

Для

Таблица:

75 признаков «языка тел» по Максусу Эггерту

radione

Наше тело и наш разум взаимосвязаны, более того, они представляют одно целое. Осознав это, мы можем научиться читать мысли людей, т.е. видеть внутреннее состояние человека, отраженное через его поведение, мимику и жестикуляцию. Но для этого нам нужно научиться внимательно наблюдать за человеком.

Трудно поверить, но большая часть коммуникаций между людьми происходит без слов. Слова составляют всего лишь 10% от процесса общения, остальные 90% составляет невербальная коммуникация или язык жестов. Научившись понимать этот язык, мы сможем понять, обманывает нас человек или нет, его внутреннее состояние, какие чувства он испытывает и т.д.

Физический знак	Возможные значения
1 Движения кисти	Тревога, ложь
2 Руки перед корпусом, прикосновение к сумочке, украшениям, воротнику рубашки и т.п.	Неуверенность
3 Одна рука поперек тела, закрепились за другую руку	Неуверенность
4 Руки и ладони открыты	Открытость, искренность
5 Руки скрещены на груди	Отгораживание от кого-то или чего-то, не призываемого, выражение отрицательного отношения
6 Руки скрещены, одна держит другую	Неуверенность
7 Руки держатся за сумочку, чашку и т.п. как за барьер	Неуверенность
8 Схемичание	Желание защититься
9 Морщание (узданное)	Тревога
10 Глубокий вдох	Расслабление, согласие
11 Потлаживание подбородка	Обдумывание решения, оценка
12 Искренняя улыбка	Приветствие, стремление к сближению, одобрение
13 Потирание глаз	Смущение, усталость
14 Потухший взгляд	Скука, обдумывание
15 Прикосновения к лицу (включая рот, глаза, уши, шею)	Стремление скрыть правду или нервозность
16 Палец (дужка очков и др.) во рту	Оценка или ожидание подтверждения
17 Направление носков ступней	Указание, куда направлено внимание (к двери, если человек хочет уйти, к собеседнику, если тот привлекателен)
18 Пригильвание	Скука
19 Потлаживание собеседника	Стремление к близости
20 Прихорашивание	Проявление интереса к собеседнику
21 «Рубка» ладонью	Агрессивность
22 Обхват запястья руки за спиной	Полное доверие или наоборот - фрустрация
23 Рука покоится на голове	Заинтересованная оценка
24 Потлаживание шеи соседа	Ощущение угрозы или гнев
25 Лидо, опертое на раскрытые ладони, локти на столе	Женский прием для придания себе более привлекательного вида или привлечения внимания мужчины
26 Стынутые кулаки	Фрустрация (чем сильнее фрустрация, тем выше кулаки)
27 Руки за спиной	Уверенность, власть
28 Руки в карманах	Стремление выглядеть уверенным, призыв «Убедите меня» или демонстрация отстранения
29 Руки с раздвинутыми локтями на коленях	Использование пространства для демонстрации главенства
30 Руки раскрыты ладонями вверх	Покорность
31 Потирание ладоней	Надежда на успех
32 Руки сцеплены	Уверенность, расслабленность, самоуверенность
33 Опора на руки	Выражение власти путем использования пространства
34 Рукожатие с обхватом локтя	Попытка демонстрации тесной дружбы
35 Протгиивание руки ладонью вниз	Попытка оказать давление
36 Протгиивание руки ладонью вверх	Признак подчинения
37 Рукожатие, другая рука на плече	Попытка демонстрации близости
38 Рукожатие с другой рукой сверху	Желание показать главенство
39 Рукожатие с вертикальными ладонями и примерно одинаковой силой	Проявление уважения, признание равенства и «притяжение» к рапорту
40 Рукожатие с обхватом запястья	Проявление радости при встрече. Допустимо при близких отношениях
41 Жестикация перед лицом	Отрицательное отношение: ложь или нервозность
42 Усиленное дыхание	Страх или тревога
43 Наклон вперед	Интерес, одобрение
44 Скрещенные ноги	Замкнутость, поза покорности или защиты; у женщин - признак комфортности
45 Нога закинута на ногу так, что дальняя от соседа оказывается ближней к нему	Знак одобрения или симпатии
46 Ноги «четверкой»: лодыжка одной на колене другой	Уверенность, главенство, поза соперничества
47 Носки врозь (мужчины)	Открытость или главенство
48 Ноги расставлены	Использование пространства для утверждения главенства
49 Кусяние губ	Тревога, нежелание высказываться
50 Облизывание губ	Тревога, привлечение внимания
51 Потлаживание на часы	Желание уйти, скука, безразличие
52 Отзеркаливание	Раппорт
53 Прикрывание рта	Желание спросить, не лгут ли вам, или нежелание сказать лишнее
54 Движение назад	Несогласие или тревога
55 Движение вперед	Интерес
56 Ладонь согнута, указательный палец направлен вперед	Стремление добиться согласия или подчинения
57 Ладони обращены вниз	Демонстрация власти
58 Ладони обращены вверх	Согласие, готовность слушать
59 Прихорашивание	Желание быть привлекательным
60 Быстрый или резкий вдох	Удивление, шок

61	Сидение напротив друг друга	Позиция соперничества или обороны
62	Сидение рядом, стулья чуть повернуты друг к другу	Позиция сотрудничества
63	Улыбка одними губами	Покорность или неискренность
64	Улыбка во все лицо	Приветствие, доброжелательность, приглашение к признанию
65	Ухмылка	Высокомерие или неискренность
66	Речь свободная и быстрая	Страстность
67	Внезапное замедление речи	Ложь
68	Поза во весь рост	Стремление к главенству, к привлекательности
69	Стиглинг	Доверие или, при слушании, знак «убедите меня!»
70	Сжатые зубы	Фрустрация, гнев
71	Игра большими пальцами, например засовывание их в карманы пиджака или брюк	Знак превосходства, главенства, власти
72	Большие пальцы засунуты за пояс или в карманы	Поза сексуальной агрессии
73	Учащение тиктов	Тревога
74	Прикосновения к себе	Тревога
75	Поворот спиной к собеседнику	Желание прекратить разговор

Тэги: или, но, от, его, мы, всего, лишь, научиться, процесса, т.д, общения, и, обучения