

COMBATA SU TIMIDEZ

APRENDA A SER LIBRE

Muchos argumentan que son muy seguros de sí. Con esta afirmación, se pudiera pensar que su autoestima es alta, pero no siempre es así. Hay de todo, profesionales brillantes en su profesión, sin embargo, si ahondamos un poco, nos damos cuenta de que no es lo que en realidad parece; por el contrario, estas personas se sienten inseguras.

Pero ¿qué es la autoestima?, es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Si es baja, el individuo no se aprecia a sí mismo, pues piensa que no vale nada; por el contrario, si es alta, tiende a sobre valorarse. Ambos extremos denotan una persona no equilibrada. Lo ideal, es sentirse seguro, reconociendo nuestras fallas y méritos, pero sin creer ser inferior ni superior a nadie

El individuo con baja autoestima suele ser tímido y lo refleja en la manera como se conduce frente a otros. A veces, lo que se detecta de él es que se siente superior, con ello trata de crear una barrera de protección, pues eso le hará aparentar lo que no es.

Hay estudios que sostienen que, desde el vientre materno, el futuro bebé se ve influido por lo que percibe a través de su madre y del mundo que lo rodea. Es desde allí donde se va forjando nuestra futura forma de ser.

Si la gestante, durante su embarazo siente temor, con problemas de todo tipo, desanimada, con deseos de no querer vivir más; su hijo vendrá al mundo con esos pensamientos negativos y deprimentes que harán de él un ser con idénticos sentimientos.

Así, podemos observar niños pequeños que muestran temor de estar frente a los demás, retrayéndose en sí mismos, y los etiquetamos como tímidos. De seguir así, sin ayuda, llegaran a adultos sufriendo encerrados en su propia cárcel -la de su mente- pensando: no soy nada, no valgo nada.

Por eso se recomienda cuando se está esperando un hijo, que la futura madre disfrute en ese período: de paz, tranquilidad, felicidad. Saturándose de pensamientos positivos, leyendo libros que la ayuden a mejorar, viendo programas y películas divertidas, no dramáticas. Todo esto hará que el bebé nazca con una mejor forma de ser; es decir: un niño con cualidades que su madre por medio de sus sentidos, ha estado alojando dentro de sí, pues sus emociones son captadas por el ser que lleva en su vientre.

Timidez, introversión y extroversión, fobia social, complejos, baja autoestima

La persona tímida, no siempre padece de fobia social o complejos; tampoco, un individuo introvertido se puede