ne naît chez les enfants que lorsque une éducation maladroite les a rendu farouche et défiant de leur propre mérite. La timidité est guérissable. Il est possible d'assumer la responsabilité de ses choix. Il faut apprendre à se mettre en valeur et se battre pour défendre ses convictions. Avoir un objectif et se battre en vue de parvenir à ses buts. Chacun peut apprendre à gérer ces facteurs et à réduire ses anxiétés. La bonne image de soi, permet d'être plus assuré, plus heureux, plus désirable aux yeux des autres. Avoir la conviction d'avoir droit au bonheur, un chemin entre désir et volonté. "la timidité, source inépuisable de malheurs dans la vie pratique est la cause directe, voire unique de toute richesse intérieure." Emil Michel Cioran

## Au sujet de l'auteur

Claudine Gauthier [claudineg@free.fr](mailto:claudineg@free.fr)

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>