

## Come comunicare con occhi e mani - Sedurre con le parole ed esercizi per esser vincenti - 6 regole per affascinare l'interlocutore - I 3 ingredienti del successo

### Curiosità

Inviato da : Adriana Abussi

Pubblicato il : 23/10/2023 8:40:00



**Se volete far presa sul vostro interlocutore dovete imparare ad ascoltare ed entrare in empatia con lui. Se riuscirete ad aumentare la somiglianza emotiva con lui favorirete la buona riuscita dell'incontro. I narcisisti si amano ma non si stimano. Hanno un'immagine grandiosa di se stessi.**



Come comunicare con occhi e mani

Se carismatici si nasce. Anche vero che con gli strumenti giusti si può imparare ad acquistare maggiore fiducia in se stessi e quella giusta dose di autostima che ci aiuta a pensare di valere.

Dalla nostra capacità di capire e di farci capire dipende la possibilità di intrattenere rapporti caratterizzati dal rispetto reciproco in ogni situazione. Fin dal primo minuto di incontro con un'altra persona il suo corpo potrà emettere fino a 10 mila messaggi e così il tuo. Ecco allora cosa devi sapere per comunicare nel modo giusto per farti comprendere dagli altri.

**GLI OCCHI.** Tenetevi fissi sull'interlocutore per far capire di stare attenti a quello che dice. Se siete in un gruppo guardate negli occhi a uno a uno gli interlocutori, dategli l'idea che tenete al loro giudizio e dimostrerete di essere competenti.

**LA POSTURA.** Non incrociate le braccia, segno di chiusura nei confronti di chi vi sta davanti ma tenetele lungo il corpo. Mantenete il busto eretto.

**LE MANI.** Svolgono un ruolo importante nella comunicazione. La stretta di mano è molto importante, nelle relazioni sociali. Le regole per una buona stretta di mano sono: usare la mano destra; la presa deve essere piena e la compressione ferma, ma non troppo forte; le dita devono posizionarsi sotto il palmo della mano che si stringe; bisogna scuotere le mani tre volte con un livello medio di vigore; infine bisogna accompagnare il tutto con un sorriso naturale e adeguato a quello che si sta dicendo.

Sedurre con le parole per esser vincenti

# Come comunicare con occhi e mani - Sedurre con le parole ed esercizi per esser vincenti

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11376>

---

I veri leader pensano in modo positivo e hanno la mente proiettata alla soluzione di qualsiasi difficoltà. Devono trasmettere ai propri interlocutori fiducia e sicurezza. Oltre che con la comunicazione non verbale ci sono regole da seguire per conquistare il proprio interlocutore con le parole.

Esser chiari. C'è un trucco per imparare a essere precisi e non divagare. Leggete un brano e poi fate una scaletta e ripetete a voce alta come facevate da bambini quando dovevate preparare la lezione.

Quando siamo noi a esprimerci, chiediamo al nostro interlocutore se ci siamo spiegati in modo esauriente. Se vi viene posta una domanda alla quale non sapete rispondere, non fatevi prendere dal panico ma cercate di improvvisare magari portando il vostro interlocutore su un altro argomento o andando a cercare nelle vostre conoscenze.

## 6 regole per affascinare l'interlocutore

Se volete far presa sul vostro interlocutore dovete imparare ad ascoltare ed entrare in empatia con lui. Se riuscirete ad aumentare la somiglianza emotiva con lui favorirete la buona riuscita dell'incontro.

- non interrompete il vostro interlocutore;
- non distraetevi spostando lo sguardo da un'altra parte. Tenete gli occhi fissi su di lui;
- non cercate di impressionare l'altro per dimostrare quanto siete colti o intelligenti;
- adattate la vostra postura a quella del vostro interlocutore. Se l'altro si protende in avanti cercate anche voi di assumere una posizione analoga. Se il vostro interlocutore, invece crea una distanza con voi, rispettate il suo spazio;
- se volete far sentire il vostro interlocutore a suo agio utilizzate il suo stesso modo di parlare, la sua terminologia così come fareste con gli amici che frequentate di solito;
- entrate in sintonia con lo stato d'animo del vostro interlocutore. Se l'altro è triste non si sentirà rispettato se dimostrerete grande euforia. È

## Esercizi per essere vincenti

Il leader carismatico si contraddistingue per il temperamento vincente, che gli permette di affrontare la vita e il lavoro con una notevole grinta e determinazione. C'è chi ha il carisma innato e chi invece ne nasce sprovvisto. Come rimediare allora se si vuole vincere le sfide della vita? Lavorando su sé stessi con i giusti suggerimenti.

### SPAZIO ALLA POSITIVITA'

Apparire sereni, ottimisti e disponibili si dice siano le qualità vincenti. Facile a dirsi, dirlo è tutt'altro che semplice. Come si fa? Semplicemente dando meno spazio alle negatività e potenziando l'autostima. Se andate a un appuntamento con la persona che vi interessa pensando che tanto non riuscirete a conquistarla, nove volte su dieci andate via, perché manderete al vostro interlocutore segnali anche non verbali che comunicano la vostra insicurezza.

### POTENZIA L'AUTOSTIMA

Il punto dal quale dovete partire è questo: come posso piacere agli altri se non piaccio a me stesso? Perdere la fiducia in noi stessi ci fa smarrire la lucidità necessaria nel prendere decisioni e ci porta ad avere una percezione distorta nel rapporto con gli altri. Ecco qualche consiglio per ritrovare il giusto coraggio per affrontare la vita.

- Meditate sulle critiche che vi fanno gli altri perché l'autostima nasce proprio dalla capacità di ascoltare il prossimo, ma non rimproveratevi troppo. - Annotate ciò che ottenete di positivo. Ponetevi degli obiettivi alla vostra portata: una promozione sul lavoro, una dieta per buttare giù qualche chilo di troppo.

- Ridete. Ridere fa bene allo spirito e aiuta a risollevarvi il morale. Se sopraggiungono momenti di sconforto, incoraggiatevi come fareste con il vostro migliore amico.

- Non rimuginare sulle sconfitte: meglio farne tesoro per non sbagliare in futuro.

13 ingredienti del successo

La maggior parte degli uomini sono alla ricerca della formula magica per avere successo nella vita. Chi ha carisma percorrerà la vita senza troppi ostacoli rispetto a chi non l'ha. E' sicuramente difficile sopportare che gli altri non ci diano credito ma se i primi detrattori siamo noi stessi, come agire per cambiare questa situazione? Quali sono gli ingredienti indispensabili per esser vincenti?

#### Come avere successo nella vita?

La persona che ha successo nella vita è una persona carismatica. Il carisma non si può imparare, non è legato a un aspetto mentale. Semplicemente ci sono persone che nascono con questa qualità ed è un po' la storia del cane che si morde la coda, nel senso che la persona diventa agli occhi degli altri più carismatica per il solo fatto che ha avuto successo e viene per questo più ascoltata dai colleghi di lavoro, accolta con più calore negli affetti e così via.

#### Possiamo dare una definizione della persona carismatica?

È una persona essenzialmente simpatica, mai spocchiosa o arrogante, una persona che suscita invidia, che ha stima di sé, ma conosce anche i propri limiti. Ma è anche una persona che, alla fine, non è troppo distante da noi.

#### Il carismatico è anche narcisista?

In qualche modo sì, ma è un narcisista appagato. I narcisisti si amano ma non si stimano. Hanno un'immagine grandiosa di se stessi, ma solo attraverso gli altri, hanno bisogno di essere rassicurati continuamente sul loro aspetto, vogliono essere riconosciuti dagli altri come "belli e bravi". Se non c'è questo riconoscimento da parte degli altri crollano. La persona carismatica, invece, non ha bisogno di questo riconoscimento.

#### Il sesso aiuta ad avere successo?

Il carisma non è legato al sesso ma all'aspetto seduttivo. Una persona carismatica in ogni luogo e in ogni circostanza, anche quando va al supermercato... Avere carisma vuol dire riconoscere le proprie capacità seduttive, ma accettare a testa alta anche le sconfitte.

#### Quali sono i tre ingredienti per avere successo nella vita?

Primo: porsi un obiettivo e stabilire quello che mi aspetto da me. Secondo: l'entusiasmo, una caratteristica comune alle persone carismatiche. Affrontare la vita con entusiasmo vuol dire rialzarsi quando c'è stata una sconfitta e continuare a credere in sé stessi e in quello che si fa tra un fallimento e l'altro.

#### È il terzo ingrediente?

Essere liberi mentalmente. Le persone carismatiche sono quelle che non hanno padroni, quelle che non si allineano al pensiero comune. Chi riesce ad andare controcorrente.

A

A