

Як позбутися сором'язливості?

Сором необхідний людині як регулятор збудження.

Коли людина червоніє з приводу і без, не наважується спитати час чи підняти руку для відповіді на занятті - схоже, що регулятор збудження "відрегульований" її досвідом надто чутливо, що заважає бути вільною у своїх проявах. Якщо людина соромиться проявляти себе, невідворотно виникатиме відчуття неуспішності, адже для досягнення поставлених цілей необхідно активно діяти.

Несвобода породжує напруження, блокує життєву енергію.

Можливо, варто прояснити глибше причини такої сором'язливості, наважитися і подзвонити психологу?...