Phần 1: Trắc nghiệm kiến thức.

Bài 1: Trắc nghiệm: Bạn có thể đọc được suy nghĩ của người khác?

Bài 2: Giải mã tín hiệu của mắt.

* Cái gì nhìn to ra gấp 3 lần khi một người đàn ông ngắm nhìn một phụ nữ đẹp đáp án là Con ngươi.
* Con ngươi đàn ông sẽ to ra khi ngắm nhìn một phụ nữ thoả thân còn phụ nữ thì là con nít.
* Ứng dụng trong giao tiếp nhìn vào ánh mắt cảm nhận đối phương hài lòng hay không hài lòng.
* Ứng dụng trong giao tiếp trong giao tiếp chúng ta nên nhìn nhau nhiều hơn, nhìn sâu vào mắt của nhau, thời gian khoảng 70% nhìn nhau.
* Nên né tránh ánh nhìn or tránh mặt đáng mặt khi đối phương đang nóng giận.
* Các ánh nhìn thường gặp và ý nghĩa của nó:
* Đưa mắt nhìn lên trời cầu xin sự kiên nhẫn.
* Liếc mắt qua trái lục trong trí nhớ. Liếc mắt qua phải đang tưởng tượng (Trong trường hợp này là nói dối)
* Muốn đối phương im lặng phải chớp mắt chậm.
* Nhắm mắt lâu muốn thoát khỏi tình huống hiện tại và muốn xóa sạch.
* Nội tâm muốn rời bàn tiệc như đối tác lại gọi thêm một ly nữa làm sao để đối tác hiểu ý đó là mở hơi ngạc nhiên (Mở to lên)
* Giao việc cho nhân viên xong, nhân viên nhận việc, mắt chớp nhân viên liên tục thể hiện adrenalin đang đè nén sự cáu giận.
* Đá long nheo (nháy mắt) một trong những cử chỉ quyến rũ nhất của con người, thể hiện cái chào rất thân mật (or quấy rối tình dục)
* Tại sao phái Nam hay bị buộc tội là nhìn chòng chọc vào cơ thể phụ nữ vì nam nhìn thẳng, nhìn chỗ nào soi đúng chỗ đó. Trong khi phụ nữ không bao giờ bị buộc tội nhìn chòng chọc vào cơ thể phái Nam bởi vì phụ nữ có góc nhìn rộng.
* Ứng dụng 1: Đàn ông làm mềm đi ánh nhìn có thể có sức gây chết người.
* Úng dụng 2: Phụ nữ đôi lúc cần nhìn thẳng để thể hiện sự quyết đoán mạnh mẽ.
* Kiểu nhìn uy quyền là nhìn vào đỉnh trán.
* Kiểu nhìn xã giao mắt nhìn mắt.
* Kiểu nhìn thân mật từ vùng cổ xuống ngực.
* Khi gặp ai đó lần đầu nhìn sẽ giao.
* Trong công sở muốn ai đó im miệng, áp chế, nhìn uy quyền.
* Quen thuộc nhì thân mật.
* Nhướng chân mày thể hiện sự ngạc nhiên.
* Hơi nhớ lông mày khi vừa gặp mặt.

Phần 2: Cách giải mã các tín hiệu cơ thể.

Bài 3: Ý nghĩa của nụ cười.

* Nụ cười quyết định sự thiện cảm trên khuôn mặt của chúng ta.
* Nụ cười là yếu tố trấn an đối phương trong giao tiếp.
* Nụ cười thoả mãn, nụ cười mín chặt môi thể hiện suy nghĩ bên trong, nụ cười nhìn nghiêng và mắt hướng lên thể hiện sự hấp dẫn, nụ cười giả tạo cười khéo môi thôi.
* Đàn ông thích chọc cười, người phụ nữ thích được cười.
* Người đàn ông hài hước là một người đàn ông biết kể chuyện cười một người phụ nữ hài hước một người phụ nữ biết cười khi người khác kể.
* Nụ cười cuối cuộc hẹn sẽ tạo hiệu ứng lưu luyến.

Bài 4: Nhận diện sắc thái trên khuôn mặt.

Phương pháp thay đổi thần thái khuôn mặt:

* Không ngước cầm lên khi trò chuyện hạ cầm xuống song song với đối phương khi trò chuyện.
* Không nhướng chân mày khi nói chuyện.
* Môi dày không đánh son môi màu sẫm.
* Khắc phục châm mày quá rậm, xếch lên đó là tia mỏng lá liễu.
* Khắc phục gò má cao, nhọn đó là đánh cho mềm đi.
* Khắt phục mắt cụp buồn đó là dán mí or cắt mắt.
* Hạn chế về mắt nhọn, sắc.
* Không nhăn trán khi trò chuyện.
* Không lên giọng khi trò chuyện.
* Nâng cao giọng khi giọng quá trầm.

Bài 5: Đọc suy nghĩ thông qua quan sát cánh tay.

* Khoanh tay nghĩ là tôi đang suy nghĩ đừng làm phiền tôi, khoanh tay biểu hiện sự phản đối.
* Khoanh tay + mắt nhìn lên => suy nghĩ
* Khoanh tay + nhăn trán => phản đối
* Cách phá vỡ tư thế khoanh tay, bắt tay, mời nước, đưa một đồ vật, tặng một món quà.
* Khoanh tay mà ngón cái chỉ ra or bỏ túi vào quần mà ngón cái chỉ ra điện dại cho cái tôi.
* Tay phải nắm cánh tay trái thể hiện sự cô đơn của người phụ nữ. Còn đàn ông thì hai tay nắm nhau để dưới dây thắt lưng.
* Chạm vào một người, tăng sự gần gũi, thân ái giữa hai người, gia tăng sự thuyết phục lên gắp nhiều lần, khiến cho đối phương nói thật hơn.
* Những nơi chạm vào mu bán tay, vai, đầu gối. Không chạm ngực, mông.
* Bắt tay theo kiểu cá tươi đó là bắt tay quá mềm thể hiện hời hợt, thiếu tự tin.
* Bắt tay kiểu gọng kìm đó là nắm cổ tay đối phương thể hiện thái độ kiểm soát, sỗ sàng.
* Bắt tay kiểu bóp vụn xương đó là bóp tay quá chặt có thể làm đối phương tổn thương.
* Nắm đầu ngón tay thể hiện bắt có lệ.
* Nam và nữ ai nên bắt tay trước đó là các tín hiệu cho phép tay nữ thả ra và để ngửa, mắt người nữ nhìn vào tay người nam.
* Bắt tay đúng đó là giao tiếp ánh mắt, tiếp xúc hợp lý, khoảng cách không gian (quan hệ thân tình dưới 1m, quan hệ xã giao khoảng 1,5m, quan hệ xa lạ đứng chào từ xa)

Bài 6 Các tư thế ngồi và các kiểu gác chân nói lên ý định gì?

* Hướng chân tiết lộ ý định.
* Khoảng cách:
  + Vùng ko gian công cộng 3,5m
  + Vùng ko gian xã giao lần đầu 2m
  + Vùng ko gian xã giao bạn bè 1m
  + Vùng ko gian xã giao bạn thân 0,5m
* Chỗ ngồi:

Phần 3: Cách nâng cao khả năng giao tiếp.

Bài 7: Bí quyết phát hiện đối phương đang nói dối.

* Khi nói dối mắt đối phương sẽ không nhìn thẳng.
* Ánh nhìn có vẽ sợ sệt, ko tự nhiên và tự tin như bình thường.
* Khi nói dối mắt ko nhìn thẳng, tay hay quẹt mũi, gãi đầu, giỡ vờ bận rộn.
* Người nói dối thường ngập ngừng, suy nghĩ trước khi nói.

Bài 8: Các cử chỉ tăng độ quyến rũ - tăng quyền lực - tăng mức độ đồng điệu giữa hai người.

* Mắt mở to, liếc mắt đưa tình, cắn môi, dùng ngón tay cuốn nhẹ loạn tóc, phô đường cong, đối với con trai vuốt tóc, ngồi giang rộng hai chân,…
* Kiểu nhìn thẳng và nhìn vào tránh đối phương, đè bàn tay lên tay đối phương, thủ thuật tăng chiều cao, hai bàn tay đan xen vào nhau.
* Bắt tay, chạm nhẹ vào tay, ôm nhẹ khi chào hỏi, nhìn chăm chú và lắng nghe, môi cười nhẹ.
* Phát hiện sự bối rối ngầm: Sờ đồng hồ, xoắn tay áo, mắt hay nhìn xuống or nhìn lên, tay gãi đầu, cau mày, cắn móng tay, đỏ mặt.
* Những khác biệt về văn hoá.