

# MOWA CIAŁA



*„SŁOWAMI MOŻESZ SKŁAMAĆ; JEDNAK JĘZYK CIAŁA  
NIGDY NIE KŁAMIE” Arek Klekociuk*

W tym rozdziale chciałbym podzielić się z Tobą jednym z najważniejszych elementów budowania pewności siebie mianowicie mową niewerbalną, wyglądem, gestykulowaniem oraz wdziękiem.

Większość nie ma pojęcia jak ważnym elementem jest nasza mowa ciała; jedno to słowa jest jeszcze ważniejsza jest nasza postawa, gesty itp. Musimy pamiętać że nasz umysł jest bezpośrednio połączony z ciałem; jeśli obydwa elementy nie synchronizują ze sobą nasza pewność siebie nie będzie na odpowiednio wysokim poziomie.

Według badań przekaz komunikacyjny składa się jedynie w 8% ze słów; zaś ponad 50% przekazu to właśnie MOWA CIAŁA; pozostałe 30 % to ton głosu. Uczono nas jak dobrze się wypowiadać, starannie pisać jednak nikt nie wspominał o najważniejszych przekazie czyli niewerbalnym, który zapada głęboko w podświadomość.

Tą umiejętność możesz wykorzystać nie tylko do zwiększenie pewności siebie, ale także do pozyskania większej ilości klientów, będziesz umiał czytać ludzi, lepiej komunikować się czy też przekonywać potencjalną partnerkę na randce.

## Krok 1. Mowa Ciała

Mowa ciała to przede wszystkim zbiór naszych doświadczeń z przeszłości które determinują nasze zachowania gesty, mimikę oraz to w jaki sposób się poruszamy. Na przykład jeśli się garbimy mówimy cichym głosem to raczej nie jesteśmy pewną siebie osoba z która warto robić interesy czy też wejść w związek relacyjny

Zacznijmy od naszego ciała. Osoby pewne siebie mają wyprostowane, proste plecy co oznacza automatycznie u drugiej osoby że jesteśmy pewni siebie oraz nasze przekonanie wewnętrzne będzie się w tym potwierdzać. Dodatkowo aby zadziałała ta metoda potrzeba jest dodania tutaj uniesienie naszej głowy o 1cm do góry.

Pamiętaj, że jeśli zbyt wysoko podniesiesz głowę możesz być postrzegany za osobę zbyt pewną siebie a nawet zadufanym w sobie czy też burakiem. Wystarczy delikatnie podnieść naszą głowę do góry, wyprostować plecy i z automatycznie będziemy postrzegani jako pewne siebie osoby.

Taka postawa także uchroni nas przed negatywnymi myślami; gdyż uczucie pewne siebie nie może synchronizować z "brudnymi myślami.

Kolejna rzecz dotyczy naszej gestykulacji. Pamiętaj że słowa przez ciebie wypowiedane muszą być synchronizowane jak w szwajcarskim zegarku z twoimi gestami, ruchami, ciałą mimiką. Tylko takie połączenie doda pewności siebie, wdzięku i uczyni ciekawą osobowość

O gestykulacji pisał już Dale Carnegie. Pamiętaj aby twoje gesty były formułowane z zakresu otwartości, zaokrąglenia nie zaś z pozycji łokci które nie wyglądają zbyt finezyjnie, elegancko. Weźmy za przykład podejście do pięknej kobiety na ulicy. Istotnym elementem jest woja otwarta mowa ciałą w postaci entuzjmu, uśmiechu oraz wysokości nóg na wysokości barków. Będzie to świadczyło o twoich dobrych zamiarach otwartej postawie oraz pewności siebie.

Warto przedstawić okrągłe ruchy rękami aby pokazać całą sylwetkę partnerki jeśli będzie chciał ją komplementować. Jeśli będziesz chciał wspomnieć o ilości pewnym jednostek może rozszerzyć rękę wokół siebie pokazując kulę, półkulę jeśli 2 obszary skieruj najpierw obie ręce na lewo później na prawo.

Takie ruchy będą świetnie komponować się z twoimi słowami co będzie kompatybilne z twoim przekazem oraz odda wdzięku oraz finezji ponieważ 99% facetów tego nie robi. Pamiętaj że mowa ciała to 55 % przekazu, komunikatu, rozmowy,

Kolejny element to oczywiście twój WYGLĄD, który jest niezwykle ważnym elementem budowania pewności siebie. Nie chce opowiadać o tym abyś ubierał się w najlepszych sklepach typu Calvin Cline, Hugo Boss; jest to niepotrzebne. W dzisiejszych czasach internetu można kupić świetnej jakości ubrania w bardzo niskich cenach - rekomenduje przenikliwość oraz spryt. Także w sieciówkach typu Zara są świetnej jakości ubrania które dodadzą Ci uroku i wdzięku.

Podstawowa kwestia dotyczy ubrań, które będą odpowiednio dopasowane do twojej sylwetki. Koszula czy też t-shirt musi podkreślać swoje walory w postaci uwypuklenia swojej klatki piersiowej oraz barków. Jest to bardzo ważne, ponieważ sam będziesz czuł się dużo lepiej oraz pewnie a także otoczenie będzie postrzegało Cię za osobę pewną siebie która dba o swój wygląd, sylwetkę oraz schludny dopasowany strój.

Kolejna rzecz dotyczy także spodni. One także muszą być dopasowane; materiał powinien być typu slim aby podkreślić twoje nogi, pośladki gdyż kobiety otoczenia zwraca na to uwagę. Nie mniejszej uwagi dotyczą buty. Muszą być wyczyszczone przed każdym spotkaniem gdyż podświadomie będą mówiły o Tobie jako schludnej osobie oraz o tym że rozmowa z toba czy też prezentacji będzie jak najwyższej jakości.

W tym rozdziale dzielę się tylko pigułką wiedzy odnośnie mowy ciała, wyglądu; ponieważ do tego dochodzi także ton głosu; jednak potrzebowałibyśmy całodniowego szkolenia aby szczegółowo omówić wszystkie elementy. Jednak chciałem abyś taka mała wiedzę mógł wykorzystać wdrożyć w życiu i działać tu i teraz z tym co masz .

Testuj, sprawdzaj i działaj!! Napisz jakie masz rezultaty.

## ROZDZIAŁ 7

Zasada 7. Mowa ciała jest jednym z najważniejszych komunikatów przekazu bezpośredniego; zadbaj o mimikę gesty oraz twój wygląd zewnętrzny