



## Cuidados com sua postura

Seu jeito de agir comunica muita coisa às outras pessoas – portanto, demonstre a elas que é confiante e dominador.

Mantenha os ombros recuados, a coluna reta e o queixo alto. Caminhe com vontade, sem arrastar os pés. Sente-se direito. Quando parecer uma pessoa confiante por fora, você será visto como alguém confiante pelo mundo ao seu redor.

Pesquisas recentes demonstram que o posicionamento do corpo influi no estado mental – portanto, posicionar-se confiantemente fará com que você se sinta genuinamente confiante. E, acima disso, ter uma linguagem corporal confiante já é algo ligado à diminuição dos níveis de estresse.