

1. Держитесь прямо



Нажмите на картинку, чтобы узнать ответ.

Если при разговоре вы сутулитесь, кладете локти на стол, закрываете лицо руками, то собеседник может растолковать это как знак неуважения. Эти жесты косвенно сигнализируют, что вам неинтересно то, о чем с вами говорят. А вот если вы сидите прямо, это не только сигнал заинтересованности и открытости, но и уверенности в себе. Никогда не сутультесь — это лишает ваш облик энергии и силы.

2. Используйте жесты правильно



Нажмите на картинку, чтобы узнать ответ.

Выразительная мимика и жестикуляция — признаки открытого человека, они здорово помогают расположить к себе людей. Но имейте в виду: если вы преувеличиваете мимику и чрезмерно жестикулируете, люди могут подумать, что вы говорите неправду — так уж устроено наше подсознание.

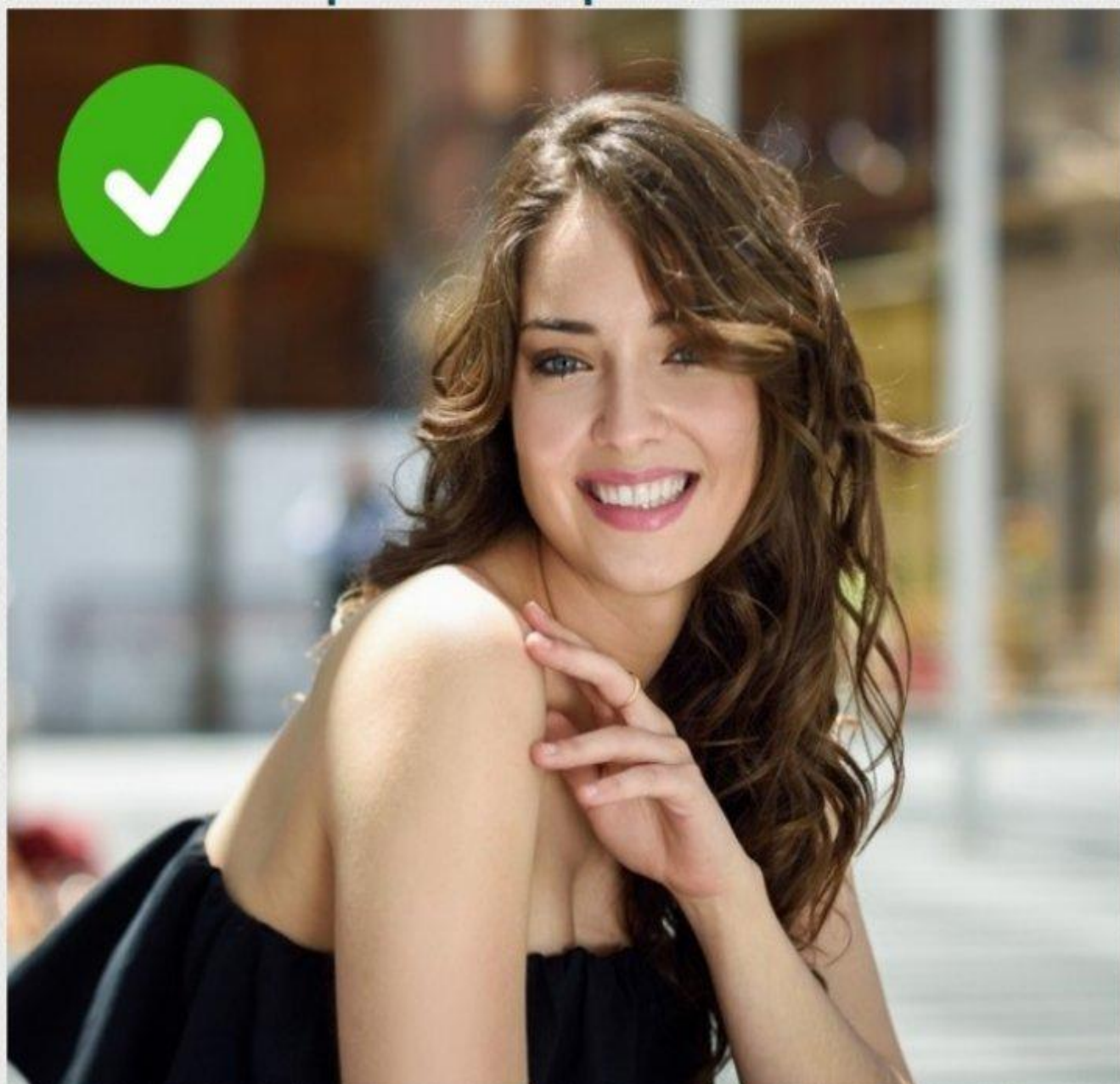
3. Не скрещивайте руки



Нажмите на картинку, чтобы узнать ответ.

Когда вы скрещиваете руки на груди, вы посылаете вполне конкретный сигнал: «Я не собираюсь уступать. Со всем, что ты скажешь, я априори не согласен». Даже если вы улыбаетесь и расположены к собеседнику, скрещенные руки или ноги скажут обратное.

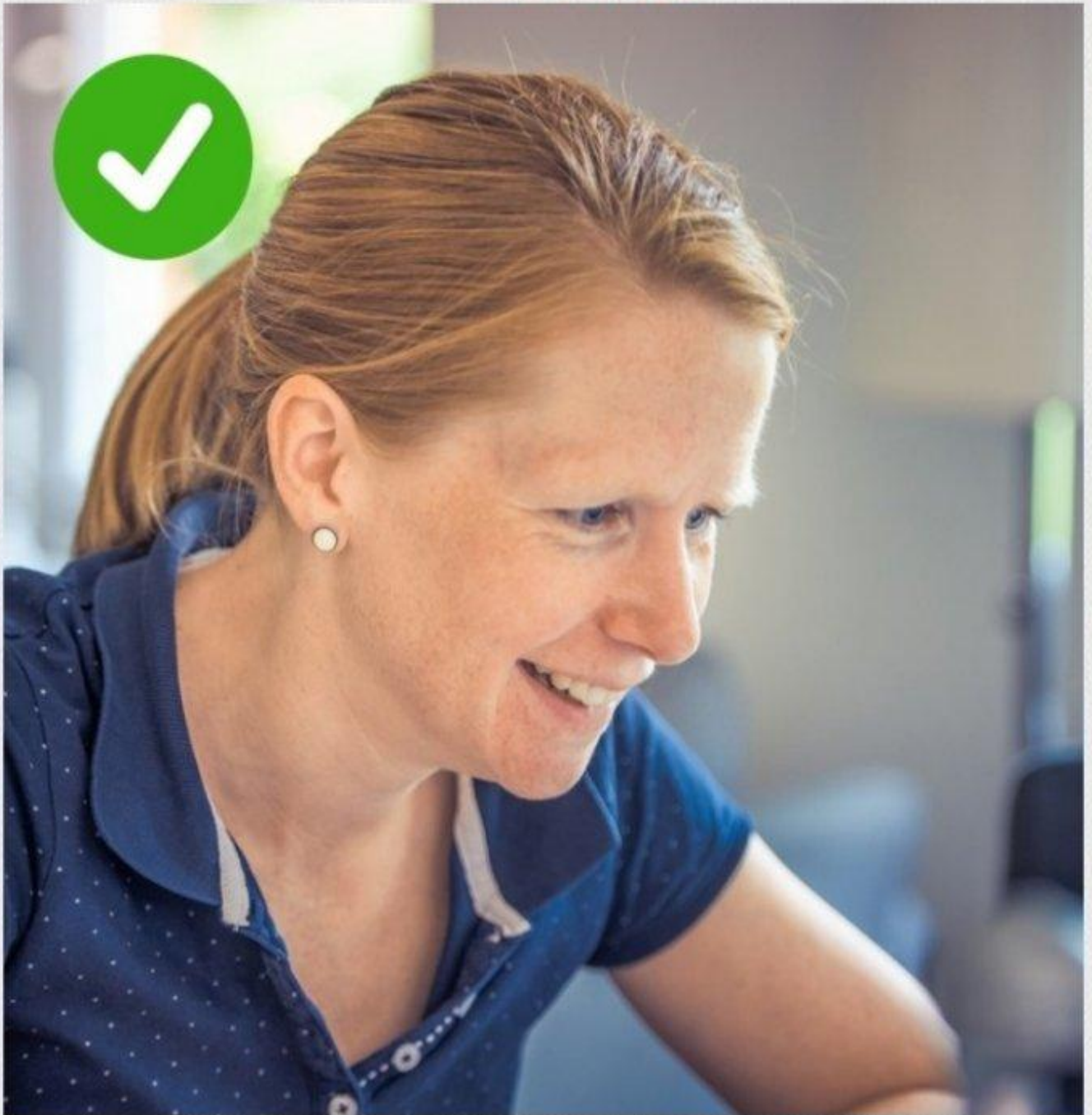
4. Перестаньте трогать волосы



Нажмите на картинку, чтобы узнать ответ.

Если вы относитесь к тем людям, которые постоянно прикасаются к своим волосам, поправляют их и теребят пряди, немедленно бросайте эту дурную привычку. Она демонстрирует, что вы чувствуете себя не в своей тарелке или витаєте в облаках.

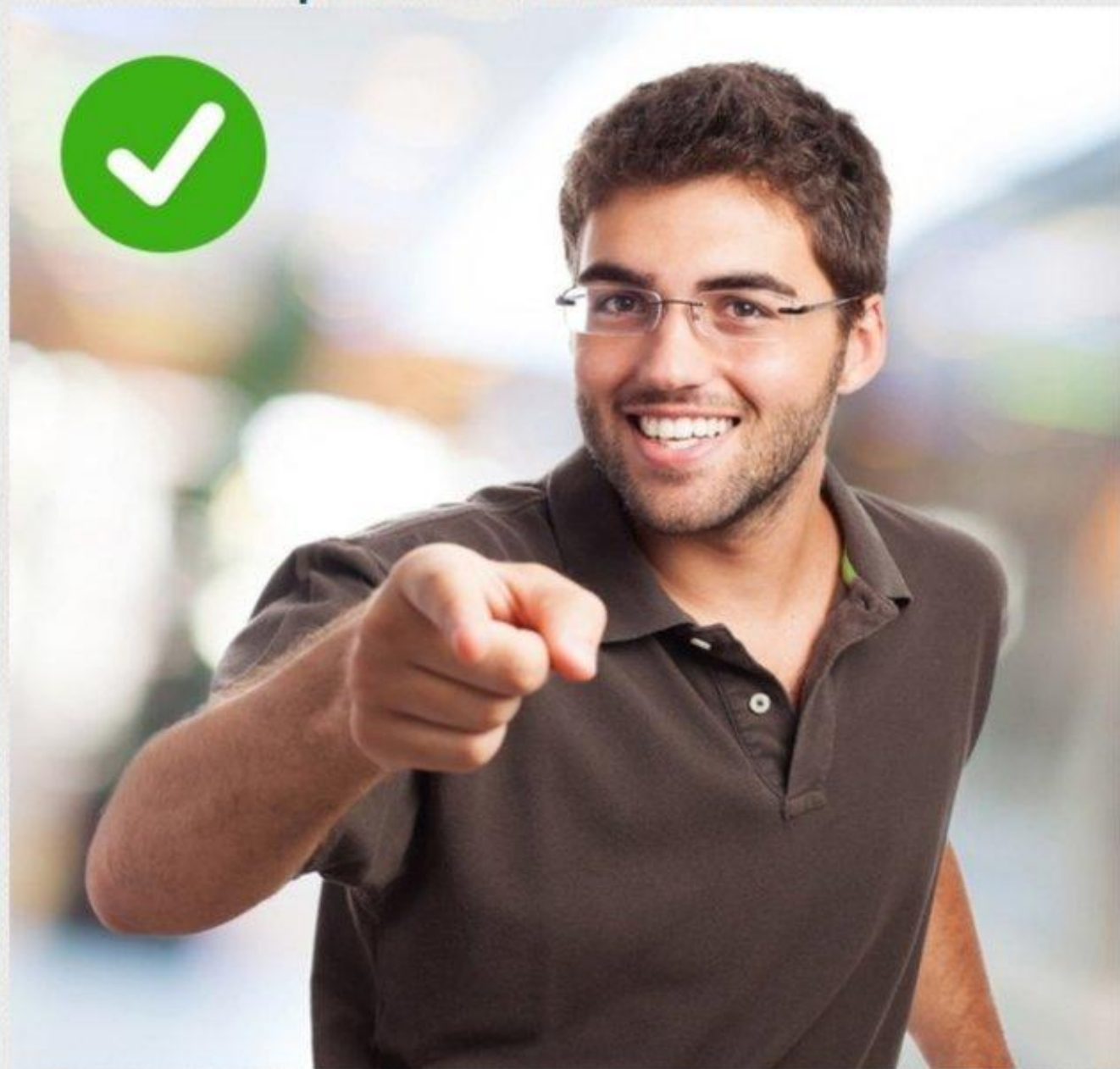
5. Улыбайтесь



Нажмите на картинку, чтобы узнать ответ.

Конечно, улыбаться всегда и везде — не очень хорошая идея. Но, улыбнувшись в подходящий момент, вы как бы покажете, что контролируете ситуацию и сохраняете спокойствие, даже если обстановка вокруг накалена.

6. Грамотный контакт глазами



Нажмите на картинку, чтобы узнать ответ.

Вероятно, это самое важное, что вообще следует знать о языке тела. Если вы избегаете смотреть собеседнику в глаза или ваш взгляд «бегает», у того создается впечатление, что вам есть что скрывать. Чтобы зрительный контакт был естественным, делайте небольшие паузы, непрерывный взгляд в глаза раздражает и заставляет собеседника нервничать.

7. Уверенное рукопожатие



Нажмите на картинку, чтобы узнать ответ.

Никогда не пожимайте руку вяло, пусть ваше рукопожатие будет сильным и бодрым. Это просигнализирует, что вы человек уверенный в себе и деятельный. Конечно же, это не значит, что пальцы ваших коллег и знакомых должны хрустеть во время приветствия, во всем нужно знать меру.