

Kapitola 4: Tělo, postoj, řeč těla



Tvoje tělo mluví neustále, i když ty mlčíš. Mluví, když vcházíš do místnosti, když čekáš na tramvaj, když posloucháš vtip, který už znáš. A lidé kolem tebe tomuhle jazyku rozumějí instinktivně, často lépe než slovům. Můžeš říct „*jsem v pohodě*“, ale pokud u toho krčíš ramena a díváš se do země, věřit se bude ramenům. Proto si řeč těla zaslouží vlastní kapitolu.

Nejdřív důležitá poznámka. Nebudeme se učit žádné „*mocenské pózy*“ ani triky, jak někoho podvědomě ovládnout. To je nesmysl, který se dobře prodává na internetu, ale špatně funguje v realitě. Cíl je mnohem jednodušší: aby tvoje tělo neodporovalo tomu, co říkáš, a aby vysílalo klid, otevřenost a zájem. Nic víc, nic méně.

Začneme postojem. Představ si, že tě za temeno hlavy táhne jemná nit směrem ke stropu. Páteř se narovná, brada se srovná rovnoběžně se zemí a ramena přirozeně klesnou dozadu a dolů. Nejde o to stát jako voják na přehlídce, ale jako člověk, který se nemá za co schovávat. Váhu rozlož na obě nohy, chodidla zhruba na šířku ramen. Když se kolébavě přenášíš z nohy na nohu, působíš, jako bys chtěl utéct na záchod.

Velkým nepřítelem dobrého postoje je mobil. Hodiny skloněné hlavy nad displejem nám daly krk vysunutý dopředu a záda kulatá jako otazník. Pokud sedíš v práci u počítače, je to ještě horší. Řešení není zrovna sexy, ale funguje: pravidelný pohyb, posilování zad a středu těla a práce se zvednutím displeje do úrovně očí. Až budeš na rande, mobil patří do kapsy displejem dolů. Nebo ještě lépe - do kapsy bundy na věšáku.

To nás přivádí k tělu jako takovému. Nemusíš mít břišní svaly jako z reklamy na protein. Ale pohyb dělá zázraky - nejen pro vzhled, ale hlavně pro náladu, energii a sebevědomí. Lidé, kteří pravidelně sportují, se většinou lépe cítí ve vlastním těle a to je vidět. Není důležité, jestli je to posilovna, běh, lezení, plavání nebo tanec. Důležité je, aby tě to bavilo natolik, že u toho vydržíš. A bonus: společný sport je skvělý nápad na rande, ale o tom později.

Ted' oční kontakt. Je to jeden z nejsilnějších nástrojů, které máš, a zároveň jeden z nejčastěji pokazených. Když se někomu vůbec nedíváš do očí, působíš nejistě nebo nezúčastněně. Když zíráš bez mrknutí, působíš jako postava z thrilleru, kterou všichni podezírají od začátku. Zlatá střední cesta: při poslouchání se dívej do očí víc, zhruba dvě třetiny času. Při mluvení méně, je přirozené občas uhýbat pohledem, když přemýšlíš. A když uhýbáš, uhýbej do strany, ne dolů.

Úsměv je další kapitola sama pro sebe. Opravdový úsměv zapojuje oči - ty malé vrásky v koutcích očí, které se nedají předstírat. Nemusíš se usmívat pořád, to by bylo podezřelé i na prodavače vysavačů. Ale když někoho pozdravíš, když tě něco pobaví, když se ti někdo podívá do očí, nech úsměv přijít. Je to nejlevnější způsob, jak dát najevo, že jsi přátelský a bezpečný.