Внешний вид

Люди с тонкой фигурой иногда могут быть более интровертными и сдержанными. Они могут предпочитать уединение или небольшие компании, что отражает их внутренний мир и склонность к размышлениям. Люди с овальным лицом часто воспринимаются как спокойные, уравновешенные и гармоничные, что делает их более привлекательными в глазах окружающих. Овальная форма лица ассоциируется с открытостью и дружелюбием. Большие глаза могут свидетельствовать о том, что человек открыт и дружелюбен, а прямой взгляд укажет на честность в разговоре. Искренняя улыбка (иногда с видимыми зубами) говорит о дружелюбии и положительном отношении, тогда как сжатые губы могут свидетельствовать о сдержанности или внутреннем напряжении. Одеваясь консервативно, человек подчеркивает свою серьезность и профессионализм, чистота и ухоженность свидетельствует о заботе о репутации.

Мимика и пантомимика

Взгляд вниз [2:10].

Взгляд вниз связан с глубокими размышлениями или внутренним диалогом. Человек может быть погружен в свои мысли или обсуждать что-то с самим собой. Иногда человек может смотреть вниз из-за того, что он глубоко задумался или сосредоточен на чем-то.

Взгляд вверх [4:04].

Есть несколько возможных интерпретаций, почему человек может смотреть вверх во время разговора. Во-первых, это может быть знаком того, что он вспоминает информацию или пытается вспомнить что-то. Взгляд вверх может свидетельствовать о том, что человек активно обрабатывает информацию в своем воображении. В таком случае, это может быть нормальной реакцией на заданный вопрос или ситуацию. Еще одной возможной причиной взгляда вверх может быть стремление сфокусироваться или сконцентрироваться на мыслях. Взгляд вверх может быть проявлением попытки сосредоточиться.

Улыбка при ответе.

Улыбка часто воспринимается как знак открытости и дружелюбия, может создать положительное впечатление и установить теплую атмосферу в разговоре, способствуя более комфортному взаимодействию. Улыбка может помочь снять напряжение в ситуации, особенно если разговор касается сложной или чувствительной темы. Она создает более расслабленную обстановку и может облегчить общение.

Частое моргание при ответе.

Частое моргание — признак тревоги. Когда человек испытывает стресс, физиологические реакции усиливаются, что может проявляться в увеличении частоты моргания. Это часто связано с попыткой справиться с беспокойством или напряжением. Когда человек думает или формулирует ответ, частое моргание может указывать на необходимость сосредоточиться и осмыслить информацию, а также найти правильные слова.

Многократные кивки головой.

Кивок головы часто используется как признак активного слушания. Быстрые кивки показывают, что собеседник внимательно вас слушает и воспринимает информацию. Кивки могут служить невербальным подтверждением своих собственных аргументов. Человек может использовать этот жест, чтобы усилить свои слова и убедить собеседников в правильности своей точки зрения.

Опора на столешницу.

Опора на столешницу может служить физической поддержкой, что позволяет человеку чувствовать себя более устойчиво. Физическая опора помогает снять часть напряжения, позволяя сосредоточиться на разговоре. Опираясь на столешницу, человек может неосознанно создавать вокруг себя пространство, которое воспринимается как защищенное. Физическая опора может также служить невербальным сигналом, показывающим заинтересованность и вовлеченность в разговор. Человек, который опирается на стол, может выглядеть более доступным и открытым, что способствует установлению доверительных отношений с собеседником.

Неподвижность или напряженность тела.

Реакция самозащиты, когда чувствуют себя не в своей тарелке и хотят отстраниться. Большая или меньшая стесненность, избегание контактов, закрытость, обращенное на себя состояние духа. Часто чувствительность (впечатлительность при потребности в оценке себя).

Жесты

Рука в руке [00:08].

Человек, чувствующий угрозу, беспокойство, страх, невольно принимает оборонительную позу: этот жест похож на «самообъятия» и может сигнализировать о том, что человек испытывает стресс, сомнение, чувство незащищенности, беспокойство, неуверенность. Причем прикосновение может быть разным — массирующим, царапающим. Например, при массировании этот жест указывает на самоуспокоение.

Подкрепление речи жестами [00:32, 00:43].

Использование жестов может указывать на эмоциональную вовлеченность рассказчика. Это показывает, что он заинтересован в теме и хочет поделиться своими ощущениями, что делает общение более живым и динамичным. Помимо этого, подобные жесты служат дополнительным способом выражения мысли, а также делают информацию наглядной и понятной.

Потирание ладоней [1:44].

Ожидание и подготовка к расскажу чего-либо важного и интересного. Потирание рук может также служить социальным сигналом, показывающим, что человек активно участвует в разговоре и готов к взаимодействию. Это также свидетельствует о состоянии тревоги или напряжения, потирание ладоней является способом заземления, снятия напряжения, особенно в ситуациях, когда человек чувствует себя неуверенно.

Речь и тембр голоса

Использование разных уровней громкости может передавать различные эмоциональные состояния и усиливать воздействие сообщения. Тихий голос, напротив, может создавать атмосферу интимности, конфиденциальности и спокойствия. Он подходит для передачи личных или эмоционально заряженных сообщений. Использование интенсивного тонапомогает выделить ключевые идеи, создать эмоциональное напряжение и подчеркнуть важность определенных слов, в основном одновременно с жестами. Быстрый ритм речи создает ощущение энергичности, динамизма и вовлеченности. Если целью является передача большого объема информации за ограниченное время, быстрый ритм и скорость могут помочь удержать внимание и ускорить процесс усвоения материала. Паузы, которые человек делает для размышления, могут свидетельствовать о стремлении к глубине и точности. Это говорит о том, что он хочет тщательно обдумать свои слова перед тем, как продолжить. Такие паузы могут также указывать на внутреннюю рефлексию, когда человек анализирует информацию или формулирует более сложные идеи.