



Consejos para ligar para personas tímidas

- **Cuando veas que alguien te gusta no pienses en él/ella como si te lo fueras a ligar.** Piensa como si él/ella fuese un amigo.
- **Deja de tener pensamientos negativos sobre ti:** si todo el rato piensas que no eres atractivo esto te afectará.
- **Usa las redes sociales:** hoy en día mucha gente encuentra pareja hablando por Whatsapp.
- **Los pequeños detalles:** una simple frase o un gesto pueden significar mucho.
- **Si te gusta alguien en especial busca temas** que tengáis en común para poder hablar, de esta forma te sentirás más relajado.
- **No intentes cambiar su personalidad al ligar:** muchas veces las personas tímidas intentan interpretar un rol, no lo hagas.
- **Ser tímido no es algo malo.** No lo veas como un defecto, es una parte de tu personalidad. Si tu lo tienes claro no será un obstáculo en tu vida.