

14 dicas para melhorar sua linguagem corporal

Sua linguagem corporal amplifica o significado das suas palavras, melhorando suas habilidades sociais e sua comunicação. Há algumas reações e expressões corporais espontâneas que são bastante uniformes entre as pessoas, e podem transmitir abertura e segurança, ou ansiedade e medo.

Estar atento à sua própria linguagem corporal e usá-la de forma intencional pode ajudar em muito a expressar aquilo que deseja, reforçando o conteúdo de suas palavras.

Veja lista abaixo, e procure praticar. No início pode ser um pouco desconcertante planejar algumas reações corporais, soar como falso ou até mesmo 'canastrão'. Mas tudo é um aprendizado, e se você aprendeu com o tempo a utilizar as palavras certas para cada situação, por que não aprender também a se expressar corporalmente?

Lá vamos nós.

Não cruze os braços e as pernas

É uma reação natural de defesa, e transmite falta de receptividade ao seu interlocutor. Mesmo que discorde, mantenha braços e pernas descruzados.

Olhe nos olhos, mas sem encarar

Olhar nos olhos cria conexões e ajuda a fluir a comunicação, mas cuidado com constância e intensidade. Falta de comunicação visual pode transmitir insegurança, o excesso pode deixar a outra pessoa desconfortável ou assustada.

Relaxe seus ombros

Contrair os ombros é um dos sinais mais espontâneos (e visíveis) de insegurança. Se estiver com os ombros tensos, e não conseguir relaxar, peça licença por um momento, vá ao banheiro e faça um alongamento rápido e massageie ao redor de pescoço.

Não se largue na cadeira

Mantenha a postura ereta na cadeira quando conversar com alguém. Sentar-se todo torto pode transmitir desleixo ou falta de respeito pela outra pessoa.

Incline-se, sem exageros

Este código corporal é bastante simples: inclinar-se um pouco em direção à pessoa que fala indica interesse pelo assunto, talvez aprovação. Inclinarse um pouco para trás indica que você está avaliando o que o outro está dizendo. O excesso do primeiro pode significar subserviência, e do segundo arrogância.

Sorria, se possível ria

O riso relaxa as pessoas ao redor, e a você mesmo. Pontuar seu discurso com sorrisos e pequenas risadas, quando pertinentes, tornam a conversa mais leve, e pode ajudar a dissolver resistências às suas ideias ou necessidades.

Não se toque no rosto

Ficar passando os dedos no rosto ou no cabelo pode transmitir insegurança, e distrair seus ouvintes do teor do discurso.

Mantenha a cabeça erguida.

Postura corporal adequada e os olhos no nível do horizonte (ou das outras pessoas) transmitem autoconfiança. Ao contrário, cabeça baixa e olhos no chão dão a impressão de que você vai começar a se lamentar da vida.

Diminua um pouco o ritmo.

Pessoas ansiosas tendem a falar mais rápido, atropelando as palavras. Reduza um pouco o ritmo e ponhamais ênfase nas palavras. Geralmente, as ideias são expressas de forma mais clara e convincente.

Cuidado com os tiques

Tiques são sinais de ansiedade e insegurança. O melhor é sempre fazer um tratamento para descobrir a causa da insegurança e curá-la. Mas no meio de uma reunião, cuidado com o pé batendo, cadeira rangendo, dedos estalando, coçadinhas da cabeça...

Use suas mãos com mais confiança

Ao invés de usar suas mãos para coçar a barba ou estalar os dedos, use-as para pontuar o seu discurso e enriquecer o valor de suas palavras.

Alinhe sua postura

Manter-se ereto inclui também o crânio. Sua espinha não termina no ombro, mas na sua nuca, o que significa que não adianta manter as costas retas e a cabeça caída para frente.

Mantenha uma distância educada

Há um padrão geral de distância (um braço, mais ou menos) que define a distância adequada para uma conversa. Quanto você dá um passo à frente, impõe sua presença física e causa desconforto. Não invada o espaço pessoal do outro, ao menos que tenha uma intenção com isso.

Espelhe o outro

Quando duas pessoas conversam de forma fluída, com boa conexão, é natural que haja uma correspondência gestual entre os dois, como um espelho. É um padrão inconsciente que pode ser explorado. Se quiser criar identificação, ou tornar uma conversa mais simpática, discretamente imite um pouco os gestos da outra pessoa, como a postura, o ritmo da fala, e a maneira como move as mãos. Apenas cuide para não virar um fantoche.

*Baseado no texto 18 ways to improve your body language do site positivity blog