

NORA LAUKOVÁ

VZŤAHY

BEZ
SLOV

... neverbalita
prezradí viac

NORA LAUKOVÁ

VZŤAHY BEZ SLOV

... neverbalita prezradí viac



Copyright © 2014 **Nora Lauková**
VZŤAHY BEZ SLOV ... neverbalita prezradí viac

Jazyková redaktorka Mária Krkošková
Spoluautor 10. kapitoly: Mária Adamová
Copyright © 2014 Ilustrácie Barbara Neumannová

Fotografie © 2014 Andrea Andy Zavarská,
© Branislav Šimončík, zdroj: časopis EMMA
Sadzba a zalomenie Pavel Zelenák, LAYOUT s. r. o.
Copyright © TIMY PARTNERS, spol. s r.o.
Vydalo vydavateľstvo TIMY PARTNERS spol. s r.o.
Pražská 5
811 04 Bratislava

Prvé vydanie 2014

ISBN 978-80-89311-48-4

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uchovávaná v informačnom systéme alebo rozširovaná elektronicky, mechanicky, fotokópiami či iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa práv.

OBSAH

ÚVOD – VZŤAHY BEZ SLOV

...neverbalita prezradí viac	8
------------------------------------	---

1. STE, ALEBO NIE STE VZŤAHOVÝ TYP

...v posteli dračica, v kuchyni gazdiná a na verejnosti dáma	11
Protiklady sa priťahujú	13
Vypnite sa z verbálnej komunikácie – dozviete sa, či ste vzťahoví	16
Tri kľúčové neverbálne zásady hovoria jasnou rečou	15
Pozerajte sa očami, vnímajte pohybom a rukami, cítte zmyslami	17
Čím neverbálne zaujať správneho muža	17
Čím neverbálne zaujať správnu ženu	19

2. NEVERBÁLNA DÔVERA VO VZŤAHOCH

Zásady neverbálnej dôvery	26
Prejavte neverbálne pocity a získajte body pre neverbálnu dôveru	30

3. KLAMSTVO A KLAMÁRI VO VZŤAHOCH

Neverbálne odhalenie klamstva vo vzťahu	39
Tvárové znaky vyjadrujúce charakter klamárov	41
Tri charakteristické emočné neverbálne znaky klamárov	41
Mikrovýrazy klamárov vo vzťahu	43
Znaky neverbality nevedomých klamárov	44
Znaky neverbality vedomých klamárov	45
Paralingvistika a mlčanie vo vzťahu pri klamstve	46

4. MANIPULÁTORI AKO SKAZA KAŽDÉHO VZŤAHU	49
Manipulátor sa prezradí už pri prvom kontakte	50
Ako odhaliť správanie manipulátora	53
Manipulátor a jeho obeť vo vzťahoch	56
Nedovoľte manipulátorovi vniknúť do svojho vnútra	61
5. VIRTUÁLNE VZŤAHY – ZÁHADA SKRYTEJ IDENTITY ODHALENÁ	67
Záhada vlastnej fotografie na sociálnych sieťach	71
Moc vašej identity v sociálnych virtuálnych vzťahoch	77
6. ŽIARLIVOSŤ DUSÍ VZŤAH AJ NEVERBÁLNE	81
Znaky neverbality žiarlivcov v správaní	85
7. NOVODOBÉ MILENKY – ZLATOKOPKY	89
Nie je všetko zlato, čo sa blyští...	91
Vtáka poznáš po perí a zlatokopku podľa črt v tvári	93
Neverbalita vyjadrujúca charakter novodobých milieniek – aj tvár prezradí	94
8. AKÍ MUŽI A ŽENY SÚ SCHOPNÍ NEVERY VO VZŤAHU	
...alebo mravnosť nadovšetko	99
Aké ženy sú najčastejšie obeťou nevery	103
Aké typy mužov ženy podvádzajú	105
Čo prezradia neverbálne znaky neverníkov	107
9. NEVERBALITA VO VZŤAHOCH V BIZNISE	
...ako ju správne využiť vo svoj prospech	114
Prvý dojem vyvoláte vo vzťahoch len raz	119
Zásady správneho prvého dojmu vo vzťahovom kontakte	122
Keď sa reč bez slov odmlčí	133
Ukážte, ako ste úspešní v biznise	137
Oblečenie hovorí jasnou rečou o človeku	141
Neformalita oblečenia vyžaruje zábavu, uvoľnenie a pokles morálky	
– takto do práce určite nie!	144
Zásady formálneho obliekania muža a ženy	146
Správny človek na správnom mieste vypovedá	
o výkonnosti biznisu	149
Ako vyberať správnych ľudí podľa vonkajšieho vnemu	150
Ako zaujať neverbálne na pohovore, ak chcete získať prácu snov	153
Ako správne manažérsky neverbálne zaujať	159
Neverbálne akceptovaný šéf	161

Pracovné stretnutia a obchodné rokovania v neverbalite	167
Ako znížiť neverbálne napätie pri rokovaní a stretnutiach	177
Javisko je cesta, ako správne neverbálne prezentovať	179
Ako neverbálne prekonať trému a stres pri prezentovaní	182
Javisko je cesta, ako správne neverbálne prezentovať	185
Niekoľko slov o prezentovaní pred vlastnými zamestnancami	188
10. ZAUJÍMAVOSTI O NEVERBALITE	192
Auto dokáže viac, než len jazdiť	195
Čo prezradí o vás šoférovanie	198
Akí ste šofér a ako šoférujete, odhalí sedenie za volantom	199
Čo o vás prezradí nastupovanie alebo vystupovanie z auta	203
To, ako spíte, prezradí, aký ste a aký máte vzťah	205
Čo o vás prezradza poloha v spánku	207
Partnerská zhoda v spánku platí aj v živote	209
Čo o vás prezradí bunda alebo kabát. S kým ísť do vo vzťahu,	
s kým ani náhodou!	211
S kým ísť do vzťahu a s kým ani náhodou – čo prezradí bunda, vetrovka	
alebo kabát	213
Čo skrývajú kabáty našich žien. Posolstvá postojov k životu.	215
Ako vás (neo)klamú médiá (Spoluautor: Mgr. Mária Adamová)	218
Chcete poznať pravdu? Vypnite si zvuk!	222
Ó Bože, kam s rukami...alebo čo by sme robili bez pera... ..	222
Som moderátor, dajte mi stolík! Ako sa to skončí?	225
Neverbálna manipulácia v reklame	228
Všade samé šťastie, pohľady, farby a gestá	228
11. SLOVO NA ZÁVER	232
12. POĎAKOVANIE	233
13. ODPORÚČANÁ A POUŽITÁ LITERATÚRA	236

*Túto knihu venujem
svojmu synovi Matkovi*



ÚVOD – VZŤAHY BEZ SLOV

...neverbalita prezradí viac

*„Môžete hovoriť s niekým veľa rokov, ale to neznamená,
že ho poznáte a rozumiete mu,
ak ho nevnímate srdcom a očami.“*

Ľudia, informácie, ľudia a opäť informácie, každý deň, celý náš život. Stretli ste sa už s človekom, ktorý rozprával a rozprával... a rozprával tak veľa, že ste ho po niekoľkých minútach prestali vnímať a obmedzili ste sa len na všeobecné prikyvovanie hlavou prekladané nič nehovoriacimi frázami „ale nehovor“... „vážne“... „uhmm“... „ahaa“... „takže takto...“. Koľkokrát ste sa pozerali na televíziu, kde jedna dôležitá tvár striedala druhú, prijímali ste informácie, občas ste vycítili nedefinovaný nesúlad medzi hovoreným slovom a výrazom ich poskytovateľa, a keď sa vám konečne podarilo „vypnúť“ známeho aj televíziu, odchádzali ste s pachutou strateného času.

Stretáme sa s ľuďmi vo svojich životoch, kontaktujeme sa cez sociálne médiá, pozeráme sa na hovoriace postavy v televízii a pritom sa málokedy zamyslíme nad tým, čo nám títo ľudia o sebe prezrádzajú, a akí v skutočnosti sú. Predstavte si, že by ste vedeli, čo si títo ľudia myslia, ako sa cítia, čo prežívajú, či dokonca aké sú ich úmysly. Vedeli by ste sa tak v osobnom kontakte vyvarovať ich negatívneho vplyvu na vás či

priamo manipulácii, ale aj posilniť v nich to dobré a priamo ovplyvniť kvalitu ich života. Jednoducho by ste im porozumeli a pomohli im dosiahnuť trvalý výsledok. Utópia????!! Nie, ak sa zamyslíme nad faktami. Každý človek je od prírody vybavený schopnosťou poznať iných, cez ich fyziognómiu, charakter a správanie. Každý človek má schopnosť neverbálne vidieť a komunikovať. Týmto univerzálnym jazykom hovoríme všetci. Jeho prostredníctvom si vytvárame emócie, postoje, väzby a kontakty. Neverbálny jazyk nás učí prečítať to, akí sme, aká je naša tvár, ako pracujeme s telom a jeho pohybmi. Učí nás čítať spôsob, ako vieme interpretovať informácie, aj to, aký máme charakter a ako sa správame. Všetci prirodzene neverbálne komunikujeme, ale nie všetci tejto komunikácii rozumieme. Používame svoje telo na to, aby sme na seba upozornili, aby sme ukázali, čo vieme, zdôraznili to, čo je pre nás v živote dôležité. Neverbálnou rečou sa snažíme denne ukazovať a dotvárať to, čo slovami nedokážeme vypovedať.

Neverbalita prezradí na človeka aj ten najtajnejší detail. Je to živá kniha, v ktorej sa na každej strane nachádzajú nejaké správy. Vysielame a prijímame jasné signály. Často však tieto odkazy nevieme rovnako jasne prečítať. Naše pohyby, výraz tváre, úprava nášho zovňajšku, to všetko vypovedá o tom, ako sa cítime, ako sa správame, ako a kde žijeme, či pracujeme, chceme pracovať, alebo sa v živote stále len hľadáme. To, ako spíme, šoférujeme, čo si obliekame, to všetko hovorí o tom, akí sme. Sme šťastní, smutní, neistí, neverní, manipulujeme alebo klameme? Neverbálna komunikácia vplýva na vytváranie a udržiavanie vzťahov v našom živote. Je jedno, či sú to vzťahy priateľské, partnerské, virtuálne, pracovné alebo sexuálne.

Táto kniha je o „hovorení bez slov“. Rozhodli sme sa ju vydať v dobe, ktorá slová sprofanovala kvantitou. Je čas sústreďiť sa na to, čo mení význam slov.



STE, ALEBO NIE STE VZŤAHOVÝ TYP

... v posteli dračica, v kuchyni gazdiná a na verejnosti dáma

*„Ak chcete byť s mužom šťastná,
musíte mať pre neho veľa pochopenia a lásky.
Ak chcete byť so ženou šťastný, musíte ju zahrňať veľkou
láskou a nesnažiť sa o pochopenie.“*
J. W. Goethe

Vzťahy, vzťahy, vzťahy...snažíme sa ich každodenne vytvárať, budovať, udržiavať alebo ukončiť. Vzťah je pre nás v živote naozaj niečo kľúčové. Ako deti sme vytvárali nerozlučné priateľstvá, ako sme dospievali, hľadali sme a nachádzali prvé lásky, v dospelosti sme hľadali to najdrahšie... človeka, s ktorým chceme prežiť svoj život. Vzťah je to najcennejšie, čo si môžeme v živote želať. Mám veľa spomienok na nádherné vzťahy, ale jeden je ten najcennejší zo všetkých. Pripomínajú mi ho fotografie z detstva. Vzťah mojich rodičov. Fotografia, kde sme celá rodina, otec si ma ako dieťa pritiska k srdcu. Pozerá na mňa láskyplným pohľadom, akoby mi chcel ukázať celý svet. Na fotografii sú rodičia s hlavami pri sebe a objímajú môjho staršieho brata. Ich tváre vyjadrujú nesmiernu lásku, spokojnosť a šťastie. Fotografia mi vytvára neskutočne hrejivý pocit krásnej rodinnej pohody. Okrem tohto zanecháva vo mne vnemy pozitívnej životnej symbiózy.

To, čo v nás zanechávajú naše zážitky z rodiny a z detstva, si odnášame do ďalších vzťahov. Vždy som bola hrdá na to, ako moji rodičia dokázali vytvoriť harmonický vzťah. Kým sme boli s bratom malí, nehádali sa pred nami. Vytvárali nám teplo domova. S láskou v srdci môžem povedať, že môj vzťah s rodičmi bol vždy krásny a nesmierne si ich vážim. Ich nekonečná láska a porozumenie nabíjala všetkých. Nikdy nezabudnem na slová bývalého kolegu z práce: „Je úžasné pozorovať tvojich rodičov. Toľko lásky, také porozumenie som už dávno nevidel. Stále chodia ruka v ruke, akoby sa len včera do seba zaľúbili.“ Vší-mala som si to aj ja. Bolo to tak do poslednej chvíle ich spoločného života. Pri spomienke na ich spoločný život sa mi vždy vynorí táto fotografia. Zanecháva vo mne pocity šťastia, spokojnosti a láskavosti. Ich úsmev v tvárach, dotyky, objatia a láskyplné pohľady ma vždy dojmú. Každému z vás prajem prežiť takýto vzťah.

Ľudia vo vzťahoch žijú rôzne a majú rôzne zážitky. Buď pozitívne, alebo negatívne. Tak na vnímanie vzťahov pôsobí neverbalita. Odhalí prirodzené správanie bez toho, aby sme sa museli niekoho na niečo pýtať. Odhalí v dôverných vzťahoch znaky charakterizujúce trvalosť, úprimnosť, pohodu či láskyplnosť. Nielen to. Odkryjú, či niekto v trvalom vzťahu obsto-jí, alebo nie. Veľakrát to, či niekto zotrvá vo vzťahu, je podmienené aj tým, čo hovorí jeho fyziognómia, v akom prostredí vyrastal, aké bolo jeho rodinné zázemie a čo si odniesol z iných vzťahov do života. Jedno je však isté. Neverbalita odhalí, či ste človek, ktorý vzťahy vytvára, buduje a udržiava, alebo ste človek, ktorý má síce predpoklad vzťahy vytvárať, ale nie ich budovať a udržiavať.

Muži a ženy často rozdielne posudzujú ľudí z hľadiska ich vytvorenia vzťahu. Muži rozoznávajú dva typy žien, typ ženy matky a ženy neschopné trvalého vzťahu. Muži sú vo vzťahoch racionálnejší ako ženy, a preto niekedy celý život hľadajú tú pravú. Ak by sme zhrnuli všetky ich požiadavky do jednej vety,

znela by asi nasledovne: „V posteli dračica, v kuchyni gazdiná a na verejnosti dáma.“ To mi povedala moja dobrá priateľka. Keď som sa na to pýtala mužov, všetci mi túto vetu potvrdili. Ženy majú záujem vo vzťahoch zotrvať a udržať si ich, pretože sú veľmi emotívne. Hľadajú partnera na celý život. Nie vždy sa im to aj podarí. Neverbálne prejavy veľmi presne opíšu, aká je vzťahová žena a vzťahový muž.

Protiklady sa priťahujú

Toto je známe konštatovanie. Keď sa pozriete na páry stretávajúce sa v živote, zistíte, že sa priťahujú protiklady, ktoré sa vzájomne dopĺňajú. Fyziognómiou, charakterom, správaním a dokonca tým, po čom túžia a čo chcú v živote spoločne prežiť. Ľudia sa vo vzťahoch snažia nájsť harmóniu. Ak stretnete niekoho opačného pohlavia a vidíte ho prvýkrát, dochádza k vzájomnej výmene podvedomých informácií. Páči sa mi, nepáči sa mi, je mi s ním príjemne, cítim sa pri ňom zle, slušne sa správa, je neslušný. Všetky tieto vnemy a ešte veľa iných sa spúšťa pri stretnutí s opačným pohlavím. K tomu pribudnú pohyby tela a rúk, ktoré si často neuvedomujeme. Posadíte sa tak, že sa k sebe nakláňate, alebo sa odťahujete. Ste pri sebe blízko, alebo ďaleko, pohybujete rukami a telom tak, aby ste zrkadlili pohyby svojho partnera, alebo nie?

Vo vzťahu fungujeme v rovnováhe neverbality vtedy, ak pôsobíme na seba spoločnou neverbalitou. Pri vzťahu identifikujeme aj pocity, analyzujeme ich a podvedome vyhodnocujeme. Ide o sympatiu a antipatiu. Vtedy formujeme svoje vnímanie na potenciálneho partnera a ak sa nám páči, sme s ním v pohode. Ak podvedome vyhodnotíme, že sa necítíme s ním v pohode, odďaľujeme vedome naše negatívne reakcie a hľadáme podvedome v partnerovi dobré. Ak nenájdeme to, čo hľadáme

a očakávame, vzťah zostane na mŕtvom bode. Čo znamená, že sa neverbálne protiklady priťahujú?

Je niekoľko jednoduchých zásad, ako odhaliť, čo nám vo vzťahu vyhovuje a čo nie. Bez dlhého stretávania sa a straty času s tým nesprávnym človekom. Skutočne platí: „Tak ako ja vidím teba, tak aj ty vidíš mňa.“ A nie je to klišé.

Vypnite sa z verbálnej komunikácie – dozviete sa, či ste vzťahoví

To, ako sa vo vzťahu správame a ako sa prejavujeme na jeho začiatku, je veľakrát kľúčové pri jeho rozvíjaní či udržaní. Neverbálne prejavy pri rozvíjaní vzťahu vytvárajú pocity. Či už pozitívne, alebo negatívne. Pre pocit vytvorenia príjemných zážitkov vo vzťahu je nevyhnutné dodržiavať tri kľúčové zásady správania sa: neverbálna akceptácia, neverbálna otvorenosť a neverbálna kooperácia. Osobitnou kapitolou správania je vytvorenie a udržanie neverbálnej dôvery. To je najsilnejšia zbraň na udržanie pekného a dlhodobého vzťahu. Tejto časti venujem neskôr viac priestoru.

Vo všetkých vzťahoch tieto neverbálne zásady správania udržia oboch partnerov vo vzťahovej rovnováhe. Ani jeden partner nemá pocit, že ten druhý je vo vzťahu ponížovaný, neakceptovaný, nerešpektovaný a nedocenený. Telo hovorí viac ako slová. Zamyslite sa nad tým a skúste jeden deň nezhovárať sa s partnerom a prejavovať sa len neverbálnou komunikáciou. Uvidíte, aké je to ťažké. Potom si vzájomne spolu rozoberte a úprimne analyzujte pocity a správanie pri tejto komunikácii. Dozviete sa veľa zaujímavého. Zistíte, ako sa naozaj vnímate, ako sa správate a ako si dôverujete. Zistíte, či hovoríte spoločnou rečou – tak, ako hovoria dôverné vzťahy.

Tri kľúčové neverbálne zásady hovoria jasnou rečou

Neverbálna akceptácia

Hovorí o jednoznačnom prístupe, ak som ja v pohode, je v pohode aj partner. Vytvoriť neverbálnu akceptáciu znamená pracovať s neverbalitou tak, aby ste vo vzťahu nedávali priestor negatívnym prejavom neverbality. Kývnutie plecom alebo rukou, ak sa vám niečo nepáči, prejav nepočúvania a neverbálnej ignorácie odtiahnutím sa, či dokonca otočením sa chrbtom, trieskanie hrncami, prípadne zásuvkami, odídenie do druhej izby s pocitom viny s napnutým telom a zaťatými päťami, alebo dokonca neverbálne trestanie v posteli odvrátením sa na svoju stranu postele žiadnemu vzťahu neprospeli.

Neverbálna akceptácia hovorí: Postavte sa k svojmu partnerovi blízko, pozerajte mu do očí, pracujte s telom a pohybmi. Ak niečo robí s telom, zrkadlite jeho pohyby, pretože ho chápete a akceptujete. Hovorte s jeho telom a vytvorte pohodu. Ak chcete vo vzťahu niečo riešiť, aj neverbalita musí byť pozitívna a hovoriť to, že partnera akceptujete. Predstavte si, že ste v práci a prejavujete akceptáciu klientovi. Neverbálne sa s ním snažíte nadviazať komunikáciu. Pristúpíte s úsmevom, vzpriamením, odhodlaním prijať jeho nápady a podnety. To isté robte aj vo vzťahu.

Neverbálna otvorenosť

Odkazuje, nezatvárajte sa pri komunikácii. Otvorte svoj priestor a pozorujte. Znamená to, že keď chcete telom správne komunikovať, musíte sa otvoriť svojim pocitom. Nezakrývajte neverbálne smútok, šťastie, radosť, hnev, jednoducho všetky emócie

spojené s otvorenosťou. Nehrajte neverbálne divadlo. Ak chcete, aby vás partner chápal, nezahŕajte sa neverbálnymi prejavmi. Prekrížené ruky, prekrížené nohy pri chodidlách, obranný postoj odvrátením sa, či pohyby tela so zadržiavanými emóciami sa objavia na tvári, v očnom kontakte, mimike, gestách, postojoch, pohyboch. Nezablokujete sa ďalšej komunikácii.

Neverbálna otvorenosť hovorí: Otvorte svoju náruč. Neuzatvárajte sa v pozíciách, vytvárajte kontakt bližšou vzdialenosťou a využívajte dotyky na zmiernenie napätia. Chápte pohybom aj telom. Neverbálna otvorenosť je aj o slobode partnera. Nedávajte neverbálne mračenie, podupkávaním, pasivitou či rýchlymi pohybmi najavo, že nesúhlasíte, aby išiel váš partner na pivo s kamarátmi alebo vaša partnerka s kamarátkami na dámsku jazdu. Naznačte pohľadmi aj mimikou, že to prijímate a viete byť otvorení k akýmkoľvek výzvam vo vzťahu. Pripravte partnerovi po návrate pekný večer. Ženu poteší kvet, muža obšťastní nová spodná bielizeň vo vašom šatníku. Aj to je neverbalita.

Neverbálna kooperácia

Vyznačuje sa zrkadlením pohybov. Vytvára harmóniu a kooperáciu. Náznorným príkladom je starostlivosť matky o dieťa. Dieťa je maličké a ešte nevie rozprávať. Prejavuje sa neverbálne. Matka prejavuje kooperáciu zrkadlením jeho neverbálnych prejavov. Dieťa sa usmeje, matka sa usmeje, dieťa natiahne rúčku, matka mu ju chytí, dieťa nakloní hlavu, matka nakloní hlavu, dieťa vydá zvuk, matka ho zopakuje...toto je kooperácia. Vyzerá to ako tanec vzájomných neverbálnych prejavov. Ak niekoho vnímame, vieme kooperovať neverbálnym prejavom. Keď sa na svadbe všetci tešia, aj vy preberáte dobrú náladu, jednoducho kooperujete.

Neverbálna kooperácia hovorí: To, čo robí partner, robte aj vy. Váš partner sa usmieva, je šťastný, usmejte sa aj vy. Partner je nastavený komunikovať, sedí s nohami mierne rozkročenými a rukami gestikuluje, urobte to aj vy. Otvorte sa pohybom tela, postojom, mimike aj gestám. Snažte sa neverbálne precítiť to, čo partner hovorí telom. Ak to precítite, budete správne reagovať. Skúste to a uvidíte. Reakcie sú skutočne nádherné.

Pozerajte sa očami, vnímajte pohybom a rukami, cítte zmyslami

Viacerí muži si povedia: „Veď sa na ňu pozerám a nič. Síce sa mi páči, ale žiadna iskra nepreskočila. Vôňa sa mi nepozdáva, ani nie je oblečená podľa mojich predstáv. Aspoň skúsím.“ Muži neverbálne podnety hodnotia inak ako ženy. Muži dávajú na svoje vnemy sprostredkované očami, ušami a nosom. Mnohí hľadajú na ženu ako na objekt dokonalej krásy a svojej sexuálnej túžby.

Veľa žien sa na stretnutia so svojimi „potenciálnymi“ partnermi nepripravuje. Stretnete sa náhodou s mužom na ulici a ste prekvapené, že na vás nereaguje. Muža môžete upútať kdekoľvek, aj pri nákupe v potravinách alebo pri vybavovaní pracovných záležitostí. Buďte neverbálne pripravené zaujať. Dojem zanecháva vzhľad, mimika, postoj, pohyby, gestá, ale aj oblečenie a vôňa. Obliekajte sa do krásy pre mužské vnemy. Na to nikdy nezabudnite.

Čím neverbálne zaujať správneho muža

Každá žena by mala byť pre muža krásna, príjemná, empatická, úspešná, sebavedomá a sexi. Nesmie byť nevkusná. Má v mu-

žovi neverbálne spustiť reakciu, ktorá hovorí: „Tá je krásna, tá je zaujímavá, tá je očarujúca, tá je šarmantná...“ To je žena jeho snov. V neverbálnom preklade to znamená: „Dbať na svoj vzhľad, postavu, príjemne voňať, dbať aj na svoj vonkajší prejav. Byť úspešná a sebavedomá.“

- ***Udržiavajte vždy očný kontakt, usmievajte sa úprimne a smejte sa očami***
- ***Obliekajte sa do farieb***, ktoré vám pristanú a ktoré podčiarknu vašu osobnosť. Oblečenie hovorí jasnou rečou: „Chcem byť sexi, alebo príťažlivá.“ Nesnažte sa byť len sexi. Nejedného muža oveľa viac upúta príťažlivosť ako vyzývavosť a sexi výzor. Neodkrývajte to, čo nechcete, aby bolo hneď vidieť. Aj časom môžete odhaliť, že ste sexi, ale s citom a jemnosťou.
- ***Dbajte o svoj vzhľad, telo a vôňu***. Príjemným a citlivým líčením nič nepokazíte. Líčte sa tak, ako je pre vás typické a vystihuje vašu farebnosť. Vždy upravená tvár a jasná pletť upúta každého muža. Líčením zdôrazníte svoju prirodzenosť a krásu. K starostlivosti o vzhľad pridajte pekné oblečenie, ktoré vás vystihuje, ako aj starostlivosť o telo. Nemusíte byť hneď fitnesska, ale súmerná postava, aj keď trochu zaoblená, dáva najavo, že sa staráte o vzhľad. Pevné telo a štíhly driek hovorí o tom, že partnerský život vám nie je ľahostajný. Nezabudnite na príjemnú a vkusnú vôňu. Muži majú citlivejší nos. Skúste ho opantať. Prirodzene a citlivo. Veľa vône a ťažký parfém škodia. To, koľko a ako sa zaoberáte vizážou, svojím telom a vôňou, vystihuje to, ako ste so svojím vzhľadom spokojná.
- ***Pracujte na svojom postoji***. Postojom prilákate muža. Vystrite plecia, hlavu vzpriamte, lopatky dajte k sebe a vtiah-

nite brucho. Dobrým tréningom na správny postoj je chodiť po byte s knihou na hlave. K mužovi sa vždy postavte čelom. Vytvorte telom možnosť podať si ruky. Tým si vytvoríte vnútornú stabilitu a istotu. Postojom vyžarujete sebaistotu a sebavedomie.

- ***Pohyby tela a rúk sú kľúčové.*** Zaoberajte sa svojimi celkovými pohybmi. Pozerajte sa do zrkadla, ako vyzeráte pri gestikulácii. Nerobievajte príliš pomalé ani príliš rýchle pohyby. Pozor na prehnanú alebo žiadnu gestikuláciu. Veľké alebo malé kroky. Odhaľujú totiž prílišný temperament až agresivitu, alebo naopak uzavretosť a neistotu. Pohyb má byť ladný a príjemný. Pamätajte aj na to, že prirodzená gestikulácia, s otvorenými dlaňami pred telom, je tá príjemná. Neprekrižujte ruky na prsiach alebo pred telom. Odhaľujete svoju skutočnú osobnosť. Všímajte si to. Hlava dokáže pohyby a gestá vedome kontrolovať, ak to naozaj chcete.

Čím neverbálne zaujať správnu ženu

Každý muž má záujem získať svoju vysnívanú ženu. Tak ako som napísala v úvode, chce mať svoju „femme fatale“. Milí páni, ak ju chcete získať, musíte pre to aj veľa urobiť. Vaša neverbalita musí vyžarovať sebavedomie, ale nie aroganciu, manipuláciu a sebeckosť. Začnite tým, že budete pracovať na svojej neverbalite. Ponúkam vám zopár dôležitých rád:

- ***Vyhňte sa neverbalite lenivého a neschopného.*** Uvoľnené telo či sedenie opretý na stoličke s rukou ležérne prehodenou cez operadlo dámy nijako neupúta. Ani arogantné a sebecké sedenie s členkom spočívajúcim na kolene druhej nohy a dokonca rozhovor s rukami vo vreckách saka či nohavíc. Tým naozaj neokúzlite.

- ***Pevný očný kontakt a priateľská mimika tváre.*** Usmievajte sa, buďte prirodzení, šarmantní a priateľskí. Pohľad má naozaj vyjadrovať záujem, nie však pohľad do výstrihu a na nohy. Do očí, prosím! Mimika nemá vyžarovať pohrdanie, či zdvihnutým obočím údiv. Zdržte sa akýchkoľvek negatívnych mimických prejavov tváre.
- ***Vystrite chrbát a vzpriamte hlavu.*** Vystretý chrbát znamená vystrieť ramená, vtiahnuť brucho a stiahnuť sedacie svaly. Vzpriamená hlava umožňuje pohľad z očí do očí. Vyhybajte sa pohľadu nad ženu. Vyjadruje povýšenie, aroganciu a ženy to vycítia. Nezabúdajte pravidelne dýchať. Dýchanie sa zrýchľuje emóciami, aj tými sexuálnymi. Pozor, nesprávajte sa ako jeleň v ruji!
- ***Uvoľnene gestikulujte.*** Vysoké a silácke gestá od pásu smerom nahor vašu budúcu partnerku len odradia. Skôr využívajte priateľskejšie gestá spojené s otvorenosťou. Z vašich gest a pohybov musí vyžarovať úprimnosť. Nekontrolujte sa príliš. Žena vašu neprirodzenosť intuitívne vycíti.
- ***Správajte sa ako gentleman.*** Prisunutie stoličky, ponúknutie ramena, pomoc pri vystupovaní z auta, to sú gestá, ktoré ženy obdivujú. Chcú mať muža, ktorý vyžaruje eleganciu a vie sa aj správať. Všetky prejavy, ktoré predvádzajú gentlemani, naozaj pôsobia úžasne. Staňte sa nimi aj vy. Žiadna žena vám neodolá.

A čo povedať na záver? Ako vyskúšať, že niekoho priťahujete a má o vás záujem? Skúste sa priblížiť do jeho intímnej zóny. Na to existuje malý trik. Ak ste si dali v kaviarni niečo piť, posuňte svoj pohár k partnerovmu. Ak ho odtiahne, nemá záujem sa s vami zbližiť. Ak nie, ste na dobrej ceste rozbehnúť si vzťah. Aj zrkadlenie pohybov vytvára príťažlivú atmosféru.

Skúste zrkadliť to, čo robí on. Predkloní sa, predkloňte sa aj vy, preloží si nohu cez nohu, urobte to aj vy. Kopírujte jeho pohyby. Sledujte, ako s nimi pracuje. Ak sa od vás odtiahne, aby sa oprel a vzdiali sa od vás, viete, že si vytvára väčší neosobnejší priestor.

Jednoducho pri akomkoľvek vzťahu je potrebné vytvárať pohodu. Ak sa vám to podarí, začnite ďalej budovať svoj vzťah. A ak sa cítite zle, nepohodlne, všímajte si aj negatívne neverbálne príznaky. **Pre ne sú charakteristické: odtiahnutie sa (únik), znehybnenie, dištancovanie (útok) a pasivita, nepriateľstvo, sarkazmus (strnulosť).** Tieto znaky vám určite napovedia, aby ste sa rýchle vydali na ústup. Tak choďte a hľadajte správneho partnera na dlhodobý vzťah. Keď ho objavíte, snažte sa vzťah udržať neverbálnou dôverou, o ktorej sa hovorí v nasledovnej časti.



NEVERBÁLNA DÔVERA VO VZŤAHOCH

*„Tomu, kto nevie pochopiť druhého,
nemalo by sa dôverovať.“*

Josef Čapek

Každý ide do akéhokoľvek vzťahu s tým, že očakáva od toho druhého dôveru. Získať dôveru človeka nie je jednoduché. Viem, že nadobudnúť dôveru a vytvoriť plnohodnotný vzťah stojí veľa úsilia. Dôveru však môžeme ľahko stratiť. V priateľskom alebo manželskom vzťahu, obchodné vzťahy nevynímajúc. Pokúsim sa vám priblížiť to, čo sú pre človeka silné neverbálne signály dôležité na získanie dôvery. Bez dôvery totiž nemožno vybudovať trvalý a skutočný vzťah. Čo je to neverbálna dôvera? Ako ju rozpoznať a aké neverbálne znaky charakterizujú dôveryhodného človeka? Ako sa má dôverčivý človek chrániť pred nekalými úmyslami?

Dôveru niekoho získavame tým, že mu odovzdávame rady, skúsenosti, porozumenie, lásku a podporíme ho v správaní alebo prežívaní spoločných situácií. Podpora a získanie dôvery v iného neprebíha len vo verbálnej rovine. Často sa prejavuje viac neverbalitou, a to činmi a správaním. Ak niekto stretne iného človeka, ktorý mu dáva pocit bezpečia, istoty, porozumenia, podpory, lásky, slobody v rozhodovaní a myslení, bu-