

## 15 sekrete të gjuhës së trupit, që njerëzit e suksesshëm i zotërojnë

Trupat tanë kanë një gjuhë të tyre, dhe fjalët e tyre nuk janë gjithmonë të sjellshme. Gjuha e trupit tuaj, me gjasë është bërë pjesë integrale e personit që je, deri në pikën që ju mundet që as të mos jeni të vetëdijshëm për këtë. Nëse është kështu, atëherë është koha për të filluar, sepse ju mund të jeni duke sabotuar karrierën tuaj.

**1. Qëndrimi shtrembër është një shenjë e mos-respektit.** Ai komunikon se ju jeni i mërzhitur dhe nuk keni dëshirë që të jeni, aty ku jeni. Ju nuk do i thoshit kurrë shefit tuaj: “Unë nuk e kuptoj pse duhet të rri e të të dëgjoj”, por në qoftë se ju rrini shtrembër, nuk keni pse – trupi juaj ia thotë atë për ju, me zë të lartë dhe të qartë.

Truri është i “programuar” që të barazojë pushtetin me sasinë e hapësirës që zënë njerëzit. Qëndrimi drejt, me shpatullat prapa është një pozicion pushteti, shkruan EO. Kjo maksimizon sasinë e hapësirës që ju mbushni. Qëndrimi shtrembër, nga ana tjetër, është rezultat i kolapsit të formës tuaj – kështu merrni më pak hapësirë dhe projektoni më pak energji.

Mbajtja e qëndrimit të duhur u imponon të tjerëve respekt, dhe nxit angazhimin në të dy anët e bashkëbisedimit.

**2. Gjestet e tepruara mund të thonë se ju po tendoseni shumë për të vërtetën.** Synoni gjeste të vogla, të kontrolluara për të treguar lidhshmëri dhe vetëbesim, dhe gjeste të hapura – si hapja e krahëve, apo shfaqja e pëllëmbëve të duarve – për të komunikuar se s’keni asgjë për të fshehur.

**3. Nëse shihni orën kur flisni me dikë, kjo është një shenjë e qartë e mos-respektit, padurimi dhe egoje të fryrë.** Kjo gjuhë e trupit dërgon mesazhin se keni gjëra më të mira për të bërë, se sa të bisedoni me personin me të cilin jeni, dhe se mezi po prisni të largoheni.

**4. Nëse drejtoheni në një drejtim të ndryshëm nga të tjetër, apo nëse nuk e keni drejtimin e syve nga biseda që po bëni, kjo ju paraqet si të paangazhuar, të pa-interesuar, të parehatshëm, e mbase edhe mosbesues ndaj personit që po flisni.** Përpiquni të drejtoheni nga personi që po flet, dhe uleni pakëz kohën teksa e dëgjoni të flasë. Kjo do i tregojë se ka fokusin dhe vëmendjen tuaj të plotë.

**5. Krahët e kryqëzuar – dhe këmbët e kryqëzuara, deri në një farë mase – janë pengesa fizike që tregojnë se nuk jeni të hapur për atë që po thotë tjetri.** Edhe nëse jeni duke buzëqeshur, apo të angazhuar në një bisedë të pëlqyeshme, personi tjetër do të ketë ndjesinë sikur doni që ta mbyllë. Edhe nëse mbledhja e duarve ju duket e rehatshme, rezistojini nevojës për ta bërë këtë, nëse doni që njerëzit t’ju shohin si mendje-hapur dhe të interesuar në atë që po thonë.

**6. Mospërputhje mes të fjalëve tuaja dhe shprehjeve të fytyrës i bën njerëzit të ndjejnë se diçka nuk është si duhet, dhe ata të fillojnë të dyshojnë se jeni duke u përpjekur për t’i mashtruar, edhe në se nuk e dinë saktësisht, pse apo si.** Për shembull, një buzëqeshje nervoze, ndërkohë që refuzoni një ofertë gjatë negociatave, nuk do ju ndihmojë që të merrni atë që dëshironi; thjesht do i bëjë personat e tjerë të ndjehen të shqetësuar për të punuar me ju, sepse ata do të supozojnë se ju keni diçka që e fshihni.

**7. Tundja e ekzagjeruar e kokës sinjalizon ankthin për miratimin.** Njerëzit mund të perceptojnë këtë gjë, si një përpjekje për të shfaqur miratim apo mirëkuptim, për një gjë të cilën nuk e kuptoni.

**8. Trazimi apo rregullimi i flokëve tregon se jeni në ankth, keni energji të tepruar, apo jeni të shpërqendruar.** Njerëzit do ju perceptojnë si shumë të shqetësuar pas pamjes tuaj fizike, dhe jo të shqetësuar sa duhet për karrierën tuaj.

**9. Shmangia e kontaktit me sy bën të duket sikur keni një gjë për të fshehur, dhe kjo ngjall dyshime.** Mungesa e kontaktit me sy mund të tregojë gjithashtu mungesë vetëbesimi apo interesi, gjë që nuk do të donit ta komunikoni asnjëherë në një punë të rëndësishme. Nëse shihni poshtë teksa flisni, tregoni se ju mungon vetëbesimi, dhe kështu fjalët tuaja e humbasin peshën. Është sidomos e rëndësishme që të mbani sytë drejt, nëse po flisni për gjëra të rëndësishme apo të ndërlikuara. Kontakti i vazhdueshëm me sy, nga ana tjetër, komunikon vetëbesim, lidrshp, forcë, dhe inteligjencë. Ndërkohë që është e mundur të angazhohesh pa një kontakt të qëndrueshëm me sy, neglizhenca totale do të ketë pasoja negative në marrëdhëniet tuaja profesionale.

**10. Kontakti me sy që është shumë intensiv mund të perceptohet si agresiv, apo si përpjekje për të dominuar.** Mesatarisht kontakti me sy mbahet për 7 deri 10 sekonda, edhe më gjatë kur dëgjojmë, se sa kur flasim. Mënyra si e ndërpresim kontaktin, gjithashtu dërgon një mesazh. Nëse ulim sytë komunikojmë nënshtrim, ndërkohë që nëse shohim anash, projektojmë vetëbesim.

**11. Rrotullimi i syve është një mënyrë e sigurt për të komunikuar mungesë respekti.** Fatmirësisht, ndërkohë që mund të jetë zakon, është i vullnetshëm. Mund ta kontrollosh, dhe ia vlen.

**12. Nëse jeni të ngrysur, apo keni një shprehje fytyre përgjithësisht të palumtur, mesazhi që dërgoni është që jeni të mërzhitur nga ata që keni përreth, edhe pse ata nuk kanë fare të bëjnë me humorin tuaj.** Ngrysjja i largon njerëzit, pasi ndihen të gjykuar. Ndërkohë që buzëqeshja tregon se jeni të hapur, të besueshëm, me vetëbesim dhe miqësorë. Studimet kanë treguar se njerëzit reagojnë në mënyrë favorizuese ndaj një personi që buzëqesh, dhe kjo lë një përshtypje pozitive të vazhdueshme.

**13. Duar-shtrëngimet e dobët sinjalizojnë që ju mungon autoriteti dhe vetëbesimi, ndërkohë që një duar-shtrëngim shumë i fortë mund të shihet si një përpjekje agresive për dominim, gjë që është keq gjithashtu.** Përshtat duar-shtrëngimin ndaj secilit person dhe situatë, por sigurohu që të jetë përherë i vendosur.

**14. Grushtet e mbledhur, ashtu si krahët dhe këmbët e kryqëzuara mund të sinjalizojnë që nuk jeni të hapur për idetë e të tjerëve.** Mund t'ju bëjnë edhe të dukeni si në mbrojtje, gjë që i bën njerëzit nervozë në ndërveprimin me ju.

**15. Afrimi i tepërt.** Nëse i afroheni shumë dikujt, kjo tregon që nuk keni respekt apo mirëkuptim për hapësirën e tjetrit. Kjo do i bëjë njerëzit të ndihen shumë parehatshëm kur janë përreth jush.