

تمرین‌های جلسه ی چهارم

۴- تمرین‌های زیر برای تقویت زبان بدن طراحی شده.

الف- در طول روز آگاهانه حرکات دستت رو مدیریت کن.

ب- در طول روز آگاهانه برای صاف ایستادن و صاف نگه داشتن سر و گردن از تکنیک سیب و تاج

استفاده کن. هر روزی که به این حرکت آگاهی و تکنیک‌ها رو انجام میدی در جدول، تیک بزن تا از

تأثیر استمرار در انجام دادن تکنیک‌ها شگفت زده بشی. (ما این جدول رو پیشنهاد می‌کنیم)

«جدول بررسی تمرین‌های تقویت زبان بدن»

ردیف	تاریخ	روز	انجام دادم	انجام ندادم	چرا انجام ندادم
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					

✓ یادمون باشه که زبان بدن، گاهی از کلام مهم‌تره.

ج- دست دادن‌های متفاوت رو که در فیلم‌های آموزشی با اون‌ها آشنا شدی رو انجام بده و به تأثیر

اون‌ها بر روی ارتباطات خودت فکر کن و اگه هم دوست داشتی بنویس.

✓ نوشتن، نتایج آموزش رو برای شما دو برابر می‌کنه.

.....

.....

.....

.....

د- پیاده‌روی در فضای باز را امتحان کن. با قدم‌های بلند و ریتمیک راه برو، چون زیبایی و قدرت راه رفتنت رو چند برابر می‌کنه موقع پیاده‌روی این موارد را رعایت کن:

* به پایین نگاه نکن، نگاه کردن مکرر به پاها یا تلفن می‌تونه فشار بی‌مورد به گردنت وارد کنه.

* گام‌های بلند بردار، پیاده‌روی با گام‌های کوتاه به مفاصل فشار وارد می‌کنه.

* شونه‌ها رو پایین و عقب نگه دار و برکشیده نگه داشتن ستون فقرات خودت متمرکز باش.

س- برای تقویت ارتباط چشمی یک متن رو انتخاب کن و جلوی آینه برای خودت بخونش. «البته به جای آینه، اگر در برابر دوربین بخونیدش تاثیر بیشتری داره؛ چون وقتی فیلم خودت رو می‌بینی، بیشتر متوجه نقاط قدرت و ضعف خودت میشی».

ش- اگر برقراری ارتباط چشمی براتون دشواره، چند تصویر از اشخاص متفاوت در جلوی خودت قرار بده و یک متن رو براشون بخون. تصور کن مخاطبات زنده هستن. تمامی اصول گفته شده در ارتباط چشمی رو برای این تصاویر هم لحاظ کن. نکاتی مانند: (با هر شخص ۴ تا ۵ ثانیه ارتباط چشمی برقرار کن، یک جمله که تمام شد ارتباط چشمی خودت رو به شخص دیگری منتقل کن).

ک- در جمع‌های دو نفره دوستانه و عاشقانه سعی کن برای ارتباط بهتر، در چشمان طرف مقابل خودت خیره بشی. این کار در صحبت‌های دو نفره کمی سخت و ترسناکه، اما برای اینکه از احساسات نامناسب جلوگیری کنی. بهتره هر ۵ ثانیه نگاهت رو به سمت دیگه‌ای بچرخونی.