

SEÇÃO: AUTOSSUPERAÇÕES NA INVÉXIS

---

**SUPERAÇÃO DA TIMIDEZ NA JUVENTUDE A PARTIR  
DA AUTOEXPOSIÇÃO**

*OVERCOMING SHYNESS IN YOUTH FROM THE SELF-EXPOSURE*

---

**Andreza Munaretti\***

\* Estudante de Terapia Ocupacional e Pedagogia. Voluntária do Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciologia (IIPC).

*andreza.munaretti@hotmail.com*

---

**Palavras-chave**

Autoexposição;  
Invéxis;  
Juventude;  
Timidez.

**Keywords**

Self-exposure;  
Existential Inversion;  
Youth;  
Shyness.

**Resumo.** O estudo em questão tem como objetivo norteador (e/ou) esclarecer sobre o processo de superação da timidez pela autoexposição, relatando as vivências e principais técnicas utilizadas. Para atingir os objetivos citados utilizaram-se registros pessoais, pesquisa bibliográfica, aplicação de técnicas, somando-se as autor-reflexões da autora, análise do próprio comportamento e dificuldades decorrentes. Ao decorrer da pesquisa foi observada a melhoria da autoconfiança pela experiência, ganhos em outras áreas, desenvolvimento de outros traços e a maior facilidade para autexposição, eliminando assim possíveis fugas de compromissos evolutivos por conta deste traço. Conclui-se que a reciclagem desde a juventude, possibilita ao inversor a economia de males futuros em situações que poderiam trazer um prejuízo maior à organização e execução da programação existencial.

**Abstract.** The study in question has as guiding aim to elucidate the process of overcoming shyness from the self-exposure, reporting the experiences and the main used techniques. To achieve the objectives mentioned were used personal notes, bibliographical research, techniques application, in addition to self-reflections of the author and analysis of the self-behavior and consequent difficulties. During the research was observed the improvement of self-confidence by experiences, gains in other areas, development of other strong traits and easier self-exposure, thereby eliminating possible escape from evolutionary commitments due to that weak trait (shyness). In conclusion, the recycling since youth enables the inverter to avoid future evils in situations that could bring a greater damage to the organization and execution of existential program.

## INTRODUÇÃO

**Justificativa.** Eis, em ordem alfabética, 5 motivos impulsionadores para escrita desse artigo:

1. **Insatisfação.** O descontentamento quanto às próprias posturas recorrentes de situações, na qual exigia posicionamento, comunicação e exposição.

2. **Necessidade.** A vontade íntima junto à necessidade decorrente dos incômodos de alcançar uma mudança de patamar evolutivo.

3. **Juventude.** A autora busca a partir da invéxis promover mudanças íntimas enquanto jovem, antecipando e otimizando a conquista da maturidade. A predisposição a promover reciclagens na mocidade possibilita evitar erros e omissões desnecessárias, trazendo consequências, mesmo em menor nível, no futuro do intermissivista.

4. **Realizações.** Vontade de atingir metas além da zona de conforto e assumir novas responsabilidades.

5. **Grupo.** Convivência junto a pessoas com a mesma dificuldade suscitou o desejo de pesquisar sobre o tema e buscar estratégias para auxiliá-las.

**Objetivo.** O objetivo norteador da pesquisa é esclarecer sobre o processo de superação da timidez pela autexposição, relatando as vivências e principais técnicas utilizadas.

**Metodologia.** A metodologia utilizada na pesquisa incluiu registros pessoais, pesquisa bibliográfica, aplicação de técnicas e predisposição íntima para vivências. A partir disso realizou-se autorreflexões, análise do próprio comportamento e incômodos decorrentes da timidez e dificuldade a autexposição.

**Estrutura.** O desenvolvimento do texto está estruturado em 4 seções: I – Contextualização do tema; II – Casuísticas pessoais; III – Principais estratégias e técnicas empregadas; IV – Resultados obtidos.

## I. CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA

**Definição.** Segundo Yuahasi (2016), a timidez é definida como: traço de temperamento ou de personalidade da conscin, homem ou mulher, caracterizado pela manifestação de excessivo acanhamento, retraimento, inibição, escondimento, mascaramento, silêncio e ansie-

dade, relacionado ao sentimento de desconforto, embaraço, incômodo ou culpa, devido à autavaliação negativa, principalmente frente a situações sociais.

**Dicionário.** Segundo o dicionário Houaiss, timidez é a condição ou característica de tímido; acanhamento excessivo; característica daquilo a que falta energia, força. O Dicionário Oxford diz referente à timidez: ser difícil de abordar, por uma questão de acanhamento, prudência ou desconfiança. O Dicionário de Psicologia de Doron & Parot (1998, p.752), caracteriza como “a incapacidade de passar ao ato nas condutas verbais, profissionais ou sexuais de alguma importância.”

**Etimologia.** O termo timidez deriva do idioma Latim, *timidus*, “aquele que tem medo”, de timor, “de medo”. Surgiu no Século XIV.

**Sinonímia:** retraimento; acanhamento; vergonha; inibição; desconfiança; medo; constrangimento.

**Antonímia:** desinibição; coragem; ousadia; autoconfiança; atiramento; extroversão; expansividade.

**Timidez.** Eis, por exemplo, em ordem alfabética 10 ocorrências e fatuísticas sobre a timidez:

01. **Autocorrupção.** A pessoa tímida presume não ter habilidades sociais para determinadas situações e tarefas. Pode ser o caso de não ter determinados atributos desenvolvidos, mas por ter evitado exposições perante pessoas e circunstâncias, dificulta a reciclagem e desenvolvimento de novos traços.

02. **Causas.** Algumas das hipóteses para causa da timidez são: herança genética, conflitos inconscientes, repressão, forças sociais como: a valorização da competição e realização individual, reações adquiridas diante de situações sociais e rotulações.

03. **Intensidade.** A timidez apresenta diferentes níveis de manifestação, mais branda e pontual, até a patológica, pode atingir a intensidade de fobia social.

04. **Manifestação.** Pessoas tímidas podem apresentar fala com volume de voz reduzido, articulação fechada, menos gesticulação e contato visual, pouca expressão facial e postura tensa.

05. **Características.** A timidez manifesta-se pelo desconforto, inibição, ansiedade, antecipação e avaliação, decorrida pela presença de outras pessoas, principalmente desconhecidas e pela antecipação de avaliação e julgamento. O tímido tende a avaliar o outro como uma ameaça ou risco a si.

06. **Observação.** As pessoas tímidas parecem superficialmente confiáveis por serem

oposto do perfil violento e arrogante. A timidez contribui para a seletividade nas relações interpessoais: a pessoa espera, analisa e depois age cautelosamente ou com receio.

07. **Omissão.** O tímido procura evitar conflitos interpessoais e permanece no anonimato pela proteção, evitando o destaque, portanto não sendo necessário alguma ação ou posicionamento.

08. **Reações fisiológicas.** Durante, ou antes, das situações de acanhamento o tímido apresenta aceleração na velocidade da fala, voz trêmula, percebe-se a taquicardia, transpiração, desconforto no estômago, o corar, entre outras reações fisiológicas.

09. **Silêncio.** O silêncio pode ser uma reação decorrente da ansiedade, mas o tímido possui predisposição para manter o silêncio, falando apenas quando necessário ou pressionado.

10. **Vivências.** Qualquer pessoa, mesmo não apresentando o traçar da timidez, pode vivenciar essa experiência diante de situações e circunstâncias novas de grande visibilidade. Após o evento desencadeador do medo e ansiedade, as características da timidez não se apresentam na manifestação da consciência.

**Preocupação.** Pesquisas mostraram que os tímidos possuem três principais motivos de preocupação: os sinais visíveis deixando a timidez aparente; sintomas fisiológicos de ansiedade e sua autoconsciência deles e o constrangimento. “O tímido quer fazer uma coisa, sabe fazer, mas não consegue” (ABRANTES *apud* ZIMBARDO, 2006).

**Pesquisas.** O estudo realizado (ABRANTES, 2006) comparando os comportamentos relacionais entre pessoas tímidas e não tímidas mostraram: Os 3 maiores medos das pessoas com *alta timidez* foram: falar em público, com uma autoridade e conversar em um grupo. Os 3 maiores medos das pessoas com *baixa timidez* foram: falar em público, com uma pessoa desconhecida e autoridade. Esses resultados se assemelham à literatura, mostrando o desencadeador da timidez: momentos de extrema exposição e quando o indivíduo acredita que será avaliado por alguém superior.

## II. CASUÍSTICAS PESSOAIS

**Histórico.** Durante três anos a autora vem observado a manifestação da timidez e dificuldade para autexposição. Pelo temperamento introvertido, desde criança apresentava impasse para interação social e com pessoas desconhecidas.

**Comportamentos.** O comportamento vem se perdurando durante a juventude, com mudanças referentes à faixa etária, observando melhoria na adolescência.

**Insatisfação.** A partir do momento no qual demandas sociais começaram a ser necessárias e frequentes, a manifestação do *trafar* começou a gerar insatisfação íntima.

**Decisão.** A partir do curso universitário e o conhecimento do Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciologia (IIPC) foi iniciada a autopesquisa, buscando por meio de técnicas a reciclagem do traço da timidez e insegurança pela autexposição.

**Cronologia.** Segue, em ordem cronológica, os 4 comportamentos mais presentes e suas dificuldades por consequência da manifestação do *trafar*:

1. **Até 12 anos.** Interagia apenas com pessoas mais próximas da família e poucas colegas da escola. Não saía sem os pais ou ficava por desejo próprio com algum parente. Dificilmente comunicava algo sem ser questionada.

2. **12 a 15 anos.** Aumento das relações sociais, saía de casa com colegas da escola e estabelecia bom diálogo. Melhoria do incomodo em estar junto a pessoas desconhecidas. Não expressava sentimentos ou vontades.

3. **15 a 17 anos.** Facilidade para estabelecer relações sociais e iniciar novas amizades com pessoas da mesma faixa etária. Dificuldade para comunicar as próprias necessidades. Medo do heterojulgamento e exclusão do grupo. Aumento da pusilanimidade e passividade perante as relações.

4. **18 a 21 anos.** Facilidade em construir e manter relações sociais e interagir com diferentes perfis. Dificuldade em aprofundar relações e ser sincera. Desejo voltado a se isolar e não ampliar ou solidificar amizades. O incomodo e necessidade maior é o medo da autexposição, principalmente de falar em público e expressar opiniões.

**Proatividade.** A proatividade demanda diante das vivências e desafios cotidianos atuar de maneira consciente, responsável e com comprometimento íntimo para articular estratégias e soluções.

**Proatividade invexológica.** A proatividade é uma característica estreitamente relacionada à técnica da inversão existencial, no qual o jovem procura antecipar os desafios evolutivos e eliminar precocemente os hábitos autocorruptos.

**Anticomodismo invexológico.** A coragem para a realização de autenfrentamentos cotidianos faz parte da postura do inversor. O anticomodismo torna-se reflexo das atitudes pessoais que por consequência ocasionam mudança de patamar interassistencial.

**Estratégias.** O jovem ao buscar a reciclagem dos traumas poderá dispor de diversas estratégias e técnicas, porém é necessário ao inversor ter lucidez de quais seriam prioritárias e consonantes as suas metas. A priorização da docência é um foco importante ao inversor, no qual possibilita a experimentação de diversos atributos, principalmente a comunicabilidade, intelectualidade e parapsiquismo.

**Relato.** Segue brevemente o relato, registrado no documento de autoavaliações no computador pessoal, de como a autora se comportava anteriormente diante da exposição a poucas pessoas:

A partir do momento inicial que os professores comunicavam na universidade para a turma apresentar algum trabalho, eu começava a ficar apreensiva, dramatizando antes de ocorrer o momento. Após a elaboração teórica de todo trabalho, quando tudo estava finalizado, apenas aguardava o dia da apresentação, passava todos os dias tentando decorar o texto, a parte que eu iria expor à turma, para não ter risco de errar e não conseguir falar. No dia da aula começava a ficar ansiosa desde o início, sentia alterações fisiológicas em meu organismo como: taquicardia, mãos frias, dores abdominais; e algumas alterações de comportamento: excesso de risos e conversas. No início da aula até o momento em que meu grupo iria se apresentar eu ficava revisando minha parte, repassando mentalmente. Quando eu levantava da cadeira para ficar na frente da sala, inicialmente tremia, a taquicardia aumentava, dificuldade para falar e confusão de pensamentos começavam aparecer. Sentia todo meu nervosismo e parecia que estava transparecendo para todos verem, o que me deixava ainda mais apreensiva.

Durante a apresentação dos trabalhos dificilmente era a integrante que apresentava primeiro. Iniciava a fala muito bem, as primeiras frases eram a cópia do texto decorado, depois instaurava o ciclo ansiedade-medo de esquecer alguma parte. Pela ansiedade começava a falar rápido, caso nesse momento eu esquecesse alguma palavra, não falasse uma frase com perfeitamente linear, achava que tinha cometido enorme erro, intensificava a patopsenização e perdia a linha que raciocínio. Mesmo retomando a calma, o sistema nervoso simpático continuava atuando, atrapalhando cada vez mais. O maior incômodo naquele momento, era estar reagindo fisiologicamente daquela maneira.”

### III. PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS E TÉCNICAS

**Técnicas.** Para promover a reciclagem da timidez e medo da autexposição foram aplicadas 8 técnicas e estratégias, listadas em ordem funcional:

1. **Aulas de oratória.** Realizar aulas de oratória para conhecer estratégias de melhorar a comunicabilidade e treinar a autexposição.

2. **Coragem.** Desenvolver a coragem evolutiva por meio de autenfrentamentos, utilizando a *técnica da iniciativa automotivada*, ou seja, realizar perguntas, fazer colocações e apresentar trabalhos, com intuito de eliminação dos medos pela interação e exposição, repercutindo na melhoria da comunicabilidade e autoconfiança.

3. **Universidade.** Apresentação de pôster e trabalhos em eventos e congressos de Terapia Ocupacional.

4. **Grinvex.** A participação semanal no grupo de pesquisa da inversão existencial proporcionou momentos no qual realizamos aulas-treino, buscando a qualificação e início na docência conscienciologia. Junto a debates e discussões, na qual foi necessário realizar posicionamentos e adotar pontos de vista.

5. **Verbete.** Contribuição para Enciclopédia da Conscienciologia, apresentando verbetes no *Tertuliarium*.

6. **Docência.** O processo da docência conscienciológica, iniciando pelas aulas treino e posteriormente como professora no Curso Integrado de Projeciologia (CIP).

7. **Jornada.** Apresentação de artigo para o público na Jornada de Pesquisa.

8. **Apresentação no seminário de pesquisa.** Exposição do tema de pesquisa no seminário do IIPC do Rio de Janeiro, sendo um deles realizado em Niterói.

**Prática.** Durante o experimento na tentativa de aplicação da técnica denominada iniciativa automotivada e autexposição, 7 condutas, listadas em ordem lógica, ficaram evidentes:

1. **Medo.** O medo surge de situações na qual a exposição é necessária, mas principalmente de ideias, estudos e conceitos teóricos. A pensenidade torna-se patológica quando alguns aspectos são afetados como intolerância ao erro, constrangimento e incapacidade. Esse desequilíbrio instantaneamente provoca repercussões somáticas e energéticas.

2. **Desábito.** O costume de permanecer mais quieta e fechada a colocações instituiu hábito no comportamento cotidiano. Com pouca autoconsciência do mecanismo, as próprias opiniões e reflexões diante de discussões ou conversas são internalizadas. O que não permite uma apropriada abertura para assistência e interação.

3. **Controle.** A necessidade de estabelecer controle das circunstâncias para assegurar a autoconfiança é um equívoco. Esse comportamento traz uma falsa impressão da realidade e promove a manifestação do perfeccionismo.

4. **Desvalorização.** A falta de autoestima intelectual permite espaço para o autengano

e autassédio.

5. **Esquiva.** A consequência dos comportamentos listados acima é a esquiva. No momento que a atemorização, o desconforto e a insegurança são sentidos, o comportamento instintivo, automático e ,na maioria das vezes, inconsciente promove a esquiva, que consiste em encontrar alguma desculpa ou simplesmente a hesitação, desistência.

6. **Ansiedade.** A insegurança perante o novo, ou seja, a falta de experiência suscita uma ansiedade temporária, ao mesmo tempo a euforia por realizar algo novo e promover autenfrentamentos.

7. **Preocupação.** Abarcando a ansiedade, medo e euforia criam-se uma preocupação diante das situações. O monoideísmo é instituído a partir da valorização indevida das circunstâncias, como consequência suscita o autassédio.

#### IV. RESULTADOS OBTIDOS

**Resultado das técnicas.** Os efeitos das técnicas e estratégias adotadas, descritos ano a ano, foram:

##### A. ANO DE 2014

1. **Aulas de oratória.** Durante as aulas alguns exercícios exigiram coragem e posicionamento, houve momentos em que a autora pensou em desistir, porém fu]oi conhecendo a turma e percebendo que todos tinham um nível de dificuldade e potencialidade. As aulas em março desencadearam a vontade de persistir na reciclagem do traço.

2. **Coragem.** A técnica iniciada em outubro de fazer colocações e exercitar a autexposição no cotidiano foi a mais difícil, pois surgiam inesperadamente oportunidades e, por não estar preparada, muitas vezes a autora negou-se e outras, seguiu em frente.

3. **Universidade.** A participação nos eventos relacionados à Terapia Ocupacional, desde uma Jornada interna da faculdade em novembro, até apresentação no Congresso Brasileiro em outubro acrescentaram uma vasta experiência em contexto diferente dos outros realizados.

##### B. ANO DE 2015

1. **Grinvex.** Os encontros, conversas e dinâmicas realizadas no grinvex, principalmen-



te em fevereiro, auxiliaram a incentivar e realizar a reciclagem.

2. **Verbete.** O momento da apresentação do verbete em setembro foi decisivo para superação do medo da autexposição, ocorreu o auge das reações fisiológicas e pensênicas, sendo o maior desafio conquistado para a reciclagem dos tráfegos ligados à timidez.

3. **Docência.** A docência foi extremamente importante, exercitando a comunicabilidade, interação interpessoal, timidez e autexposição. É notável o crescendo desde a primeira aula-treino, em fevereiro, à última aula do CIP ministrada, em dezembro. O processo de reciclagem durante esse período transparece nos comportamentos.

4. **Jornada.** A apresentação na Jornada de Pesquisas Projeciológicas (novembro de 2015) foi situação inusitada, junto a pessoas desconhecidas, mas que demonstraram muito acolhimento e interesse na pesquisa, tornando a autexposição prazerosa pela interassistência ocorrida.

### C. ANO DE 2016

1. **Seminário de pesquisa.** A exposição no seminário de pesquisa do IIPC, em abril e junho, fortaleceu a autoconfiança após repercussões do evento e gratidão pela interação com os participantes, junto à vontade de ter mais experiências como esta.

2. **Verbete.** A apresentação de março proporcionou um impacto maior diferenciado, no qual houve oscilação durante o período do medo da autexposição.

3. **Jornada.** Apresentação na Jornada de Consciencimetrologia abordando a temática do próprio porão consciencial permitiu um aprofundamento na autopesquisa e após a autexposição a consequência foi um alívio e bem estar com a percepção íntima de ter cumprido uma meta necessária.

**Síntese.** Em resumo os principais ganhos de cada técnica e estratégia são descritos nas tabelas 1 e 2 abaixo:

Tabela 1: Principais ganhos das técnicas e estratégias adotadas.

Aula de Oratória	Docência IIPC	Grinvex	Jornada
Oportunidade de praticar a autexposição em local seguro, no qual os alunos tinham posição.	Melhoria da autoconfiança devido aos <i>feedbacks</i> de professores e alunos.	Espaço semanal para reflexão e prática da autexposição.	Valorização da assistência acima do autassédio proporcionando tranquilidade íntima.

Tabela 2: Principais ganhos das técnicas e estratégias adotadas.

Universidade	Coragem	Seminário de Pesquisa	Verbete
Ganho de experiência de diversas apresentações. A prática facilitando a autexposição.	A técnica ocasionou o aumento da auto percepção e lucidez para oportunidades cotidianas.	Interação com os ouvintes e troca de experiências proporcionou autoconfiança no momento e gratidão posterior pela oportunidade de interassistência.	Foi o maior desafio no qual houve diversas manifestações físicas e extrafísicas, impulsionando o desejo de reciclagem do tráfego.

**Aplicação.** A partir da aplicação autexposição no cotidiano e eventos, 7 mudanças foram notadas, listadas em ordem lógica:

1. **Medo.** Diante do medo que surge da exposição, o trabalho com energias e mudança do bloco pensênico auxiliou para permitir visão mais realista e assistencial do momento.

2. **Desábito.** Com aumento da prática, principalmente de apresentar trabalhos, ocasionou a melhoria da autoconfiança pela experiência, ou seja, saber em algum nível como a situação ocorre, promove mais segurança.

3. **Controle.** A realização de projetos com conteúdo que a autora desconhece trouxe posição de “não saber”, tirando o controle das situações nele realizadas. Assim, o questionar, interagir, indagar foi uma consequência, de certa forma imposta pela circunstância, mas que trouxe muitas contribuições.

4. **Desvalorização.** A dinâmica de comunicar-se mais, perguntar e estar sempre à disposição do outro foi comportamento exceção para autora. Como consequência surge a valorização dos atributos pessoais, desenvolvendo a maior tolerância ao erro, visão realística da situação, satisfação e possibilidade de exercer o papel de aprendiz e assistente com maior autenticidade.

5. **Esquiva.** O posicionamento de autenfrentar-se e ter posição mais ativa nas situações permitiram a maior observação de oportunidades no cotidiano, que talvez sem o foco, atenção e reflexão no tema, passariam despercebidas. A hesitação e esquiva em algumas situações ainda ocorrem. Porém essa conduta tem sido uma decisão consciente, na qual a autora observa a perda de oportunidades evolutivas.

6. **Ansiedade.** Houve a melhoria da comunicação na interação devido à prática, porém alguns patopenseis ainda são presentes, abrindo espaço para o autassédio e por consequência o desempenho a abaixo do esperado.

7. **Preocupação.** Com lucidez perante a valorização elevada das circunstâncias

promove-se a reflexão e investigação do ponto desencadeador. A partir disso o trabalho energético é de suma importância para o desassédio e promoção da homeostase pensênica.

**Docência.** A ferramenta que mais facilitou o processo de reciclagem foi a docência, pelo crescendo no processo (prova, aulas-treinos, aulas práticas semanais) e o desenvolvimento pessoal ocorrido o decorrer das aulas, englobando assistência, comunicabilidade, intelectualidade e o parapsiquismo.

## CONCLUSÃO

**Juventude.** A antecipação do desejo de mudança para a juventude garante a economia de males futuros, que, em situações mais decisivas, poderiam trazer prejuízo maior à organização e à execução da programação existencial.

**Invéxis.** A invéxis utiliza-se da dedicação prioritária e integral do tempo com enfoque na proéxis (VIEIRA, 1994). Assim, o inversor precisa estar predisposto à reciclagem intrac consciencial e à autopesquisa. É de suma importância o jovem estar constantemente empregando seus trafores e buscando meios de superar os trafores, com enfoque nas inversões conscienciais e recuperação de cons.

**Prática.** Ficou explícito a necessidade de colocar em prática para que haja a mudança, no caso admitindo e procurando oportunidades para falar em público, apresentar trabalhos e posicionar-se diante de um grupo. Com a experiência, o nervosismo e as reações decorrentes do medo vão diminuindo gradualmente.

**Continuidade.** Para a reciclagem e a mudança completa de comportamento é necessário dedicação, experiência e continuidade na prática e pesquisa. É importante sempre estabelecer novos desafios.

## ***O INVERSOR, AO INVESTIR NA SUPERAÇÃO DA TIMIDEZ, POSSIBILITA A ELIMINAÇÃO DE FUGAS, PERMITINDO O DESENVOLVIMENTO DA AUTENTICIDADE, DA COMUNICABILIDADE E DE NOVOS ATRIBUTOS PESSOAIS.***

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já identificou e está disposto a reciclar o traço da timidez? Qual estratégia irá utilizar para o autenfrentamento?

**REFERÊNCIAS**

1. **Abrantes**, Sueli Maria Brand. *Controle da timidez mediante treinamento em habilidades sociais*. 2006. 48 f. TCC (Graduação) Curso de Psicologia, Universidade Católica de Petrópolis, Petrópolis, 2006.
2. **Nascimento**, Celia Mary Vaz. *A Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Transtorno de Fobia Social*. 2013. 32 f. Monografia (Especialização), Cetcc, São Paulo, 2013.
3. **Neves**, Regina. *Autossuperação da Timidez: Abordagem Conscienciológica*. Artigo; *Conscientia*, Foz do Iguaçu, n. 14, p.47-56, jan. 2010.
4. **Nonato**, Alexandre. *Inversão Existencial: Autoconhecimento, Assistência e Evolução desde a Juventude*. Foz do Iguaçu: Editares, 2011. 304 p.
5. **Houaiss**, Antonio; *Timidez*; verbete; *Dicionário Online da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://houaiss.uol.com.br/>>; acesso em 2016.
6. **OED Online**; *S h y*; verbete; June 2016. *Oxford University*. Disponível em: <<http://www.oed.com/viewdictionaryentry/Entry/11125>> ; acesso em 2016.
7. **Yuhasi**, Katia; *Timidez*; verbete; in: **Vieira**, Waldo; (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; Foz do Iguaçu, PR; 2010; disponível em: <[http:// www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_docman&task=cat\\_view&gid=21&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=40](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=21&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=40)>; acesso em 2016.