LEITURA DAS EXPRESSÕES FACIAIS

A forma como posicionamos e movemos a cabeça revela o que estamos a sentir ou a pensar. Pode revelar atitudes, contrair o que estamos a dizer ou reforçar a nossa mensagem.

Algumas mensagens que os movimentos da cabeça transmitem:

- Cabeça e queixo levantados

Demonstra sinal de poder e de superioridade. Se te sentires em baixo, faz isto durante alguns instantes e verás o teu estado de espírito melhorar.

- Cabeça levantada e ligeiramente inclinada

Sinal de arrogância. É parecida com a postura de poder, mas a pessoa inclina ligeiramente a cabeça, de forma que olhe de cima para baixo, por cima do ombro.

- Olhar “por cima dos óculos”

Atitude crítica ou pedido de mais informação. Facilmente nos lembramos daqueles professores que tinham óculos e olhavam de baixo para cima em sinal de crítica, ou quando estavam à espera de que explicássemos melhor o que estávamos a dizer.

- Baixar a cabeça

Baixar a cabeça faz-nos parecer mais pequenos e menos ameaçadores, sendo este um ato de submissão.

- Tocar/Coçar a cabeça

Quando coçamos a cabeça (ou pescoço ou outras partes da face) ou quando colocamos a mão na cabeça, tende a ser um sinal de desconforto.

- Ficar de pé

As pessoas que têm preferência por ficar de pá costumam ser mais ativas do que as que preferem sentar-se ou deitar-se. Isto porque permite pensarem e moverem-se mais rapidamente do que as outras posições. Por exemplo, nos acontecimentos sociais, as pessoas mais ativas tendem a ficar mais de pé, já que lhes permite movimentar-se mais facilmente, conseguindo comunicar com várias pessoas.

- Sentar

Esta é uma posição com menos energia do que a de ficar em pé. O nosso corpo está dobrado pelo meio, sendo fácil cais para a frente ou para trás se estivermos mais cansados.

Este tipo de postura pode revelar diferentes estados de espírito, dependendo de como os nossos braços, pernas, tronco e cabeça estão posicionados.

Se uma pessoa estiver encostada para trás, com as pernas e braços relaxados, é um sinal de que está esgotada. Se, no entanto, as costas estiverem inclinadas para a frente, direitas, e as pernas e os braços, firmes, então, quer dizer que a pessoa está interessada ou pronta para a ação.

Embora uma posição relaxada ajude a pensar e a refletir, cuidado para não manteres esta posição por muito tempo ou irás sentir-te esgotado.

- Deitar

Se quisermos algum tempo para refletir e relaxar, esta é a posição que iremos preferir. Permite-nos entrar em contacto com os nossos sentimentos mais facilmente, sendo uma postura submissa.