

Autossuperação da Timidez: Abordagem Conscienciológica

Overcoming Shyness: a Conscientiological Approach

Autosuperación de la Timidez: un Abordaje Concienciológico

Regina Neves*

* Psicóloga. Especialista em Consultoria Organizacional. Voluntária da Associação Internacional dos *Campi* de Pesquisas da Conscienciologia (INTERCAMPI).

r.s.neves@uol.com.br

Texto recebido para publicação em 19.05.10.

Palavras-chave

Autenticidade

Autoconfiança

Autoestima

Keywords

Authenticity

Self-confidence

Self-esteem

Palabras-clave

Autenticidad

Autoconfianza

Autoestima

Resumo:

Neste artigo a autora apresenta a autopesquisa realizada com o objetivo de compreender e superar a timidez utilizando o paradigma consciencial. São apresentadas as causas, os sintomas, os mecanismos de sustentação da timidez e as técnicas conscienciológicas empregadas no processo de autossuperação deste traço.

Abstract:

In this article, the author introduces the self-research conducted with the objective of understanding and overcoming shyness by using the consciential paradigm. It presents the causes, symptoms, mechanisms to overcome shyness and the conscientiological techniques used in the process of self-overcoming this trait.

Resumen:

En este artículo la autora presenta la autopesquisa realizada con el objetivo de comprender y superar la timidez utilizando el paradigma consciencial. Se presentan las causas, los síntomas, los mecanismos de sustentación de la timidez y las técnicas conscienciológicas utilizadas en el proceso de la autosuperación de este comportamiento.

INTRODUÇÃO

Motivos. Eis 10 motivos que levaram a iniciar a autopesquisa, objeto deste artigo, listados em ordem cronológica:

1. **Superação.** A autora, aos 30 anos de idade, considerava que havia nascido tímida e não tinha como mudar essa situação. Reforçava esse pensamento ao julgar saudáveis certos traços ligados à timidez. Nessa idade, ao ler um livro sobre o assunto, soube que era possível superar a timidez.

2. **Psicanálise.** Antes de conhecer a Conscienciologia, a autora fez psicanálise, mas não sabia o que desejava mudar. Conseguiu superações, mas pareciam gratuitas devido à dificuldade em reconhecer suas qualidades.

3. **Dificuldade.** Conheceu a Conscienciologia aos 39 anos de idade e com 42 era professora dessa disciplina. Dois anos após ter iniciado a docência, estava com dificuldade de continuar a ensinar. Sentia que enganava as pessoas que participavam dos cursos, mas não compreendia o porquê.

4. **Ansiedade.** Apresentava ansiedade exagerada na autoexposição de ideias próprias.

5. **Medíocre.** Sentia insatisfação quanto à condição de considerar-se medíocre.

6. **Mudança.** Sentia incômodo ao perceber contradição entre a necessidade de realizar alguma mudança pessoal e a dificuldade em assumir novas ações.

7. **Consciencioterapia.** Iniciou consciencioterapia para compreender o que estava ocorrendo e, alguns meses após, um consciencioterapeuta sugeriu-lhe estudar a timidez.

8. **Autopesquisa.** Começou a autopesquisa lendo livros sobre o assunto, atividade que lhe fez perceber que o seu comportamento não era o mais adequado.

9. **Ganhos.** Observou, em situações diversas, que gostava de ser tímida, devido aos seguintes 3 ganhos secundários:

A. Na sociedade, havia um incentivo à mulher tímida pela valorização da condição de ser meiga, submissa e boazinha.

B. A religião, ao incentivar a obediência sem questionamento, reforça esse tipo de comportamento.

C. A timidez é utilizada para que a conscin se mantenha “escondida”, favorecendo a utilização de “máscaras” para esconder traços de personalidade, em vez de tratar o problema.

Objetivo. O objetivo deste artigo é apresentar o processo de superação da timidez a partir da vivência da autopesquisa realizada pela autora.

Metodologia. A pesquisa do tema foi conduzida a partir da observação e análise do próprio comportamento abordadas sob o prisma do paradigma consciencial. À medida que superava algum traço descoberto, investigava, com auxílio de livros, um novo tema. Os principais assuntos pesquisados foram: medo, ansiedade, insegurança, autoestima, autoconceito, vaidade, egocentrismo, autoculpa e após a compreensão desses traços, procurou a superação dos mesmos.

Meios. A autopesquisa teve início em 2001 e está em curso. Eis, a seguir, 7 meios utilizados para coleta de informações durante a autopesquisa, listados em ordem alfabética:

1. **Autoexposição.** Os ganhos obtidos através da autoexposição nas apresentações em seminários de pesquisa e na docência no Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) e na Associação Internacional dos *Campi* de Pesquisa da Conscienciologia (Intercampi).

2. **Cosmograma.** As associações de ideias realizadas através de recortes de jornais com temas afins ao tema pesquisado – cosmograma.

3. **Fatos.** Fatos relevantes ocorridos durante o dia.

4. **Parapsiquismo.** Desenvolvimento da atenção e percepção e valorização do parapsiquismo.

5. **Pesquisa.** Pesquisa bibliográfica sobre timidez e traços correlatos ao tema.

6. **Técnicas.** As informações obtidas durante as técnicas evolutivas aplicadas, listadas na seção III deste artigo.

7. **Tenepes.** As ideias obtidas durante a tenepes – tarefa energética pessoal.

Divisão. O artigo foi dividido em 3 seções:

I. **O que é timidez.** Estão descritas a definição, as manifestações, as causas e os tipos de timidez encontrados no estudo bibliográfico realizado.

II. **Correlações com a timidez.** Nesta seção, estão relacionados os traços imaturos associados à timidez, obtidos através da leitura bibliográfica e da autopesquisa.

III. **Processo evolutivo e superação da timidez.** Estão listados 14 passos de autossuperação vivenciados pela autora.

I. O QUE É TIMIDEZ

Dificuldade. A autora encontrou dificuldade para definir o termo timidez e o que estava por trás desse traço. Os pesquisadores o estão utilizando para designar várias situações e sintomas: para alguns é uma doença, para outros não; para alguns é um traço de personalidade, para outros é só uma situação passageira.

Pesquisa. A pesquisa realizada por Zimbardo (1970, p. 21) mostrou que em um universo de mais de 5.000 pessoas, 80% se consideraram tímidas em algum momento da vida e julgaram a condição de ser tímido como sendo negativa ou indesejável. Ele chegou à conclusão de que timidez é um “fenômeno comum e universal”.

Cura. No entanto todos os pesquisadores concordam que a timidez tem cura.

Pergunta. O que é timidez, esse acanhamento que tantas pessoas apresentam em algum momento da sua interação social?

Definição. Tendo em vista essas considerações, a timidez é o traço da personalidade que caracteriza a consciência portadora de comportamento acanhado e que, por esse motivo, não consegue realizar algo que gostaria e precisaria fazer, ter ou ser.

Etimologia. Timidez vem do Latim *timidus*, derivado do verbo *timere*, temer, recear, ter medo.

Sinonímia: 1. Acanhamento; acovardamento; inibição. 2. Constrangimento; encabulação; encolhimento; intimidação; retraimento. 3. Vergonha, vexame. 4. Cerimônia; falta de traquejo social. 5. Sociofobia.

Antonímia: 1. Desembaraço; desinibição; naturalidade. 2. Destimidez; ousadia. 3. Comunicabilidade. 4. Autoconfiança; expansividade; extroversão. 5. Sociabilidade. 6. Sociofilia.

Manifestações. A consciência que apresenta timidez não tem domínio das suas energias, portanto, ocorrem manifestações que fogem ao seu controle e repercutem no holossoma, tais como as seguintes 11, na ordem alfabética:

01. Aceleração dos batimentos cardíacos.
02. Ansiedade.
03. Devaneios.
04. Dificuldade em manter o olhar.
05. Esquecimentos.
06. Gagueira.
07. Medo de enfrentar situações novas.
08. Nervosismo contido.
09. Retraimento.
10. Rubor.
11. Sentir-se ridícula, entre outras.

Causas. A partir da leitura de livros e artigos sobre o assunto, a autora identificou três possíveis causas que desencadeiam a timidez:

1. **Mesologia.** A conscin pode ser influenciada pela pressão da mesologia e desenvolver o acanhamento.

1.1. **Pais superprotetores.** Segundo Vieira (2007, p. 84), “a causa mais frequente do acanhamento é a educação excessivamente severa de pais superprotetores, causando repressão e condicionamento inibidor”.

Repreensão. Crianças alegres e comunicativas depois que foram repreendidas pela professora, na frente dos colegas, mudaram o comportamento, ficando caladas e sem querer sair da cadeira.

1.2. **Mudanças de vida.** Ao ter que enfrentar situações novas, tais como divórcio, novo emprego, casamento, puberdade, a pessoa passa a apresentar dificuldade em assumir determinadas tarefas na nova fase.

2. **Aparência física.** A timidez também se manifesta em pessoas cuja autoestima é afetada por alguma inconformidade com o próprio corpo. Maltz (1981, p. 22) apresenta dois exemplos:

2.1. **Acanhamento.** O menino ridicularizado devido às orelhas enormes. “Acabou por sentir medo das pessoas recolhendo-se para dentro de si mesmo. Quando suas orelhas foram corrigidas, seu acanhamento foi superado” (MALTZ, 1981, p. 19).

2.2. **Autoimagem.** Segundo Maltz (1981, p. 22), algumas pessoas não reconhecem a mudança. Quando a operação plástica corrige o defeito facial, só se observarão mudanças psicológicas se houver uma correção da autoimagem. “Às vezes a imagem da personalidade desfigurada persiste mesmo depois de uma intervenção plástica bem sucedida”.

3. **Máscaras.** Deseja esconder o que não aceita na sua personalidade e utiliza máscaras para disfarçar o que o incomoda. Tem medo de mostrar o que realmente está sentindo.

Tipos. Com o intuito de compreender a origem da timidez e considerando o processo evolutivo, a autora cita as consréus acanhadas, consciências no extremo inferior da escala evolutiva que apresentam características da timidez.

Consréus acanhadas. No livro *Homo sapiens reurbanisatus*, Vieira (2003, p. 95) apresenta as consréus ressomadas acanhadas, consciências com características da timidez.

Consréus. As consréus são consciências que permaneceram durante séculos em comunidades extrafísicas atrasadas. Devido às reurbanizações, elas estão sendo deslocadas para comunidades extrafísicas de transição a fim de se prepararem para a ressoma, ou em casos mais graves, serem transmigradas para outros planetas mais atrasados.

Timidez cínica. Os psicólogos Bernardo Carducci e Kristin Nethery (2010), do Instituto de Pesquisa sobre Timidez da Universidade de Indiana, analisaram os massacres realizados em escolas americanas e concluíram que os rapazes que os praticaram apresentavam os sinais de timidez cínica. Segundo os pesquisadores, ocorre com mais frequência em homens. Querem se relacionar com as pessoas mas, devido à dificuldade de comportamento que apresentam, são rejeitados pelos colegas. Para evitar o sofrimento, se isolam.

Pré-serenão. No caso dos pré-serenões, eles já viveram várias existências e trazem no seu holossoma traços de acanhamento formados pelos erros, lavagens cerebrais e omissões vivenciadas, que não conseguiram superar ao longo das suas vidas sucessivas.

Gradações. Ocorrem gradações na intensidade da timidez:

A. **Excessivamente tímidos.** As pessoas que apresentam timidez em todo momento da vida são assumidamente tímidas e visivelmente ansiosas. De acordo com Carducci (2002 p. 96), esse tipo de tímido busca atenção dos outros e é excessivamente centrado em si próprio e em suas necessidades.

B. **Tímido ocasional.** Neste tipo, a timidez está relacionada à:

Fase da vida. Os que a apresentam durante certos períodos, conforme a mudança de uma fase da vida para outra, por exemplo ao entrar na adolescência.

Situação social. Apresentam timidez de acordo com determinada situação social vivenciada: ao mudar de trabalho, entrar na faculdade, mudar de colégio, entrar num evento social. Quando se sentem à vontade, voltam a ter um comportamento desinibido.

Extrovertido. O tímido ocasional pode apresentar comportamento externo extrovertido, mas por dentro a pessoa está se sentindo inibida.

C. **Tímido lúcido.** Aqueles cientes da sua timidez e que superam as dificuldades. Estes tímidos, ainda criança, procuram meios de autossuperação, evitando a acomodação.

Autocura. Todos os tipos de tímidos podem investir na autocura procurando soluções e estratégias para superar a timidez.

II. CORRELAÇÕES DA TIMIDEZ

Sintomas. Através da observação da autoexperiência associada ao estudo das patologias, a autora percebeu que a timidez pode estar associada ao medo, à ansiedade, à insegurança, à autoculpa, à baixa autoestima, ao baixo autoconceito e, por outro lado, pode também estar ligada à superestima, à vaidade e à dificuldade em receber críticas.

Correlações. Eis 14 correlações com a timidez relacionadas a partir da auto-observação da autora.

01. **Autoculpa.** A autoculpa pode estar por trás das atitudes do tímido. O sentimento de ser indigno depois de cometer uma falta voluntariamente ou por omissão.

02. **Medos.** Os medos podem abrir brecha para o auto e heteroassédio.

A. **Medo das energias.** O tímido tem medo das energias conscienciais, portanto, tem dificuldade em realizar o intercâmbio natural que ocorre entre as pessoas. Esse medo é devido à falta de autoconhecimento e de sustentabilidade energética, o que o leva a perder o controle da situação com facilidade.

B. **Medo de relacionamentos.** Para evitar perder o controle, bloqueia a informação mantendo comportamento retraído, isolando-se. Tem dificuldade em “enfrentar” um grupo de pessoas ou uma pessoa quando o relacionamento pressupõe maior intimidade.

C. **Medo da intimidade.** Em alguns casos, não é estar em ambientes abertos com multidões que incomoda a pessoa tímida. Ela consegue entrar nesses ambientes, ficar à vontade, só observando. A dificuldade aparece no momento da convivência mais íntima.

D. **Medo da heterocrítica.** Não consegue colocar sua opinião e aceitar heterocríticas. Isso ocorre porque a própria pessoa não se aceita. Com o tempo, tornar-se-á um “chuchu” sem gosto e sem características que o destaquem, terá o “sabor” de acordo com o meio que a rodeia.

E. **Medo de errar.** Caracteriza-se por estabelecer diálogos internos, pensando muito no que vai fazer, preocupa-se com o que os outros podem pensar, sobre aquilo que diz ou faz.

03. **Autoestima.** Existe uma relação muito estreita entre a timidez e a autoestima: ao não gostar de si mesma, sem autorrespeito, sem convicção do próprio valor a consciência desenvolve baixa autoestima, o que reforça a inibição.

Rejeição. A baixa autoestima pode levar ao receio de ser rejeitada pelo que realmente é e a tendência é a de isolar-se. Mas, na realidade, está desejando fazer parte de algum grupo, igualar-se a algum modelo escolhido. Quando percebe que não consegue, fica frustrada e cada vez mais acanhada.

04. **Ansiedade.** Estar ansioso significa que alguma coisa considerada importante está sendo ameaçada. Nos comportamentos em que aparecem traços de acanhamento, ela está presente. Eis, 5 situações que podem gerar ansiedade:

A. **Falar em público.** Autoexposição, medo da heterocrítica.

B. **Grafopensene.** Colocar as ideias no papel provoca ansiedade.

C. **Assédio.** A ansiedade pode também estar sendo intensificada pela presença de consciências patológicas na psicofera da conscin tímida.

D. **Memória.** A ansiedade dificulta a percepção, a atenção e a memorização, portanto, haverá dificuldade em recordar as experiências vivenciadas. Esse fato faz com que, mesmo sendo a segunda vez a passar pela experiência, a pessoa a perceba como se fosse a primeira vez.

E. **Decisão.** A maior dificuldade está em enfrentar a ansiedade nos momentos decisivos de tomada de decisão.

05. **Zona de conforto.** É um mecanismo de autossabotagem inconsciente que a consciência utiliza com o objetivo de permanecer numa área conhecida; desta forma, prefere priorizar a diminuição da ansiedade, evitando uma meta de superação.

Controle. Ao fazer essa escolha, mantém-se em uma zona de conforto restrita que a faz sentir-se à vontade e no controle da situação onde não se sente tímida.

Estagnação. Por outro lado, ao procurar uma exposição exagerada poderá também provocar estagnação.

Limite. Qual o limite entre a acídia e a exposição exagerada?

Ação. Cada consciência vai descobrir esse limite na medida em que estabelecer metas de superação e colocar-se em ação para atingí-las. Ao passar o gargalo, enfrentando a situação, a energia utilizada para manter a ansiedade vai, aos poucos, sendo canalizada de forma a obter resultados positivos.

06. **Suscetibilidade.** A autora observou que apresentava grande suscetibilidade, magoando-se com facilidade. A pessoa magoada sente que perdeu alguma coisa.

07. **Vaidade.** Por trás do medo de se expor, ou querer que tudo saia de forma perfeita, aparece a vaidade, o desejo de ser admirada ou reconhecida pelos outros. A autora apresentava comportamento contraditório: temia a autoexposição, mas, ao mesmo tempo, sentia necessidade de aparecer, de destacar-se em alguma atividade, ser reconhecida.

08. **Devaneio.** Utilizava o devaneio para vivenciar fantasias de grandes realizações. O pensamento pode oscilar entre: “*não sei fazer*”; “*ninguém gosta de mim*”; e “*sei fazer tudo*”, “*sou o máximo*”.

09. **Omissão deficitária.** A autora também observou que se autoenganava ao pensar que se omitindo, diante de certas situações, agradaria a todos. Assim, prefere “engolir as mágoas” a explicitar o incômodo.

10. **Competitividade.** O interesse está mais voltado para o comportamento do outro do que em reconhecer e desenvolver suas potencialidades. Reforça emoções de ciúme e inveja com relação às realizações dos colegas.

11. **Subnível.** O comportamento competitivo pode levar a consciência a negligenciar a realização das atividades programadas durante o período intermissivo. Aumenta, com isso, a distância entre as ações intra e extrafísicas, mostrando a incoerência multidimensional.

12. **Depressão.** Cada vez mais longe da sua programação existencial (proéxis) poderá, com o tempo, perceber-se em subnível, insatisfeita consigo mesma e desenvolver sentimentos de tristeza e chegar à depressão (melancolia intrafísica).

13. **Egocentrismo.** A autora percebeu voltar sua atenção de forma exagerada para suprir as suas necessidades. Desejando ser atendida nos seus desejos egocêntricos, chegando, em alguns momentos, a manipular os outros para suprir suas carências.

14. **Autovitimização.** Colocando-se como vítima, queixando-se ou depreciando-se conscientemente ao não reconhecer seus trafores, anula os próprios esforços, jogando contra si mesma.

Perdão. Perdoar representa um passo para pôr fim à vitimização; é compreender as motivações do outro (BALONA, 2008, p. 66).

III. PROCESSO EVOLUTIVO E SUPERAÇÃO DA TIMIDEZ

Soluções. À medida que a autora identificava, no seu comportamento, as correlações acima citadas, verificava quais as soluções possíveis para investir na autocura. A partir da análise realizada, eis 15 condições de autossuperação vivenciadas pela autora e listadas em ordem alfabética:

01. **Assistência.** Mudar o foco do pensamento, deixando de ser vítima e pensando em assistir as pessoas através do autoexemplo.

02. **Assertividade.** Ser verdadeiro, sem dissimular os sentimentos e, ao mesmo tempo, respeitar os outros.

03. **Autenticidade.** A meta é desenvolver a autenticidade consciencial que significa a condição de ser verdadeiro, sem falsidade, não imitativo; espontâneo em qualquer dimensão.

04. **Autoconhecimento.** Listar os trafores e os trafaes. É importante estudar o traço-fardo que se quer mudar, mas na medida adequada. Permanecer muito tempo pesquisando o trafar pode dificultar enxergar os trafores.

05. **Autoestima.** Melhorar o sentimento que nutre por si mesma e a forma como se percebe.

06. **Autoexposição.** Aumentar a autoexposição e a condição de receber e fazer heterocríticas para ajudar a desenvolver a autoconfiança.

07. **Autoimagem.** Substituir a autocrítica exagerada pelo autoconhecimento possibilitará o ajuste positivo da autoimagem distorcida.

08. **Consciencioterapia.** Participar como evoluciente na Consciencioterapia no caso de necessidade de assistência.

09. **Cursos.** Participar de cursos conscienciológicos para acrescentar novas informações à autopesquisa e reforçar a manutenção da prática do estado vibracional (EV).

10. **Desrepressão.** Assumir as emoções que, até o momento eram reprimidas, por considerá-las inadequadas.

11. **Neofilia.** Ter coragem de descobrir situações e vivências sem medo de “pagar mico” nem de passar vergonha.

12. **Parapsiquismo.** Aceitar e reconhecer o parapsiquismo negado.

13. **Proéxis.** Ao manter o foco do movimento de mudança em prol da execução da programação existencial (proéxis), a autora está sendo cada vez mais cosmoética consigo mesma e com as consciências que dependem da sua atuação.

14. **Reeducação.** Compreender a necessidade da reeducação de comportamentos ultrapassados.

15. **Valores.** Listar os valores e analisar se eles estão de acordo com as ações.

TÉCNICAS PARA SUPERAR A TIMIDEZ

Cursos. As técnicas utilizadas foram indicadas nos cursos de conscienciologia realizados e nas sessões de consciencioterapia.

Diferencial. A utilização de técnicas foi o diferencial para iniciar a autopesquisa através de ações planejadas.

Técnicas. A seguir, estão relacionadas as 7 principais técnicas utilizadas no processo de reeducação:

1. **Técnica do estado vibracional (EV).** Manter o pensamento na realização desta técnica auxiliou a autora no desenvolvimento da concentração. Os EVs profiláticos ajudaram na mudança para pensenes cada vez mais hígidos.

2. **Técnica da imobilidade física vígil.** Foram realizados 08 experimentos no final de 1988 e início de 1999. O aprendizado obtido na aplicação desta técnica foi a constatação de conseguir o controle do soma.

3. **Técnica de mais um ano de vida.** Ajuda a evitar a procrastinação. Durante um ano, o reciclante utilizará os recursos necessários para acelerar a realização das metas priorizadas. Foi aplicada duas vezes: uma em 2002 e a outra em 2009. A autora percebeu agilização de metas priorizadas.

4. **Técnica do registro diário** (TAKIMOTO, 2006, p. 22). Consiste em escrever informações necessárias para realizar, posteriormente, o acompanhamento e pesquisa dos dados registrados.

Leitura. A leitura das anotações propiciou a retomada de metas estabelecidas inicialmente que foram abandonadas e esquecidas.

Grafopensene. O grafopensene auxiliou na organização dos pensamentos e na desrepressão.

5. **Técnica da checagem holossomática e pensênica.** Esta técnica consiste na realização de questionamentos para verificar as condições de cada veículo e se os pensamentos, sentimentos e energias estão coerentes com as ações.

Coerência. Durante as autoexposições, a autora ficava atenta ao que os outros estariam pensando a seu respeito. Nesta técnica, o foco é a observação da coerência entre os próprios sentimentos, pensamentos e ações.

Questionamentos. Seguem 4 questionamentos realizados no dia a dia.

A. Sei o que estou sentindo em um determinado momento?

B. Os sentimentos e ações estão coerentes?

C. Os gestos são espontâneos?

D. O volume da voz está em consonância com a mensagem que quero transmitir? Identifico o que gosto de fazer, preferências alimentares, tipo de filmes, músicas e outras atividades?

6. **Técnica da qualificação da intenção.** Questionamentos checando o motivo pelo qual deseja realizar a atividade. Perguntas: para quê? por quê? para quem? Repetir as perguntas quantas vezes for necessário para clarear as intenções. A autora percebeu em determinado estágio da autopesquisa que, para atingir novos patamares de desenvolvimento, seria necessário melhorar a intenção das suas ações.

7. **Técnica do espelho.** É possível, à medida que vamos ficando mais lúcidos, perceber nos outros comportamentos iguais aos nossos e, assim, descobrir, ao ver no outro, como eles são inadequados ou adequados.

IV. RESULTADOS ATINGIDOS

Resultados. Durante os oito anos de investimento na autossuperação da timidez, os resultados alcançados são positivos, constatados na mudança de comportamentos e atitudes percebidos em três etapas descritas a seguir:

A. **Dependência.** Na primeira, ainda muito dependente dos outros, desenvolvia atividades ligadas a valores emprestados dos pais, familiares e dos colegas, o que reforçava a insegurança. As conquistas eram intrafísicas e a timidez aparecia sem controle.

B. Insuficiente. Na segunda, ocorreu mudança de valores. Havia superado algumas dependências, mas ainda considerava que os ganhos obtidos eram insuficientes e que os outros conseguiam fazer melhor e de forma mais fácil.

C. Autoexposição. Na terceira, foi experienciado um padrão comportamental mais positivo de autoexposição e sinceridade repercutindo nas ações do cotidiano com mudança do holopense pessoal.

CONCLUSÃO

Traços. Este estudo permitiu à autora concluir que a timidez interage com vários traços correlatos, dificultando a compreensão do que é timidez.

Superação. A superação da timidez ocorre a partir da mudança pensênica, advinda da superação dos medos e do exercício da autoexposição cada vez mais autêntica e espontânea conforme sua realidade do momento.

Técnicas. A falta de continuidade na aplicação das técnicas foi um dificultador na consecução de objetivos propostos.

Processo. A superação da timidez é um processo de constante desenvolvimento evolutivo. A autora atingiu uma meta prioritária de superação de sentir-se mais à vontade ao ministrar cursos e palestras de Conscienciologia.

Simple. No entanto não significa que tenha superado a timidez por completo. Ela ainda se manifesta ao estabelecer novos desafios. Mas, a cada nova conquista, torna-se tarefa mais simples, com menos sofrimentos e de forma mais direcionada pela vontade.

Parapsiquismo. O desenvolvimento do parapsiquismo é condição relevante para a superação da timidez.

Paradigma. Entender e vivenciar o paradigma consciencial ajudou a perceber a necessidade da mudança pessoal tendo em vista valores mais abrangentes.

REFERÊNCIAS

1. Balona, Málu; *Binômio Antivitimização-Autobenignidade aplicado à Autocuroterapia*; *Conscientia*; Revista; Vol. 12; N. 1; CEAEC; Jan.-Mar., 2008.
2. Carducci, Bernardo; & Nethery, Kristin; *Timidez Extrema pode ter Motivado Massacres nos EUA*; 20.08.2007; Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/folha/bbc/ult272u321423.shtml>>; acesso em: 13.08.2010.
3. Maltz, Maxwell; *Liberte sua Personalidade*; 5ª Ed.; *Summus Editorial*; São Paulo, SP; 1981.
4. Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2003.
5. Zimbardo, Philip; *A Timidez*; Edições 70; Lisboa; Portugal; 2002.

LITERATURA CONSULTADA

01. Balona, Málu; *Autocura através da Reconciliação*; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2003;
02. Branden, Nathaniel; *Auto-estima e os seus Seis Pilares*; 7ª Ed.; Saraiva; São Paulo, SP; 2000.
03. Carduci, Bernardo J.; *Timidez – Um guia prático para superar os seus medos e conquistar o controle da sua vida*; *Alegre*; São Paulo; 2002.
04. Castanyer, Olga; *La Asertividad: Expresión de una sana Autoestima*; *Desclée de Brouwer*; S. L.; 1996.
05. Takimoto, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; *Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting*; *Journal of Conscientiology*; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Vol. 9; N. 33; Supplement; Foz do Iguaçu, PR; 7 a 10 de setembro de 2006.

06. **Teles**, Mabel; *Profilaxia das Manipulações Conscenciais*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007.

07. **Vicenzi**, Luciano; *Coragem para Evoluir*; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro; RJ; 2001.

08. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; Instituto Internacional de Projeciologia (IIP); Rio de Janeiro; RJ; 1994.

09. **Idem**; *Conscienciograma*; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996.

10. **Idem**; *Enciclopedia da Conscienciologia*; 3ª Ed.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007.

