



nieustanne próby przezwyciężenia lęku w stosunku do ludzi. Umiejętności społeczne można rozwijać i się ich uczyć przez całe życie. Warto samemu próbować nawiązać interesującą rozmowę, skomplementować kogoś, poprosić o pomoc, odkryć trochę siebie. Zainteresować się wiedzą drugiej osoby, sprowokować do mówienia o sobie, ale jednocześnie komunikować swoje myśli i uczucia w stosunku do tego, co druga strona powiedziała lub zrobiła. Pokonywanie nieśmiałości to nieustanna praca, ale jest to trud przynoszący satysfakcję. Dla nieśmiałych osób trwałe i szczęśliwe związki często stają się punktem przełomowym w budowaniu własnej wartości. Profesjonalną pomocą w pracy nad własną nieśmiałością jest wsparcie psychologa i psychoterapia indywidualna.

mgr Małgorzata Remlein  
psycholog