

Mowa ciała kształtuje charakter

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



Naszym ekspertem jest Katarzyna Zawadzka, psycholog, psychoterapeuta z Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Skierniewicach.

Mowa ciała ma ogromny wpływ na to jak jesteśmy postrzegani przez otoczenie. Postawa, sposób poruszania się czy mówienia kreują w większym stopniu nasz wizerunek niż wypowiedane słowa. Gdy poznajemy nową osobę, sygnały przekazywane przez nasze ciało bezpośrednio budzą antypatię lub sympatię do nas. Zaskakujący jest jednak fakt, że mowa ciała wpływa na sposób jak myślimy o sobie samych i może przyczynić się do zmiany naszej osobowości. Udowodniła to w eksperymencie

społecznym psycholog Amy Cuddy, która poprosiła osoby badane o przyjęcie dwóch przeciwstawnych pozycji ciała. Przez dwie minuty jedna grupa miała stanąć w pozycji dominującej – czyli wyprostowanej, z uniesionymi rękami w pozycji V, druga przyjęła postawę obronną. Te dwie minuty pozwoliły na zmianę fizjologiczną w poziomie hormonów. Uczestnicy eksperymentu z pierwszej grupy byli bardziej odważni i gotowi do podejmowania wyzwań. U nich nastąpił wzrost aż o 25 proc. poziomu testosteronu – hormonu dominacji i spadek kortyzolu wydzielanego w stresie. Odwrotnie natomiast było u osób, które przyjęły postawę wycofaną, odnotowano wzrost kortyzolu i spadek testosteronu. Ciekawe jest to, że samo udawanie pewności siebie poprzez odpowiednią postawę ciała pozwala na zmianę naszego zachowania. Manifestując siłę poprzez sposób poruszania się możemy świadomie zmieniać poziom hormonów w naszym organizmie, a to może prowadzić do częstszego podejmowania ryzyka i odnoszenia sukcesów. W konsekwencji postawa ciała może kształtować nasz optymizm i odwagę. Warto więc, za sugestią Amy Cuddy, w stresującej sytuacji, jak np. rozmowa o pracę, egzamin, poświęcić dwie minuty i przyjąć chwilę wcześniej „postawę siły”. Dzięki temu wzrośnie twoja pewność siebie i zwiększysz swoją szansę na powodzenie.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30679-mowa-ciala-ksztaltuje-charakter>