

Подборка

Застенчивые и знаменитые



В это сложно поверить, но даже самые известные личности, под сверкающими огнями камер, могут испытывать социофобию! За яркой улыбкой скрывается тревожное биение сердца. Узнай о звездах, которые, несмотря на ежегодные проходки на красных дорожках, знакомы с чувством желания сбежать со сцены.

Мы знаем в какой компании тебе точно понравится!
Присоединяйся к [Интровертам](#).



Леди Гага



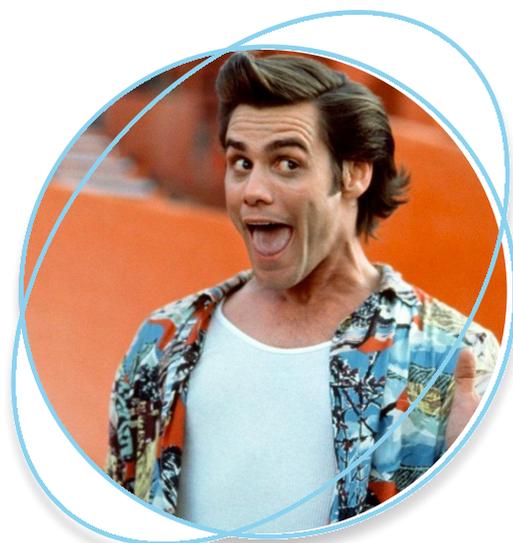
Звезда эпатажа и, кажется, одна из самых ярких звезд мировой сцены призналась в страхе публики! Ее дерзкие образы – это не просто модный крик, а скорее способ создать безопасное пространство.

«Может быть, с теми, кого я хорошо знаю, я и не стесняюсь, но с теми людьми, кого я знаю плохо, я очень стеснительна»

Джим Керри



Сложно представить, но в молодости он буквально тонул в одиночестве, в колледже его обходили стороной. Но однажды Джим решил «сделать что-нибудь клоунское», чтобы привлечь внимание. И чудо – это сработало! Он мгновенно стал душой компании и вскоре его звезда засияла не только в колледже, но и по всему миру.



«Я знаю, это прозвучит странно, но в детстве я был болезненно застенчив. Поворотным моментом стал первый год обучения в колледже, где я был самым ненормальным психом. Никто, правда, ни один человек, со мной не разговаривал»

Адель



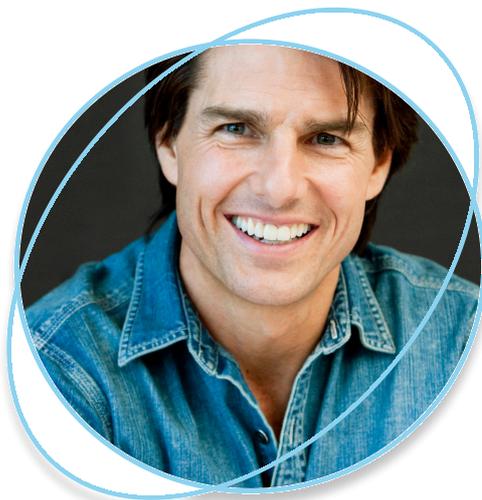
Певица никогда не была фанаткой шумихи. Не только потому, что ценит простоту, но и из-за социофобии, которая любит напоминать о себе в самый неподходящий момент. Каждый публичный выход до сих пор перетекает в большую внутреннюю борьбу со страхами.

«Перед выходом на сцену у меня случаются панические атаки. Меня расстраивают мысли, что кто-то потратит 20 долларов, чтобы прийти на мой концерт, а потом скажет: „В записи мне нравится больше, она не оправдала ожиданий“»

Том Круз



Том Круз сменил 15 школ из-за частых переездов! Это как мировое турне, только без фанатов. Он собрал полный набор: буллинг, дислексия и застенчивость. Кто бы мог подумать, что мальчик, которому было тяжело в школе, превратится в суперагента с мировым именем!



«Возраст тинейджера – кошмар моей жизни. Постоянные переезды, учеба в новых школах, невысокий рост и не очень ровные зубы не добавляют популярности. Из меня все время пытались сделать мальчика для битья»

Белла Хадид



Всемирно известная модель боялась публики и внимания к себе. Ее трясло перед интервью и выходом на красную дорожку. Но, как говорит сама Белла, постоянное общение с людьми помогло ей обуздать страхи. Да и работа моделью не подразумевает «дни загулов» дома под одеялом – приходится собираться с духом и выйти на публику.

«Я могла буквально начать рыдать и биться от дрожи, когда мне приходилось давать интервью или выходить на красную дорожку»

Крис Эванс



Представь, актер чуть не сбежал от роли Капитана Америки. Для Криса каждый красный ковер – это как экстремальный кросс по раскаленным углям. Поход в бар с друзьями? Легко! Но премьеры и пресс-конференции, заставляли его дрожать. Эванс нашел спасение в медитации, которая помогает выживать в мире славы и держать свои тревоги под контролем.



«Возможно, то, чего ты боишься больше всего, на самом деле то, что ты должен сделать»

Барбара Стрейзанд



Вот вам курьез: звезда мирового масштаба, впервые отправилась в тур только после 27 лет на сцене! Подумать только, столько лет страх сковывал ее талант! Стрейзанд сумела победить свои страхи, и это не только помогло ей раскрыться на сцене, но и добиться больших успехов в карьере.

А как ты справляешься с социофобией? Делись в мнениях.

Бьешь рекорд по просмотрам? Одобрям! Держи еще саммари и добавляй в «Избранное»:



Как справиться с социофобией и боязнью людей

Гайд от психолога, чтобы понять, что страх перед людьми — это нормально. Вместо дискомфортных тренингов, пугающих психологов и опущенного взгляда в разговоре.

Друзья говорят, что из тебя вышел бы отличный психолог? Давай проверим! Приходи на онлайн-семинар, чтобы понять, подходит ли тебе профессия

Твои Интроверты 
Изображения: Pinterest

