

Mi is az a testbeszéd?

A testbeszéd elméletekből már régóta ismert példa, hogy két ugyanolyan tartalmú és hangsúlyozású mondatnak teljesen más tartalmat adhat a hozzá fűzött gesztikuláció, arckifejezés vagy mozdulat.

Miből is tevődik össze az emberi kommunikáció?

A kommunikáció az emberek közötti kapcsolat-teremtés formája. Ismeretek, gondolatok, érzések átadását teszi lehetővé.

Az ember minden szituációban kommunikál. Ahhoz, hogy a szándékait megértsék, olyan kódrendszerre van szüksége, amelyet a kapcsolatban résztvevők mindegyike ismer. Kommunikációnk állandó változásban van. Születésünktől fogva tudunk kommunikálni, sőt azt megelőzően is. Kommunikációval érzéseket fejezünk ki, információkat adunk, és tesszük mindezt azért, mert befolyásolni akarunk valakit.

A kommunikációs készségünket akaratlanul is fejlesztjük az életünk végéig, mégis akkor hatékonyabb ez a fejlesztő munka, ha tudatosan végezzük.

Kommunikáció a közlés bármelyik formája, de kommunikáció a mély hallgatás is.



Gesztus szótár

Fej

Bólintás: egyetértés, bátorítás

Fejrázás: ellenézés, nemtetszés

Fej félredöntése: érdeklődés

Fej leeresztése: depresszió, behódolás, elmélkedés

Fejrángatás: hiúság, szexuális felhívás

Fejtámasztás: fáradtság, unalom

Haj

Haj hátravetése vagy érintése: hiúság, tolláskodás, szexuális felhívás

Homlokba hulló haj hátrásörpése: szexuális felhívás vagy idegesség

Hajcsavargatás: idegesség

Haj rácsáslása: idegesség vagy koncentráció

Szemek

Szem meresztése: meglepetés vagy sokk

Minimális szemkontaktus: becstelenség vagy féltékenység

Tekintet elfordítása: unalom, hazugság

Pislogás: idegesség

Szem megérintése: kétségek, bizonytalanság, hazugság

Bámulás: dominancia, álmodozás

Szempillák alóli leskelődés: szerénység, féltékenység, flörtölés

Száj

Nyitott száj: meglepetés, sokk

Kéz a száj előtt: hazugság

Ujjak a szájban: bizonytalanság, idegesség

Szajnedvesítés: szexuális érdeklődés, bujaság

Áll

Áll simogatása: mély gondolkodás, csodálat

Áll dörzsölgetése: kétségek

Álltámasztás: mély gondolkodás

Állkapocs előreállása: agresszió, védekezés

Állkapocs nyakba húzása: szükszavúság, önbizalomhiány

Karok és kezek

Karba tett kezek: védekezés, bizonytalanság

Összeszorított ököl: ellenségeskedés, agresszió

Hátrattett kezek: lazaság, magabiztosság, hatalom

Kezek a fej mögött: magabiztosság, arrogancia

Összekulcsolt kezek: idegesség, bizonytalanság

Csípőre tett kezek: düh, hiúság, szexuális kihívás

Nyitott tenyerek: nyitottság, őszinteség

Lábak

Lábak keresztezése a térdnél: védekezés, negatív gondolatok

Lábak keresztezése álló helyzetben: védekezés, negatív gondolatok

Lábdörzsölgetés: idegesség, kényelmetlenség

Vigyázállás: alárendeltség, nagyfokú tisztelet

Lábfejek valakire mutatnak: érdeklődés a személy iránt.

- folytatjuk -

Forrás: Lelki Titkaink Mentálhigiénés Stúdió

Hogy iszod a kávé? Ezt gondold az életről - I.

A kávé sok ember életének elengedhetetlen kelléke. Van, aki már rögtön ébredést követően a kis feketét kortyolja, és a legtöbben mind ezt naponta többször is megismélik. A kávézási szokásaid sok mindent elárulnak rólad, lássuk, te hogyan iszod a feketét.

Presso kávé cukor nélkül

Az erős fekete a maga kesernyős íz világával olyan személyek kedvence, akik szeretik komolyan venni önmagukat és az életet. Nem túl rugalmasak, és nem tartoznak a legkövetlenebb emberek közé. Ezzel szemben nagyon fontos számukra, hogy a külvilág elismerje, megbecsülje őket, és hogy nap, mint nap elegendő pozitív visszajelzést kapjanak. Keményen megdolgoznak a sikerér, és általában szép karriert futnak be életük során. Szakmai elismerésekben nincs hiányuk, de érzelmi téren van mit fejlődniük. A kitűzött céljaik miatt hajlamosak háttérbe szorítani szeretteiket és saját érzelmi igényeiket is. Mivel mindig „fontos” célokat tűznek ki maguk el, mindig „fontos” projekteket vesznek részt, úgy érzik, ez feljogosítja őket arra, hogy energiáik száz százalékát munkájukra fordítsák. Az espresso kávé kedvelői hajlamosak másokat lenézni, és önmagukat a többiek fölé helyezni. Az életet egy taposómalomnak fogja fel, ahol folyton teljesíteni kell, és sosem jut idő a kellemes dolgokra.

Capuccino

A tejhabbal dúsított kávé az egyik legelterjedtebb ital a világon. A tetején tejszínhab és kakaópor díszel. Kedvelői vidám és életteli személyek, akik nem vetik meg az élet örömeit. Szeretik a kényelmet, és kissé talán túl kényelmesek is. Nem azok a kapkodós, stresszelős fajták. Szereik mindennek megadni a módját, csak úgy, mint a kávéivásnak. Előszeretettel fogyasztják ugyanis capuccinójukat kávézóban, baráti társaságban. A capuccino típus közkedvelt, társasági ember, számára a legfontosabbak a barátok. Sok programot szervez, sosem unatkozik. Egyedül nem is érzi jól magát. Általában olyan munkát választ, ahol sok ember veszi körül. Kedveli a nyüzsgést, az életteli életet. Problematikája lehet, hogy nem tudja jól beosztani az idejét és hajlamos a felszínességre. Az életet egy kellemes kalandnak fogja fel, már-már buliként kezeli.

Caffe latte

A caffe latte, más néven tejeskávé egy tartalmas ital, mely tápértéke okán akár egy tüzorait is kiválthat. A zsíros forró tej és a méz teszi teltté és különlegessé az ízt. Ez alapvetően egy gyenge kávénak számít, a tej benne a domináns összetevő, a kávé csak ízesítő. Aki a caffe latte kedvelője, az egy igazi tyúkanyó típus, akinek a gondoskodás az élete értelme. A gyerekiról, a munkatársairól, vagy akár rászorultakról is szeretettel törődik. Nagy szíve van, tele szeretettel. Akkor érzi jól magát, ha segíthet másokon. Számára a legfontosabb alapul az életben, hogy tegyünk meg mindent másokért és egymásért. Mivel olyannyira segítőkész, ezt hajlamosak mások kihasználni, de ezt legtöbbször észre sem veszi. Vagy, ha mégis, akkor sem veszi zokon, hiszen számára a legnagyobb öröm, ha adhat másoknak. Az életet egy szociális intézményként fogja fel, ahol mindig van kit támogatni, segíteni.

Jeges kávé

A jeges kávé valójában nem is ital, inkább kávé vaníliafagyalt. Aki jeges kávé párti, az tudja jól, hogy ezt a kávé nem is igen lehet inni, csak kanalazni. Egyszerűen ez jobbra egy desszert különlegesség, mintsem ital. Ha a kedvenced a jeges kávé, akkor szereted nagy kanállal falni az életet. Van egyfajta belső feszültség benned, mert folyton az az érzés feszít, hogy lemaradsz valamiről, akár magáról az életről. Sokszínű egyéniség vagy, széles az érdeklődési köröd, de valahogy nehezen találsz meg az egyensúlyt, és emiatt hajlamos vagy a szélsőséges viselkedésre is. Hol túlfeszített életet élsz, és túlpörög, máskor meg teljesen szétesészol. Az életet egy versenynek fogod fel, ahol az „nyer”, aki többet élt, több élményt szerzett az életében.

Jeges kávé

Aki jeges kávé párti, az tudja jól, hogy ezt a kávé nem is igen lehet inni, csak kanalazni. Egyszerűen ez jobbra egy desszert különlegesség, mintsem ital. Ha a kedvenced a jeges kávé, akkor szereted nagy kanállal falni az életet. Van egyfajta belső feszültség benned, mert folyton az az érzés feszít, hogy lemaradsz valamiről, akár magáról az életről. Sokszínű egyéniség vagy, széles az érdeklődési köröd, de valahogy nehezen találsz meg az egyensúlyt, és emiatt hajlamos vagy a szélsőséges viselkedésre is. Hol túlfeszített életet élsz, és túlpörög, máskor meg teljesen szétesészol. Az életet egy versenynek fogod fel, ahol az „nyer”, aki többet élt, több élményt szerzett az életében.

- folytatjuk a következő lapszámban -

Herceg Petra - Női Portál

HOROSZKÓP	<p>KOS (03.21.-04.20.) Szíve szerint ott hagyja mindent, és egy mélyebben más területen próbálna ki a tehetségét. Erre egyelőre nincs sok esély, de ha hisz a vonzás törvényében, és nagyon vágyik egy konkrét állásra, akkor születésnapjára akár meg is kaphatja a sorstól.</p>	<p>RÁK (06.22.-07.22.) Még önmaga is meglepődik, mennyire aktív és célratörő. Nem szívesen fogadja a baráti tanácsokat, inkább a megérzéseire hallgat. És az eredmények önt igazolják: anyagilag is, erkölcsileg is olyan sikereket könyvelhet el hamarosan, amiért irigyli majd a környezetet.</p>	<p>MÉRLEG (09.23.-10.22.) Most átértékeli az emberekhez fűződő viszonyát, talán a legközelebbi barátai is kicserélődnek. Viszont azokkal, akiket ezekben a napokban fogad a barátságába, hamar közös nevezőre jutnak, és sok újat tanul tőlük.</p>	<p>BAK (12.22.-01.20.) Lehet, hogy azért érzi majd „rosszul” magát, mert minden nagyszerűen alakul. Gyanús az, ha nincs baj. Még önmagát is kritikusan szemléli, s nem érti: mi a csudától van jó kedve, amikor nem történt semmi jó. Pedig a legjobb történt: békébe került önmagával.</p>
	<p>BIKA (04.21.-05.20.) Valaki megpróbálja az orránál fogva vezetni, és szívhez szóló szöveggel „kiénekel” a pénzt a zsebéből. Azt az összeget, amit a héten kölcsönad, aligha fogja viszontlátni. Egy érdekes felkérést kaphat a napokban, és attól kezdve már semmire nem jut majd ideje.</p>	<p>OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Befolyásos pártfogói segítségével ugyan nem nagyon számíthat, viszont a háttérből újabb és újabb támadásokra annál inkább. Mivel mindenáron győzni akar, mindent elkövet, hogy bebizonyítsa: nincs más, aki rátermettebb erre a posztra.</p>	<p>SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Bár hatalmas energiát fektet a munkába, felelőtlensége miatt néhány olyan hibát vét, amivel riválisainak kedvez. Ráadásul sokáig nem is tudja, ki ellen kell felvennie a harcot, mivel az illető szemben nagyon is segítőkésznek mutatja magát.</p>	<p>VÍZÖNTÓ (01. 21.-02.19.) Ha túlhatja magát, valami súlyos hibát vét, amivel elronthatja eddigi munkája eredményét. Ez azért volna nagy baj, mert a főnökei már ki-szemelték egy sokkal kedvezőbb új beosztásba, csak a részletek kidolgozása előtt nem akarnak szólni.</p>
	<p>IKREK (05.21.-06.21.) A bolygók emberekhez fűződő viszonyában okoznak zavart, s talán egy kicsit könnyelművé is teszik. A felkínált kedvező lehetőségek elkápráztatják, és nem ellenőrizi a tényeket, a lehetőségeket. Mire rádöbben a buktatókra, már késő.</p>	<p>SZŰZ (08.23.-09.22.) A Merkúr nagyon érdekes ötletekkel, ajándékozza meg. De lesz néhány próbatétel is. A problémák azonban inkább a javára válhatnak. Hiszen megvan az a képessége, hogy vészhelyzetben minden erejét az adott probléma megoldására tudja koncentrálni.</p>	<p>NYILAS (11.23.-12.21) Hagyatkozzon belső irányítójára, és ne a jóakarók tanácsaira. Anyagi helyzetében egy baráti társulás, vagy egy váratlan megbízás hoz kedvező fordulatot. Cserébe azonban olyan munkát is el kell végeznie, amit eddig rangján alulnak tartott.</p>	<p>HALAK (02.20.-03.20) Nyugodjon meg és próbálja diplomatikus tapintattal kezelni a helyzetet. Akár ön a vita okozója, akár a közvetlen kollégája, a legjobb, ha elállásá a csatabárdot, és összefogva támadnak azok- ra, akik elvtelenül próbálják kiütni a nyeregből.</p>