

Dicas para perder a timidez

Dificuldade para falar, corar e acelerado, com o gaguejar, com o tremer as mãos e o corpo, bochechas coradas, pernas que não passam seguranças e atitudes; mesmo a perda da voz são alguns dos sintomas que as pessoas que sofrem com a timidez adquirem quando se encontram dentro de situações que as constroem, como por exemplo, na necessidade de falar em público ou quando se tem a atenção das pessoas voltadas para si. Pessoas de qualquer idade podem sofrer com a timidez e ao decorrer da vida perdem muitas oportunidades tanto na vida pessoal quanto na vida profissional, pois em situações que necessitam se tomar iniciativas essas pessoas acabam travadas sem conseguir ter uma reação positiva frente a momentos importantes. Mesmo que para muitos pareça algo quase impossível de se livrar, existem formas que ajudam as pessoas a superarem isso e quando superam, melhoram muito o convívio na sociedade. Muitas pessoas procuram a cura da timidez no teatro, fazem um [curso profissionalizante de teatro no Rio de Janeiro](#) e assim conseguem ter um desempenho melhor. Quando uma pessoa começa a procurar por uma [escola de teatro no RJ](#) ela aprende a interpretar e a incorporar personagens nas mais variadas situações, conseguindo se expressar de melhor forma e ganhando mais confiança para falar e agir naturalmente quando certo número de pessoas a está observando, desta forma a pessoa consegue se libertar dos medos que a prende. Ao decorrer das aulas o aluno consegue perceber uma grande mudança, pois quando a pessoa incorpora o personagem vivendo situações diferentes ela começa a experimentar outros comportamentos e outras realidades que a fazem olhar tudo com um ponto de vista diferente, e começa a rever o seu comportamento e a melhorar isso. No teatro a pessoa experimenta novos modos de agir e começa a ver que necessita ter atitude para resolver problemas, e mais fácil resolve-los quando se tem confiança em si próprio e que não se preocupa tanto com a opinião de quem está ao seu redor. O teatro é algo que sempre traz muitas coisas positivas para quem o faz, seja para o ator e atriz profissional, seja para quem quer estudar teatro para perder a timidez ou para outros fins, com o teatro é possível aprender a se expressar de forma que passe confiança para quem está o assistindo, facilitando assim o desempenho em uma entrevista de empregos ou na vida pessoal e social.

Sobre o Autor

Localizada no Brasil, cidade do Rio de Janeiro, a Cia. de Teatro Contemporâneo cria novas perspectivas através da arte e tem se afirmado como instrumento eficaz de inserção de indivíduos marcados por uma visão social bastante limitada. Portanto, criar esta possibilidade é contribuir decisivamente para o engrandecimento de toda a sociedade, permitindo um mundo mais feliz. Para maiores informações acesse o site: <http://www.ciadeteatrocontemporaneo.com.br>

Source: <http://www.artigopt.com>