هل تتحكمين في لغة جسدك؟

1- تطوين ذراعيك عند حديثك مع الآخرين.

نعم

لا

أحياناً

2- تضعين رجلاً فوق رجل عند جلوسك.

3- ترخين يديك جانباً وأنتِ واقفة.

4- تنظرين في عيني مَن يُحدثك.

5- تتركين مسافة كافية بينك وبين من تحدثينه.

6- تكون كتفاك مرتخيتين وأنتِ واقفة.

7- تميلين إلى الأمام أثناء جلستك.

8- تأخذين وضع الاستعداد أثناء وقفتك.

9- تتلمّسين وجهك أثناء التحدث.

10- تقومين بتخليل أصابعك بين خصلات شعرك أثناء سمعك لمحدثك.

11- تنظرين إلى أسفل أو أعلى أثناء الحديث.

12- تمشين ببطء وتبدين واثقة بنفسك.

13- تشيرين بأصابعك أثناء الحديث.

14- تبلعين ريقك وأنتِ تتكلمين بسرعة.

15- تميلين برأسك تجاه من يحدثك.

16- تتلفتين يميناً ويساراً أثناء حديثك.

17- تعصرين يديك أثناء مقاطعتك في الحديث.

18- تقطبين حاجبيك عند اندهاشك من حديث أحدهم.

19- تجلسين مقاربة بين رجليك وبشكل مستقيم.

20- تحكّين أنفك أو تضعين عن طرف فمك أثناء الحديث.

نتائجكِ:

إذا كانت إجاباتك أكثرها (نعم):

أنتِ منفتحة وإيجابية وتستطيعين توظيف لغة جسدك لمصلحتك، تؤثرين فيمن يحدثك، وتتحكمين جيداً في انفعالاتك، تتركين انطباعاً إيجابياً في نفوس الآخرين.

إذا كانت أكثر إجاباتك (لا):

أنتِ منغلقة، تميلين إلى الانطواء، لغة جسدك تظهر سلبيتك وتجعل الناس ينفضون من حولك، ويبعدونك عن تحقيق أهدافك، يمكنك التدرب على السيطرة على انفعالاتك من خلال النظر مرات عديدة إلى المرأة ومراجعة بعض الحركات التي تظهر سلبيتك مثل عقد ذراعيك على صدرك أثناء الحديث، أو النظر هنا وهناك دون التركيز على المتكلّم. بمواصلة التدريب ستتغير لغة جسدك.

إذا كانت أكثر إجاباتك (أحياناً):

أنتِ تتأرجحين بين السيطرة على انفعالاتك وعدم السيطرة، وهذا يعود إلى الحالة النفسية أو الموقف الذي تمرّين به، كوني أكثر حسماً مع نفسك مع ما تريدين تغييره في لغة جسدك والانتباه له في كلّ مرة تُخالطين فيها أحداً.