



# SOCIAL DESDE CERO

CÓMO VENCER LA TIMIDEZ, GANAR CONFIANZA  
Y CENTRAR LAS RELACIONES SOCIALES



3 BONOS PREMIUM.

 **MANUAL: 5 ACCELERADORES PARA TU VIDA SOCIAL**



 **MASTERCLASS EXCLUSIVA DE CRISTIAN SOCIAL**



 **ACCESO GRATUITO A LA COMUNIDAD DE TELEGRAM**



**"UN ESPACIO PRIVADO DONDE VAS A CONECTARTE CON HOMBRES QUE ESTÁN EN EL MISMO CAMINO"**



**CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO**

## → ¿DE QUÉ SE TRATA ESTE LIBRO?



- VENCER LA TIMIDEZ
- GANAR CONFIANZA
- CONSTRUIR RELACIONES REALES

Hay características que se tienen o no se tienen: si uno es hombre, no es mujer; si uno es londinense, no es madrileño. Sin embargo, hay otras características de las que participan todas las personas, y una de ellas es la timidez. Todos nos sentimos tímidos en ciertas circunstancias, los más audaces también. Es verdad que a causa de la timidez unos pasan un mal rato de vez en cuando y otros sufren permanentemente, pero no existe nadie que no se haya ruborizado en alguna ocasión, que no haya sudado más de la cuenta sin que haga calor, o al que no le haya temblado la voz de inquietud ante gente inofensiva. No hace falta haber sido víctima de una agresión personal para sentir miedo de los demás; en el seno de una sociedad amistosa hay quien siente inseguridad ante los demás y miedo a su evaluación negativa. Eso es la timidez: una actitud, un estado de ánimo y un rasgo que a unos afecta un poco y a otros altera demasiado.

La timidez ha existido siempre, aunque no se le ha hecho mucho caso. Hace un par de décadas la psicología comenzó a prestarle atención y descubrió algunos hechos muy significativos: por ejemplo, que a menudo era timidez lo que se hallaba detrás de problemas de alcoholismo u otras adicciones, detrás del fracaso

escolar o laboral, asociada a trastornos tan serios como la depresión, o simplemente como causa primera de la soledad.

Este libro aborda el miedo a no ser aceptado por los demás (que es en el fondo lo que la timidez significa), y lo hace desde la perspectiva de lo cotidiano. La timidez puede ser muy grave o sólo muy molesta. La timidez puede llegar a ser una enfermedad, pero también hay tímidos que no están enfermos. No hay que *psicologizar* la vida, convirtiendo en enfermedad o en síndrome lo que no es sino parte de la zona oscura de la existencia. Si los humanos no somos robots es precisamente porque tenemos debilidades y miedos, que en general podemos manejar. Pero a veces el problema se desboca y su incidencia no debe ignorarse. La gestión de la timidez es muy heterogénea: algunos tímidos son felices, otros se refugian en su problema y para unos pocos, los que sufren fobia social, su entorno es una auténtica cárcel.

Estas páginas se dirigen a todo tipo de persona tímida. Su objetivo es triple: primero, identificar el problema y evaluar su intensidad; segundo, descubrir en qué áreas de la propia vida se manifiesta, y tercero, ofrecer recursos para controlarla, porque la timidez tiene solución.

Todavía no está totalmente claro de dónde viene la timidez, pero sí se sabe que su reducción se asocia a dos objetivos tan ambiciosos como alcanzables: aprender a perder el miedo a los demás y ganar seguridad en uno mismo. En estas páginas se pueden encontrar las primeras claves para ello.

Gracias a todas las personas tímidas que no se rinden y a las que un día —¿por qué no hoy?— toman la decisión de atreverse.

### MANUAL: 5 ACCELERADORES PARA TU VIDA SOCIAL



### MASTERCLASS EXCLUSIVA DE CRISTIAN SOCIAL



### ACCESO GRATUITO A LA COMUNIDAD DE TELEGRAM



"UN ESPACIO PRIVADO DONDE VAS A CONECTARTE CON HOMBRES QUE ESTÁN EN EL MISMO CAMINO"



**CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO**