

Derrotando o Obstáculo da TIMIDEZ

Feito por quem foi realmente tímido



MARIO ANAYA

Resumo de Derrotando O Obstaculo Da Timidez: Feito Por Quem Foi Realmente Timido.

Nao importa se voce quer ser o popular da sua turma ou apenas comecar a fazer mais amigos e ter um relacionamento saudavel. Neste livro, um homem de experiencia de 5 anos na busca pela cura da timidez, da todas as dicas para voce sair bem e ultrapassar esse obstaculo.

Utilizando situacoes do dia a dia, Mario Anaya aponta os erros mais comuns do timido na luta para vencer a timidez, demonstra muitas vezes que uma mentalidade libertadora, linguagem corporal segura, um contato visual consistente e uma conversa interessante podem deixar qualquer pessoa mais a vontade e aumentar a suas chances de sucesso.

Esse conteudo e 100% pratico daquilo que e essencial para o sucesso, focado em pessoas que realmente sofrem de timidez Neste superguia voce encontrara: As razoes de nossos medos, como entende-los e o que fazer com eles.

As ferramentas mais seguras e eficazes para o sucesso interpessoal e um verdadeiro plano de acao comportamental. Controle da ansiedade de forma eficaz por meio de tecnicas testadas e aprovadas.

Como ser respeitado. A ter uma papo agradavel mesmo que seja timido e sempre tenha ficado sem saber o que falar diante das pessoas."

[Acesse aqui a versao completa deste livro](#)