

Árulkodó testbeszéd

Az ember nem csak szavakkal kommunikál. A nyelvi jeleken kívül másokat is használ: mozog az arca, a keze, a teste. Az ember arca a legmozgékonyabb és így a legkifejezőbb az állatvilágban. A kezünket akkor is mozgatjuk beszéd közben, ha telefonálunk, és a másik nem látja.

Ugye ismerik a kifejezéseket: "húvös angolok", "forróvérű spanyolok" és "mindig udvarias japánok"? Hát persze! Mindannyian azonnal fel tudjuk idézni őket a tartózkodó kimértséggükkel vagy a hatalmas gesztikulációjukkal vagy akár a mindig mosolygós meghajlásukkal, pedig csak a testbeszédjük alapjait értelmezzük.

Amikor valakivel beszélünk vagy valakit hallgatunk, nemcsak a szavait figyeljük hanem az egész embert. Ha összhang van a szavak és a testbeszéd között, akkor az illető hitelesnek tűnik, ha nincs összhang, alakoskodónak. Gyakran nem is vagyunk tudatában annak, miért is érezzük meggyőzőnek a beszélőt. Számos testi jel kíséri a kommunikációt: izzadás, pupillamozgás, apró rezdülések és látványos mozdulatok. Ezeket mind érzékeljük és megpróbáljuk értelmezni.



Az egymástól jelentősen eltérő kultúrákban megfigyelhető, hogy mennyire különböző távolságra állnak egymástól a beszélgető felek, Japánban például, ahol nagyobb a népsűrűség, teljesen természetes, hogy az emberek csekély 40-50 cm-re egymástól állva kommunikálnak, míg ugyanez a távolság Ausztráliában egy kívülálló megfigyelő számára a bizalmas kapcsolat egyik jele lehet.

Vannak olyan jelek, melyeket minden ember egyformán használ, függetlenül a kulturális környezettől. Minden ember egyformán érti a barátság, a meglepődés, a harag és a elmélyült gondolkodás jeleit. A helyeslés és tagadás, bólintás és fejrázás is meglehetősen egységes, de ez alól vannak kivételek. A bolgárok például fordítva használják, mint a magyarok.

Figyeljünk a lábra!

A gyakorlott testbeszédolvasó számára minden mozdulat mesél valamit. Tudhatja, hogy ha valaki, egy kérdésre válaszolva, kerüli a tekintetét, vagy picit megrándul az arca, vagy a szája előtt elhúzza a kezét - talán nem őszinte.

Felmérheti az igazi figyelmet, ha valakivel szemben állva észreveszi, hogy a beszélgető teljes testével felé fordul, lábfejeit is feléje tartja. De fel is hívhatja beszélgetőtársa elkalandozó figyelmét egy megfelelő vállérinccsel. (Próbáltad már? Nagyon hatásos!)

A lábakkal legalább olyan jól lehet kommunikálni, mint a kezeinkkel! Mindenki igyekszik leplezni az idegességét. Sokan rájöttek már arra, hogy ilyenkor a kezüket kell nyugodtan tartaniuk, tehát nem dobolnak az asztalon, nem tördelik az ujjukat, hogy mások ne észlelhessék stresszes állapotukat, de a lábukról általában elfelejtkeznek! Ha a láb és a lábfej folyamatosan mozog, ha himbál a lábfejtartás, vagy éppen a beszélgető lábai folyamatosan az ajtó felé fordulnak, akkor rejtett stresszel állunk szemben.

Ha az egész test mondanivalójára odafigyelünk, nem fordulhat elő velünk, hogy félreértünk valamit, esetleg zárt kapukat döngöztünk. A testünkkel kommunikálni külön művészet!

A testbeszéd tanulása

Mint minden új elsajátításakor, így a testbeszéd esetében is a szemléltetés az első, amit meg kell ta-

nulnunk. Erre a legalkalmasabbak a nagyobb bevásárló áruházak pihenőhelyei, ahol az emberek megfáradván, kicsit elfelejtjenek "viselkedni", és így könnyű megfigyelni, ki hogyan "testbeszél", ha úgy gondolja, hogy senki sem figyeli. Testtartásból, a mozdulatok hirtelenségéből vagy éppen a lassúságból, a szem játékból (ez a legárulkodóbb!) hamarosan pontos következtetéseket vonhatunk le.

Ha a zárkózottság, elutasítás jeleit szeretnénk megismerni, akkor válasszuk a zsúfolt tömegközlekedési eszközöket vagy a szűk lifteket. Ilyenkor ugyanis igyekszünk elszigetelődni a többiektől, és az is nagyon jellemző lehet egy-egy emberre, hogy ezt milyen módon teszi.

Így, ezernyi kis kockából lassan összerakva, képek lehetünk embertársaink verbális kommunikáció nélküli jelzéseit jól értelmezni és megsejteni, hogy a másik vajon mire gondolhat, mit érezhet. A nekünk feltett kérdésekre pedig a legmegfelelőbb választ adhatunk, a verbális és nem verbális kommunikációs eszközök tudatos használatával.

Aki a testbeszédet tökéletesen el akarja sajátítani, annak azt ajánljuk, figyelje meg az 5-6 év körüli gyerekeket. Ők még rendkívül nyíltak, és náluk összhangban van az érze-

lem és a testbeszéd. Figyeljük a kéz- és karmozdulatokat, testhelyzeteket, arcizmikát, szemkontaktust, légzést. A testbeszéd minden formája különböző jelentéssel bír, csak fel kell ismernünk a helyzetet és a hely jelentőségét.

A gyerekekről így módon szerzett sok-sok tapasztalat megszerzése rengeteg új információval lát el bennünket és általuk egy új, gazdagabb, mély kapcsolat nyílik meg előttünk. Szépségét az adja ezen új ismereteinknek, hogy gyermekeink még tisztán tükrözik érzéseiket és jó érzésünket az teszi teljessé, hogy központjában szeretett gyermekeink állnak.

Figyeljünk az apró jelekre!

Vannak apró jelek, amelyekből már az is lemérhető, hogy az előadó mennyire figyel a testével is sugalmazott információkra. Ilyen például ha ujjait egymással összeillesztve, szinte gömböc formálva velük, koncentrálnak egy-egy kérdés megválaszolására. Ez jó benyomást kelthet, az előadó megfontolt embernek tűnhet. És tudnunk kell azt, hogy létezik egy "varázslat" is: ez pedig a mosoly.

Előfordul, hogy olykor más tapasztalatunk a közéleti szereplésre vállalkozóknál, és kialakul bennünk a "Valamiért nem bízom meg benne" - érzés. Szinte megfogalmazhatatlan, hogy miért merül fel ez bennünk. Ha valaki beszélgetés közben hirtelen a szája elé, az ajkához emeli a kezét, bármilyen szimpatikus az illető, legyen az politikus, előadó vagy éppen televíziós sztár, azt tanácsolom, figyeljenek oda jobban a kapott válasz valóság tartalmára. De vigyázat! Több jellemző testmozdulatot is számításba kell venni a testbeszéd értékelésénél, hiszen a kéz szájhoz emelése jelezheti a döntésképtelenséget, a bizonytalanságot is.

A közélet aktív résztvevői szorgalmasan tanulják a testbeszédet, önfegyelmekkel alakíthatják, fejleszthetik, és mozdulataik is egyre tudatosabbak lehetnek, ám ha az nem az egyéniségükből fakad, akkor arra hosszú távon fény derül. Az apró jelekből megérezhető a jellem és a viselkedés közötti ellentmondás - ha valóban figyelünk embertársunkra.

- folytatjuk -

Forrás: Lelki Titkaink Mentálhigiénés Stúdió

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

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 megismétlik. A kávézási szokásaid sok mindent elárulnak rólad, lássuk, te hogyan iszod a feketét.

Chokkocino

A chokkocino a capuccino és a forró csoki ötvözet, igazi ínycseccnek. Ha ez a csokis kávé a kedvenced, az arról árulkodik, hogy nagyon érzéki és szexuális beállítottságú vagy. Imádsz minden érzéki örömet, legyen szó akár egy kulináris élvezetről, vagy egy kellemes együttlétről a pároddal. Szereted mindennek megadni a módját, fűszeres és tömény vagy. Ellenállhatatlan. Hangulatod általában a vidámság jellemző, képes vagy mindenben megtalálni a jót, és az örömet. A legjobb tulajdonságod, hogy a legapróbb dolgoknak is tudsz örülni. Kedves, bájos természetű közkedve, sok barátod van, akikkel remekül érzed magad a nap 24 órájában. Szerencsés típus vagy, számodra az élet egy örömteli tapasztalat. A problémákból nem csinálsz nagy gondot, békülékeny vagy és pozitív.

Ír kávé

A whiskyvel ízesített tejszínhabos kávékülönlegesség egy igen pikáns ital. A whisky és a kávé ötvözet egyszerűen bódít és felpörget. Ezt a hatást külön-külön egyik itallal sem lehet elérni. A kettő együtt az igazi. Ha ír kávé párti vagy, akkor szeretted lerövidíteni a dolgokat, nem szereted a körülményeskedést, vacakolást. Ha hátráltatnak, azzal fel is lehet idegesíteni. Jellemzően tüzes, szenvedélyes temperamentumú vagy, hamar ki lehet hozni a sodrodból. Erős akaratú vagy, szeretsz mindent azonnal elérni, megkapni. Nem szeretsz megküzdeni a dolgokért, hajlamos vagy az első akadállyal feladni az elképzeléseidet, vágyaidat, céljaidat. Ha valami nem jön össze azonnal, akkor neked nem is kell. Hirtelen vérmérsékletű vagy és spontán, mindig tele vagy ötletekkel. Az élet számodra egy meghódítani való dolog, amiből a legrövidebb idő alatt és a lehető legkevesebb energia befektetéssel kell kihozni a legtöbbet.

Koffeinmentes kávé

A koffeinmentes kávé tulajdonképpen egy „kasztrált” kávé. Épp a lényege vész el. Sokan azért választják, mert szeretnének leszokni a rendes kávéról, de az íze miatt nem tudnak, így egy felemás megoldásba kényszerülnek. Iszol is kávé, meg nem is. Az életben is jellemző rád ez a fajta kényszerű kompromisszumkötés. Nem mersz tiszta szívből élni, csak félgőzzel. Az álmaidban nem hiszel igazán, és az önbizalommal is hadilábon állsz. Az életted erőtlenné, mert nincs benne elég életkedv, spiritusz. Hajlamos vagy feladni az álmaidat, lemondani a vágyaidról, céljaidról. Legtöbbször csak hagyod, hogy sodorjon az ár, és minden szempontból kiengeded a kezedből az irányítást. Számodra az élet egy tomboló vihar, ahol az életben maradás, a túlélés a fő cél.

Kávé édesítőszerrel

Ha cukor helyett édesítőszerrel iszod a kávé, az azt jelenti, hogy nem mered magadnak megengedni teljes mértékben az élvezeteket. A vágyaidat kontrollálod mindenféle racionális indoklással. A „kontroller” szerepben megjelenhet az egészség, az erkölcs, mások véleménye, mások elvárásai. Maximálisan odafigyelsz az alakodra, nagy hangsúlyt fektetsz a külsőségekre. Azt hiszed, csak akkor vagy szerethető, ha tökéletes az alakod, a sminked, a frizurád. Az a teóriád, hogy a férfiak csak a tip-top nőkre buknak, ezért te is mindent meg teszel annak érdekében, hogy tökéletes legyen a külsőd. Még a kávé is édesítőszerrel iszod. Számodra az élet az önfegyelméről és a másoknak való megfelelésről szól. Nem igazán mersz önmagad lenni, talán nem is tudod, ki is vagy valójában.

Instant kávé

Az instant kávé kedvelői pörgős, elfoglalt emberek, akik a kávé is csak sebtében hörpintik fel. Életül olyan, mint egy túlszűfolt excel táblázat. Minden percük foglalt, soha nem érnek rá. Hajlamosak túlvállalni és túlterhelni önmagukat, és ebből kifolyólag örökösen időhiányban szenvednek. Rohannak, kapkodnak, azt sem tudják, hol áll a fejük. Aki az instant kávé szereti, az alapjában véve egy izgága, örökmozgó típus, aki nem bír öt percet sem egy helyben maradni. Mindig rohan egyik helyszínről a másikra, egyik intéznievalót intézi a másik után, soha nincs megállás. Ráadásul még a maradék szabadidejét is túlszűfolja programokkal, hogy még véletlenül se tudjon egy percre se megállni. Ennek a típusnak nagy veszélye a krónikus fáradtság szindróma, ami előbb, vagy utóbb eléri azokat, akik ilyen feszített tempóban élik az életüket. Számukra az élet egy végeláthatatlan versenyfutás az idővel. A túlzott felelősségvállalás oka az lehet, hogy nem bíznak csak saját magukban. Nehezen engedik ki a kezükből az irányítást, a felelősséget szeretik egyedül vállalni.

Herceg Petra - Női Portál

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Elégedett lehet a sorsával, hiszen a bolygók most kényeztetni fogják. A Jupiter-Nap-Merkúr hármasa a legjobb tulajdonságait hozza elő, így könnyen elérheti céljait. Szülinapi bulija vendégeit ne az érdekei, hanem az érzelmei alapján válogassa meg.	RÁK (06.22.-07.22.) Megszabadulhat eddigi legkeményebb vetélytársától, mert olyan helyre kerül, ahonnan már nem kerestezik egymás útját. Feljebb léphet a ranglétrán, ha most tényleg a munka keményebbik végét ragadja meg, és ha napra készek a szakmai ismeretei.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) A párjával közös üzleti (vagy ingatlan) kapcsolatos) terveit szép hasznot ígérnek. Fortúnára kivételesen a szerencsejátékokban is számíthat. De azért ne kockáztasson sokat. A főnyereményt ugyanis feltehetően nem Ön nyeri.	BAK (12.22.-01.20.) Munkahelyén olyan feladattal meg kell birkóznia, ami nem látványos, de elengedhetetlen a későbbi sikerhez. A Vénusz lehetőséget teremt arra, hogy egy korábbi baklövését korrigálja, és új esélyt adjon a párjának, illetve önmagának a párjának.
	BIKA (04.21.-05.20.) A partnere és a barátai között éleződő vitában nagyon diplomatikusnak kell lennie, hogy az egyensúly megmaradjon. Egy munkahelyi vitában pedig csak akkor lehet öné a végső szó, ha nem fordul szembe eddigi szövetségeseivel - anyagi okok miatt.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Mivel úgy érzi, a viták ellenére mégiscsak mostani párja az igazi, hajlandó a békülésre. S amikor végre sikerül rendezni otthon a dolgokat, Amor épp önt veszi célba, ezzel alaposan felborítva a nyugalmát. Később úgy érzi: elvesztette a szabadságát. Pedig épp így óvja meg!	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) A Mars türelmetlenné teszi. Meggondolatlan szavaival mégsem haragítja magára a világot, ugyanis a kitartását és bajban megmutató ragyogó ötleteit még azok is elismerik, akik egyébként a modora miatt nem kedvelik.	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) A véletlenek a kezére játszanak, a külső körülmények pedig rákényszerítik a változtatásra. Egy nagyon kedvező pénzügyi ajánlat révén megindul a fantáziája. Most megmutathatja, mire képes. A határidős munkákat idejében adja le!
	IKREK (05.21.-06.21.) Legyen nagyon határozott, valaki ugyanis a fejébe vette, hogy keresztbe tesz Önnek. Ne térjen ki a viták elől, ne söpörje szőnyeg alá a problémákat. Mondjon határozott nemet minden olyan lépésre, amivel nem ért egyet.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Ha valaki a hibáira figyelmezteti, ne sértődjön meg. A kívülállók más szemmel látják önt, és tudják: mitől fordul visszajára még a jó szándéka is. Kíváncsiságból igent mond egy titkos randevúra. De a lelkiismeret furdalás miatt nem tud felszabadultan viselkedni.	NYILAS (11.23.-12.21.) A régóta húzódo problémáit rövidre kell zárnia. A bolygók segítségével lesznek, de a döntés az ön kezében van. Ha most is elodázza a kényes kérdések napirendre tűzését, a felhalmozódó gondok akkor tetőznek, amikor másra kellene az energiája.	HALAK (02.20.-03.20) A kemény kihívások után most kicsit lazíthat. Mars nagyon mozgalmassá teszi, új élményeket ígér, amikor a pihenés mellett a magánélet is rendeződhet. A Vénusz egy régi kedves ismerőst hoz az útjába, aki a régi érzéseket is újraélesztheti.