



MESTRES DA
LINGUAGEM COR
PO
RAL

DESVENDE O QUE PASSA NA MENTE
DAS PESSOAS, APENAS OBSERVANDO
SEUS GESTOS E MOVIMENTOS

LUCAS NEVES

Mestres da linguagem corporal

Desvende o que passa na mente das pessoas, apenas observando seus gestos e movimentos

TERMOS E CONDIÇÕES

NOTÍCIA LEGAL

Eu, Lucas Neves, tenho me esforçado para ser preciso e completo na criação deste relatório, e ressalto a importância de se manter atualizado, pois o mundo está se atualizando em alta velocidade.

Enquanto todas as tentativas foram feitas para verificar as informações fornecidas na presente publicação, preciso dizer que não posso assumir qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretação contrária do assunto aqui.

Nos livros de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda feitas. Você, leitor, está sendo advertido para responder em seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade com as mesmas.

Este livro não se destina para uso como fonte de negócios jurídicos, de contabilidade ou aconselhamento financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes em campos legal, negócios, contabilidade e finanças.

Você é encorajado a imprimir este livro de fácil leitura.

| | |
|--|----|
| Sumário | |
| Prefácio | 4 |
| Capítulo 1: Introdução à linguagem corporal | 5 |
| Capítulo 2: Compreender os aspectos positivos e posições negativas | 6 |
| Capítulo 3: Observar como as pessoas reagem a certas Linguagens Corporais | 8 |
| Capítulo 4: Definir uma meta para a imagem que você deseja projetar | 10 |
| Capítulo 6: Treinar o seu corpo para reagir positivamente | 14 |
| Capítulo 7: Saiba como derrubar a Muralha de Alguém com reforço Positivo | 16 |
| Capítulo 8: Compreender a importância da Simetria | 18 |
| Capítulo 9: Compreender a importância de combinar com a outra pessoa | 19 |
| Capítulo 10: Fique atento para evitar situações desagradáveis | 20 |

Prefácio

A linguagem corporal é uma outra forma de comunicação sutil, muitas vezes praticada consciente ou inconscientemente.

Esta “linguagem” está rapidamente ganhando o interesse de muitas pessoas. A linguagem corporal, embora muito relevante, às vezes pode ser mal interpretada. Sendo assim, preste atenção aos detalhes.

Capítulo 1: Introdução à linguagem corporal

Há muitas formas de comunicação e, por vezes, a linguagem corporal de uma pessoa pode realmente indicar mais coisas do que as suas palavras.

Entender a linguagem corporal pode ser muito benéfico tanto no ambiente de trabalho, como na vida pessoal. A linguagem corporal revela sentimentos e reações que alguém pode até estar tentando esconder de você.

O Básico

Pessoas poderosas usam essa habilidade para obter informações que a maioria não conseguiria decifrar.

Quando se conhece alguém, muitas vezes é um grande trunfo você ser capaz de ler os sinais de linguagem corporal para avaliar a pessoa ou situação.

No entanto, entenda que a linguagem corporal pode ser manipulada, e pode prejudicar sua interpretação. Por esse motivo, é importante manter atenção, pois essa manipulação não se sustenta por muito tempo.

Enquanto estiver ocupado lendo a linguagem corporal das pessoas com quem estiver interagindo, ao mesmo tempo também tenha consciência da mensagem que você está emitindo de forma não verbal.

As pessoas que conseguem ler estes sinais sempre têm a vantagem sobre qualquer situação. Então, se você quer evitar ser dominado por situações ruins ou ficar em desvantagem em uma negociação, por exemplo, domine essa técnica o quanto antes.

Capítulo 2: Compreender os aspectos positivos e posições negativas

Para ser capaz de ler os vários sinais de linguagem corporal com bastante precisão, é preciso começar pelo básico de todas as posições possíveis, e seus significados.

Então, se liga:

Atento aos detalhes

Quando o comportamento demonstra confiança na linguagem corporal, o corpo é projetado de forma ereta e suave. Isso transmite com sucesso a imagem e a mentalidade de alguém focado e seguro de si.

A postura clássica de mão nos quadris e as pernas ligeiramente afastadas (Postura de Super Herói), é típica de pessoas que têm autoridade. Retrata realmente como alguém que está pronto para qualquer situação. Ela também pode ser usada como uma ferramenta intimidadora. Faz você “ganhar tamanho” diante de alguém.

Sentar-se com as pernas ligeiramente afastadas demonstra confiança e uma atitude muito tranquila com a situação. Esta interpretação também se aplica quando se está sentado com as mãos cruzadas atrás da cabeça e as pernas cruzadas ou estendidas.

A palma aberta passa a sensação de sinceridade, franqueza e inocência, assim como um sorriso ligeiro ou com os cantos da boca virados para cima.

Quando se trata dos sinais de linguagem corporal negativos, infelizmente, há muito para se interpretar. Por exemplo, sentar-se com as pernas cruzadas e pé chutando ligeiramente, claramente significa tédio. Enquanto os braços cruzados no peito mostram uma atitude defensiva.

Andar com as mãos nos bolsos e ombros ligeiramente arqueados, é uma indicação clara de abatimento. Tocar ou esfregar a área do nariz é mais visto como rejeição e dúvida.

Esfregar o olho pode simplesmente representar cansaço ou se sentir sonolento. De forma mais profunda, pode ser um sinal de dúvida e descrença.

Raiva e frustração geralmente são mostradas como as mãos cruzadas atrás das costas e uma postura corporal rígida. Às vezes, apreensão também é retratada desta forma. Então, interprete a situação como um todo.

Capítulo 3: Observar como as pessoas reagem a certas Linguagens Corporais

Já mencionei a vantagem de poder ler os sinais corporais, e o fato é que você ainda pode se beneficiar ao compreender as reações de alguém.

Imagine como seria conseguir evitar uma situação ruim, apenas identificando uma simples reação da outra pessoa!

Desenvolver a atenção nesses movimentos, por vezes muito sutis, requer alguma prática e compreensão.

Pessoas que não fazem parte do seu convívio poderão ser um desafio para interpretar. Porém, estando consciente das várias reações do corpo, isso permitirá maior compreensão sobre a outra pessoa ou situação.

A maioria das reações podem ser colocadas em duas categorias distintas. A reação positiva e a reação negativa. No entanto, as interpretações podem nem sempre ser tão precisas quanto se pensa.

Por exemplo, em pé, perto de uma outra pessoa, poderia ser interpretado como estando confortável e familiarizado com essa pessoa, enquanto a ação de estar mais longe talvez seja percebido como sendo um pouco distante ou simplesmente ser menos confortável, ou não querer incentivar uma relação mais próxima.

É aí que entram os detalhes... Por mais que seja uma interpretação interessante, algo menos óbvio poderia invalidá-la como, por exemplo, o simples uso de um perfume. Pode ser que o perfume usado por uma daquelas pessoas, faça com que a outra evite ficar próximo.

Outro sinal de linguagem corporal referente à interação é a abertura para ser abraçado ou beijado. Esta ação em particular mostra claramente a personalidade da pessoa ou sua falta de personalidade.

Sendo capaz de ler isto, você saberá como agir, seja uma ação mais expansiva ou mais reservada.

E, vou reforçar aqui: Utilizar as habilidades de linguagem corporal para interpretar as reações de quem você já conhece, é muito útil.

Por mais que seja um pouco mais desafiador e cauteloso realizar a análise em alguém desconhecido, as pessoas demonstram instinctivamente determinadas reações, o que auxilia em sua interpretação.

Capítulo 4: Definir uma meta para a imagem que você deseja projetar

A maioria das pessoas chegam a um ponto na vida em que desejam fazer uma mudança completa para projetar uma nova imagem.

Depois de ter a velha imagem analisada e observando que seus resultados nos relacionamentos (pessoais e profissionais) continuam sendo os mesmos, uma mudança é muito bem-vinda.

Colocando em prática

A fim de fazer este exercício de *rebranding* (refazer a marca) em si mesmo, é necessária uma meta clara para trabalhar. Sem meta, você não controla seus avanços, e isso pode prejudicar sua análise de si mesmo.

Algumas das melhores áreas a serem exploradas são: estilo pessoal, escolha de roupas e as condições corporais. Porém, você pode determinar outras. Mas você deve manter sua autoridade, isto é, seja você mesmo independente das mudanças ou ajustes em seu estilo pessoal.

E se você quer demonstrar maior confiança, trate de manter contato visual. Isso mesmo, o "olho no olho" faz total diferença nas relações humanas.

E, sejamos francos um com o outro... Uma vestimenta bem alinhada e uma postura de respeito, causam uma grande boa impressão a quem está à nossa volta. Então, lembre-se bem de unir o melhor dos dois mundos ao seu estilo pessoal.

Tanto a mensagem de descontração quanto de rigidez estão ligadas ao recado que acabei de passar acima.

Talvez você esteja pensando "Minha nossa, Lucas... Isso é tão óbvio!". Então já pega essa: O óbvio deve ser dito...Sempre!

Agora coloque em prática! Defina sua visão e as adaptações que deseja para sua imagem. Tome nota e mantenha o foco ao longo dessa jornada, para não desviar do objetivo!

Capítulo 5: Cenários de prática no espelho

As pessoas julgam muito pelas expressões faciais. Muitas vezes isso é feito de maneira errada, mas tenha em mente que muitas vezes podemos expressar aquilo que não desejamos (sem ao menos falar).

Ensaiar

A vida é como um palco, e para chegar a qualquer lugar todos devem jogar o jogo cooperativamente.

A maioria das pessoas têm o hábito de praticar algumas rotinas de linguagem corporal na frente de um espelho. Esta é uma boa maneira de compreender o que as outras pessoas estão vendo e, assim, fazer as mudanças necessárias para garantir que as mensagens certas estão sendo enviadas através de uma linguagem corporal assertiva.

Encenar no espelho também permite a você ganhar a confiança necessária para uma apresentação, por exemplo. Pode também garantir que o corpo e os movimentos faciais retratem os resultados desejados e que você não seja mal interpretado.

Às vezes as pessoas sem querer retratam exatamente o oposto do que realmente tentam expressar e isso pode causar problemas desnecessários para todas as partes envolvidas.

Com uma boa linguagem corporal você tem como passar de forma sutil a mensagem, com assertividade e ter certeza de que a mensagem não é interpretada de maneira errada.

Portanto, praticando as várias poses e expressões diferentes na frente de um espelho, a sua mente irá trabalhar para moldar a sua mensagem. Uma vez que a linguagem corporal desejada e os contornos faciais são dominados, você é capaz de ter uma nova autoconfiança.

Também inconscientemente você está se tornando mais consciente da imagem “nova” em vez da imagem “velha” que possuía.

Capítulo 6: Treinar o seu corpo para reagir positivamente

Como já foi firmemente estabelecido, a linguagem corporal é uma forma muito importante de comunicar sentimentos e reações.

Como dito anteriormente, a linguagem corporal também pode ser manipulada para uma vantagem ou circunstâncias necessárias.

A maneira correta

Aqui estão algumas áreas onde se pode treinar ou manipular o corpo a reagir de uma certa maneira, a fim de alcançar os resultados desejados.

“Olho no Olho” – este é um aspecto importante a ser dominado quando se lida com pessoas. Mantendo na maior parte do tempo um contato visual constante, permite que a outra pessoa tenha certeza de que há algum nível de interesse no que está sendo discutido.

Se fingido ou não, contato visual é algo vale a pena aprender a exercer. Ele também ajuda o outro a se sentir mais à vontade na situação.

A postura – Ela não só o sentimento real de cansaço, por exemplo, mas também faz com que fisicamente esses sentimentos de sua energia (ou entusiasmo) se manifestem.

Isto é devido aos ombros curvados ou caídos, bem como outras posições curvadas que diminuem seu bem-estar e respiração profunda. Isto dará a impressão de estar desconfortável ou nervoso.

A Cabeça - Usar as posições da cabeça para ditar a mensagem de linguagem corporal percebida também é outra maneira eficaz de tornar uma situação confortável ou desconfortável.

Inclinar a cabeça ligeiramente enquanto fala ou escuta implica uma atitude amigável; manter a cabeça ereta e alinhada com as costas e coluna vertebral implica seriedade e até mesmo irritação (por mais que você não esteja se sentindo assim, é a mensagem que seu corpo envia para as outras pessoas).

Gesticular – Apontar com o dedo indicador pode indicar claramente a desaprovação. Costuma ser interpretado como uma posição autoritária. Diz a todos que recuem e deem espaço.

Por outro lado, as mãos soltas ou mantidas atrás das costas implica estar no controle e capaz de assumir qualquer coisa, o que é uma boa linguagem corporal para desenvolver para projetar os efeitos que deseja.

Capítulo 7: Saiba como derrubar a Muralha de Alguém com reforço Positivo

Posições corporais

Às vezes, quando a comunicação verbal não funciona, é preciso encontrar outras alternativas para obter a mensagem de forma eficaz e rápida.

Todo mundo tem suas próprias maneiras distintas de se expressar, e aqueles que estão familiarizados com os sinais da linguagem corporal não terão problemas para interpretar esses sinais.

Outras aplicações

A fim de criar uma situação confortável ou melhorar uma outra situação desconfortável, o uso de reforços na linguagem corporal pode ajudar.

Estas várias formas são usadas para criar a mudança desejada na forma como as pessoas recebem as mensagens implícitas, o humor geral do destinatário ou mesmo de encontrar um equilíbrio nas pessoas ao redor.

Algumas posições do corpo comumente praticados e recomendadas que podem ajudar a manter aqueles em torno com a sensação de facilidade e ainda mais felizes são as seguintes:

Sorrir raramente traz uma resposta ou reação negativa. A maioria das pessoas vai mudar quase imediatamente sua reação de resposta negativa para uma positiva. Basta entregar um sorriso.

Além disso, sorrir mantém leveza em sua expressão. Nesse sentido, você pode ainda passar um ar de liderança, quando mantiver essa atitude em momentos desafiadores.

A **posição sentada confiante** também é outra maneira de “chacoalhar” quaisquer elementos negativos em quem estiver à sua volta.

Esta atitude dá a impressão de ainda estar relaxado com uma certa quantidade de atenção, e ainda pode auxiliar a neutralizar eventuais respostas reativas. Além disso, incentiva aqueles à sua volta com uma boa energia em posição ereta.

Ao realizar **movimentos mais lentos e mais precisos** também se cria uma sensação de calmaria ao redor. Isto também irá incentivar aqueles a seu redor a serem igualmente calmos e relaxados.

Movimentos acelerados e desajeitados tendem a expressar ansiedade, nervosismo e, até mesmo, insegurança. Então, mantenha atenção nisso!

Tudo isso, quando posto em prática, irá influenciar positivamente tudo ao seu redor. Quando isto é realizado a percentagem de confrontos e atritos é mantida sob controle.

Capítulo 8: Compreender a importância da Simetria

Na vida todas as coisas devem ter algum tipo de equilíbrio. Simetria está presente na natureza, nas inversões de artistas, músicos, artesãos, coreógrafos e matemáticos.

Isso é mais do que apenas encontrar um equilíbrio.

Levar em consideração que em tudo há uma ação e uma reação, seria uma maneira mais simples de explicar este termo. Ser capaz de reagir ou causar uma certa reação é, de certa forma, exercer algum controle sobre o resultado da situação.

Se o desejo é que ocorra um resultado benéfico para todos, então a linguagem corporal precisa ser focada e ajustada especificamente para tal resultado.

Na maioria das vezes a simetria precisa ser estabelecida para que sejam atingidos os resultados desejados. Você deve estar atento ao que a outra pessoa demonstra para emitir a mensagem de que ambos desejam o mesmo, isto é, que tem interesses em comum.

Se a reação desejada é que seja positiva, então a sua linguagem corporal deve ser feita emitindo uma mensagem positiva. Caso contrário, pode ter certeza de que a resposta da outra pessoa não será como você esperaria.

Capítulo 9: Compreender a importância de combinar com a outra pessoa

A maioria das pessoas deixa de demonstrar uma mensagem corporal receptiva à outra pessoa. Infelizmente, a loucura do dia a dia fez tudo ficar mais acelerado, prejudicando as relações.

Algumas sugestões

Com este cenário tão agitado, as pessoas perdem de vista as vezes que suas ações individuais não afetam apenas a si mesmos, mas também afetam aqueles ao seu redor.

Em alguns casos, as consequências são tão profundas, que fica difícil entender como uma atitude (ou palavra), que é percebida como um pequeno gesto insignificante, pode ter efeitos tão devastadores.

A única coisa importante para você ter em sua mente, é que qualquer que seja a linguagem do corpo, terá alguma reação positiva ou negativa.

Portanto, a ideia por trás da prática de controlar os movimentos de linguagem corporal deve ser sempre para reunir os resultados de maneira positiva. Isso causará harmonia em suas relações.

Criando uma situação confortável ou desconfortável, intencionalmente ou não, deve haver sempre a ideia de reforçar a mensagem com sua linguagem corporal.

Esta é uma ferramenta eficaz que às vezes é muito mais poderosa do que usar apenas a palavra falada. Você já deve ter ouvido falar que “ações falam mais alto do que as palavras”.

Capítulo 10: Fique atento para evitar situações desagradáveis

Muitas vezes as pessoas não percebem o impacto da linguagem corporal, nem mesmo as suas consequências em qualquer situação ou cenário.

Alguns fatos

O uso intencional da linguagem corporal na vida diária tem provado ser uma grande ferramenta eficaz e benéfica, tanto na vida profissional quanto pessoal.

A prática consciente e continua pode render grandes frutos.

No entanto, o uso errado da ferramenta de linguagem corporal pode trazer resultados bastante desagradáveis, colocando você e outras pessoas em situações constrangedoras.

Então, tenha sempre em mente o que você deseja com determinado comportamento, e saiba como lidar com a reação da outra pessoa. Tenha em mente que uma má aplicação destes conceitos ou a errada interpretação da outra pessoa, pode gerar atrito em seus relacionamentos ou, até mesmo, colocar abaixo uma negociação importante para sua empresa.

Finalizando

Há uma série de benefícios que podem ser obtidos a partir do uso praticado da linguagem corporal positiva.

Porém, aja sempre com boas intenções, pois essa é uma ferramenta poderosa! Ninguém gosta de se sentir manipulado ou coagido de alguma forma.

Entenda que a intenção é potencializar sua comunicação e passá-la com muito mais clareza, assertividade e, claro, que você também possa compreender melhor os outros.

Estamos juntos

Grande abraço!

Lucas Neves

ESPERE!

Antes de nos despedirmos, quero te deixar uma reflexão!

O quanto tem sido desafiador para você lidar com o medo do julgamento quando precisa se comunicar?

O quanto você já tem perdido, ou melhor, o quanto já deixou de se beneficiar por carregar uma mochila de preocupações e receios?

Me desculpa se eu for um pouco ríspido nesse momento, mas prefiro que você me veja como alguém verdadeiro.

O fato é que você pode ter todo o conteúdo e conhecimento na ponta da sua língua, mas de nada adianta saber, se não souber como comunicar e aplicar tudo isso!

Ou se ficar relutando ao se pronunciar, porque tem medo do que os outros irão pensar a seu respeito...

Isso alimenta ainda mais essa ansiedade, não é mesmo?

Tenho certeza de que grandes oportunidades já cruzaram à sua frente, mas você não as agarrou.

Algumas oportunidades talvez você nem tenha visto... sua mente está ocupada demais para se conectar com o que realmente importa.

Eu sei como é isso. De verdade!

E o problema é que também sabe que a maioria das oportunidades não voltam. Não aproveitá-las é um desperdício de vida...

Mas você consegue mudar tudo isso com um método simples e direto ao ponto.

Então, irá ocorrer um problema maior ainda. Ao saber lidar com tudo isso, ninguém vai poder te parar.

Então, eu quero te desafiar!

Eu te desafio a fazer parte do grupo de pessoas que não tem medo do julgamento e faz as coisas acontecerem...

Você vai saber como acabar com esse medo do julgamento e despertar uma forma de se comunicar que nem você mesmo imagina que existe dentro de você!

Clique abaixo e garanta sua vaga, antes que as inscrições da próxima turma sejam encerradas.

[\(Quero garantir minha vaga agora.\)](#)