

**Claudia Cross
Müller**



JAK WYPAŚĆ PRZEKONUJĄCO?

**MOWA CIAŁA I AUTOPREZENTACJA
DLA KOBIEC**

JAK WYPAŚĆ PRZEKONUJĄCO

Claudia Cross Müller

Jak wypaść przekonująco

Mowa ciała
i autoprezentacja dla kobiet



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

Tytuł oryginału:
Überzeugend auftreten. Körpersprache und Selbstpräsentation für Frauen

Redakcja: Urszula Kowalewska-Pasek
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Korekta: Małgorzata Waś
Tłumaczenie: Przemysław Gawlik

Zdjęcia: Paweł Niepłoszczuk
Modelka: Ewa Karczevska

Copyright © 2004 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München
Copyright © STUDIO ASTROPSYCHOLOGII 2006

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2006
ISBN 83-7377-245-6



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
oferta: www.studioastro.pl
15-762 Białystok,
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(0-85) 662-92-67 – redakcja
(0-85) 654-78-06 – sekretariat
(0-85) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(0-85) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ
NA PORTALU PSYCHOTRONICZNYM
WWW.PSYCHOTRONIKA.PL

Druk i oprawa: OPOLGRAF

Spis treści

Wstęp	9
W drogę!	
Skuteczne użycie ciała	13
Głowa do góry	
Chcieć, to móc	23
Lustreczko, powiedz przecie	
Pokaż profil	34
Spójrzcie, tu jestem	
Właściwe spojrzenie	38
Gwiżdż na to, a nie tylko ciągle się uśmiechaj	
Niewyparzony język	42

Pełną piersią	
... i inne sprawy sercowe	51
Wszystko po kontrolą	
Złota rączka	63
Hura! Zwycięstwo!	
Gesty zwycięstwa i historie o ramionach	74
Zabezpiecz tyły	
Stabilność zamiast obciążenia.....	84
Sposoby na chandrę	
Postawa i podpora	94
Siadaj!	
Zdolność zjednywania sobie autorytetu i zaangażowanie	103
Co w brzuchu piszczy	
Być we własnym centrum.....	110
Trzymaj się faktów	
Praca nóg i wytrwałość	113

Na swoim miejscu	
Właściwa prezentacja	124
Gotowa. Do biegu. Start!	
Skuteczne metody postępowania	140
Kurtyna w górę	
Twój występ Body2Brain	151

Wskazówka

Metoda Body2Brain dr Claudii Croos-Müller jest zarejestrowana w Urzędzie Patentowym jako marka.

Wstęp

Badacze przyszłości przewidują, że społeczeństwo stanie się bardziej kobiece. Jeszcze nigdy kobiety nie posiadały tak dużego dostępu do kształcenia, pieniędzy, wpływów i awansu zawodowego jak w obecnym stuleciu. Jeszcze nigdy nie były tak pożądane w swojej roli jako kobiety. Stan ciała zyskuje przy tym coraz bardziej na znaczeniu: czy dość ładne, dość szczupłe, czy w wystarczająco dobrej formie, czy dostatecznie kobiece? Ciało kobiety jest dziś także czynnikiem decydującym o sukcesie zawodowym. Właśnie teraz, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, kobiety identyfikują się z własną kobiecością poprzez swoje ciało i coraz bardziej zmuszają je do tego normy społeczne. Czy naprawdę zmuszają?

Można też inaczej. Jeśli kobiety naprawdę wsłuchają się w swoje ciało i połączone z nim zdolności, poznają je, będą mogły je wzmocnić i pogłębić poprzez swoją cielesność – ciało stanie się domem, przyjacielem, przewodnikiem. A my kobiety zyskamy pewność i świadomość swojego ciała, które doprowadzi nas do naszej tożsamości i do naszej wewnętrznej jaźni. W ten sposób będziemy mogły lepiej sprostać wymaganiom, jakie stawia nam społeczeństwo i nasz zawód.

Waltraud Posch pisze w swojej książce „Körper machen Leute”, że równouprawnienie odnosi często klęskę na skutek niewłaściwego obchodzenia się kobiet z własnym ciałem: same kobiety postrzega-

ją jego potencjał tylko powierzchownie, zgodnie z zasadą piękna i doskonałości. Jeśli już poświęcają uwagę swojemu ciału, to często z poczuciem niższości, niezadowolaniem i wypieraniem potrzeb. Prowadzi to do utrzymania negatywnego nastawienia do własnego ciała oraz utrwalenia go w kulcie ciała. To ślepy zaułek.

Naprawdę skutecznym sposobem jest codzienny świadomy wgląd w siebie samą, między obszarem cielesnym i mentalnym, aż wyrobimy w sobie szacunek i uznanie dla siebie samej.

Pewne siebie kobiety to piękne kobiety. Pewne siebie kobiety są zdolne do działania i przekonujące, wytrwałe i stabilne, potrafią same zadbać o swój los i swoje szczęście.

Dlaczego ciało kobiece jest tak atrakcyjne, że nawet w najbardziej ekstrawaganckich spotach reklamowych wciąż jeszcze jest tarczą dla produktów, które służą mężczyznom? Ponieważ w kobietach, w ich zewnętrznym wdzięku drzemie cielesna tajemnica, która fascynuje i ciągle rozbrzmiewa: ukryta siła, wyrozumiałość i żywiołowość – cechy pożądane także w świecie zawodowym, prowadzące do zdobycia uznania i sukcesu.

Odnajdź drogę „do siebie”. W książce tej wiele kobiet powie ci, czego dowiedziały się o sobie w drodze do swojego ciała i jak wykorzystały tę wiedzę w kontekście zawodowym. Im właśnie dziękuję. I cieszę się, że wybrały się w drogę – w drogę do siebie samej i do nowych brzegów.

Męskie sposoby zachowań i recepty osiągnięcia sukcesu nie nadają się dla kobiet. Kobiety są inne. I to jest dobre. Zawsze kiedy kobiety naśladują mężczyzn, prowadzi to nie tylko do utraty tożsamości, lecz także do wielu chorób. Zawału serca lub raka płuc można się było spodziewać wcześniej głównie u mężczyzn. W ostatnich latach choroby te coraz częściej dotyczą także kobiet. Nie musi tak być. Nie może tak być.

Kobięcy sposób widzenia świata, postępowania, kobieca jakość przywództwa – oto, co przed nami. Stulecie kobiet dopiero rozpoczęło się na dobre.

W drogę!

Skuteczne użycie ciała

Codziennie zmagasz się z zadaniami i podejmujesz wyzwania, jakie stawia przed tobą twój zawód. Dajesz z siebie wszystko, w pełni się angażujesz. I może czasem chciałabyś mieć więcej siły, więcej wytrwałości. Może zastanawiasz się, dlaczego w tej czy innej sprawie nie miałaś wystarczającej siły przebicia, bądź nie potrafiłaś dostatecznie dobrze przedstawić swojego punktu widzenia.

A może zauważyłaś, czytając ten akapit, jak wiele słów związanych jest z funkcjami lub stanem ciała. W naszym języku istnieje wiele słów dotyczących ciała. Przysłowia i zwroty idiomatyczne mają często związek z ciałem – w celu obrazowego wyjaśnienia czegoś.

Jak wszyscy ludzie, chciałabyś być słuchana, oglądana, uznawana i szanowana. Jak wszyscy ludzie, chciałabyś się rozwijać i optymalnie wykorzystywać swoje miejsce w kontekście zawodowym, aby dzięki temu mieć także pozycję społeczną. Twoje najlepsze myśli, najlepsze przygotowanie i najmądrzejsza mowa przyniosą prawdziwe efekty dopiero wtedy, kiedy włożysz w to serce, kiedy twoje ciało będzie potrafiło wyrazić całe twoje przekonanie i cały zachwyt. Jeśli twój aspekt mentalny wyrazi się i wzmocni poprzez aspekt cielesny, to będziesz o wiele lepsza, pewniejsza i skuteczna – będziesz robić to, co myślisz i co chcesz zrozumiale i przekonująco.

Mężczyźni są zazwyczaj pewni swojej cielesności, działają, stawiają na swoim, identyfikują się ze swoją męskością poprzez

pracę i wydajność, a jeśli chodzi o przemyslenia dotyczące własnego zachowania i prezencji, mają problemy co najwyżej z dobraniem odpowiedniego krawata i zegarka jako symbolu statusu. Kobiety są najczęściej znacznie bardziej samokrytyczne i ciągle się kontrolują. Ich dwa pola walki to: zdolności i osiągnięcia oraz wygląd i ciało. A kto walczy na dwóch frontach, potrzebuje dwa razy tyle siły, aby odnieść sukces. Zaprzyjaźnij się ze swoim ciałem i jego ogromnymi możliwościami i użyj go jako sprzymierzeńca w drodze do celu życiowego i zawodowego.

PIERWSZE WRAŻENIE JEST DECYDUJĄCE

W ciągu sekundy poprzez nasze zmysły – a jest to głównie zmysł wzroku – tworzymy sobie obraz człowieka. Nie powiedziałaś jeszcze nic, na podstawie czego ktoś mógłby stwierdzić, czy jesteś kompetentna lub opanowana, a mimo to przekazałaś to swemu rozmówcy – albo właśnie nie – w sposób niewerbalny.

Sposób, w jaki otwierasz drzwi, wchodzisz do pomieszczenia, przechodzisz przez nie, zajmujesz miejsce, siadasz lub wstajesz, sposób, w jaki niewerbalnie porozumiewasz się za pomocą mimiki i gestykulacji wywiera na twoim rozmówcy pierwsze wrażenie. Jeśli jest ono dobre, to co mówisz wzmocni dodatkowo pozytywne wrażenie. Jeśli jednak popszałaś pierwsze wrażenie, będziesz musiała zadać sobie wiele trudu, aby poprawić je w trakcie rozmowy. Pierwsze wrażenie jest do tego stopnia decydujące, że będzie ci potem ciężko je skorygować. Rodzi się tu bowiem pierwsza sympatia bądź dezaprobata, a sukces lub porażka w znacznym stopniu biorą swój początek od pierwszego wrażenia. Istotna część własnej pewności siebie powstaje poprzez pewny siebie sposób zachowania. A pewność siebie prowadzi do właściwego zachowania i dobrego pierwszego wrażenia.

Twoje ciało nie jest neutralnym miejscem – jest twoją osobowością

Ciało to miliardowy interes. Nie tylko dla szpitali, lecz także farm piękności, centrów wellness, producentów kosmetyków, wynalazców diet, joggingu, walkingu i stretchingu. Wszystkie mają to samo założenie – zbliżasz się do swojego ciała od zewnątrz, jako do jednostki funkcyjnej, która ma działać i którą traktuje się pasywnie.

Możesz zaoszczędzić sobie mnóstwo pieniędzy, czasu i frustracji, nie tylko dając się leczyć, ale lecząc się samej, zajmując się sama sobą. Twoje ciało nie jest tylko zwykłą częścią funkcjonalną, jest częścią ciebie, jest częścią, poprzez którą pojawiaasz się jako osoba. Jeśli nauczysz się je rozumieć, będziesz zadziwiona i zadowolona z tego, co twoje ciało potrafi, co wie, na co zwraca ci uwagę i w czym ci pomaga. Zapomnij o krytycznym spojrzeniu w lustro, pokutnym wchodzeniu na wagę, są to interesujące, ale ogólnie podrzędne części w jednym, całościowym dziele sztuki.

Systematycznie zbliżaj się do swojego całościowego dzieła sztuki od głowy aż do stóp, a w tej książce od pierwszej do ostatniej strony. Zauważysz przy tym, jak prezentujesz się poprzez swoje ciało i jaki potencjał w nim tkwi. Odkryj go, a będziesz szczęśliwa – bardziej niezależna, pewna siebie i efektywna.

O przeskakiwaniu stron

Nie bądź zbyt szybka, nie bądź zbyt niecierpliwa. Może najbardziej interesują cię rozdziały dotyczące postawy ciała, właściwej prezentacji i efektywnych sposobów postępowania i dlatego czytasz je na początku. Bardzo dobrze, ale nie zapominaj, że do właściwej postawy ciała potrzebujesz głowy i pleców, a do odpowiedniego sposobu postępowania potrzebne ci są nogi, tak samo jak stopy, których potrzebujesz do uzyskania wytrwałości. Moja propozycja: daj sobie

trochę czasu, czytaj, doświadczaj i poznawaj rozdział po rozdziale i powracaj do poprzednich stron po ich przeskoczeniu. Książka ta jest zbudowana jak twój osobisty leksykon anatomiczny.

Czy wkładasz serce w to, co robisz?

Ciało jest czymś więcej niż tylko narzędziem do uprawiania sportu czy dźwigania ciężarów lub obiektem westchnień. Przestarzałe niemieckie słowo „Leib” jest dobrym przykładem ukazującym wieloznaczność ciała. Słowo „Leib” oznaczało życie (niem. *leben* – żyć). Mówiąc o „Leibgericht” (*Gericht* – danie), mamy na myśli naszą ulubioną potrawę. Z kolei słowo „Leibarzt” oznacza lekarza domowego, lekarza zaufania. Jeśli natomiast coś „ist jemandem auf den Leib geschrieben”, to jest on do tego stworzony. Bądź więc stworzoną do bycia kobietą, bądź kobietą prawdziwą, z krwi i kości, poddającą się nurtowi życia, ale także kobietą, która dopasowuje życie do siebie.

NAUCZ SIĘ MĄDREGO ZAINTERESOWANIA – ZAINTERESOWANIA SAMĄ SOBĄ

Kiedy dobrze się miewasz, przyjmujesz pewnie ten stan jako coś normalnego. Mogłoby być ci jednak jeszcze lepiej, gdybyś uświadomiła sobie udział wasnego ciała w swoim samopoczuciu.

W jakim jesteś stanie?

Czytając ten akapit, nie zmieniaj pozycji ciała, po prostu czytaj dalej i obserwuj się. Gdzie teraz siedzisz? Jak siedzisz albo leżysz, czytając ten tekst? Czy w pomieszczeniu, w którym się znajdujesz, jest jasno, ciepło? Jaka jest pozycja twojej głowy? Twoich ramion? Twojego kręgosłupa? W jakiej pozycji są twoje biodra, nogi, stopy? Obserwuj je tylko. Gdzie są twoje dłonie, co trzymają? Jakie części ciała mają kontakt z innymi? Jaka jest temperatura twojego ciała? Czy przy czytaniu czujesz swoją miękką skórę, czy mocne kości? Tylko obserwuj, nic nie zmieniaj. Czy odczuwasz teraz chęć zmiany swojej postawy i ułożenia ciała? Nie rób tego jeszcze, w dalszym ciągu uważnie obserwuj. Jeszcze raz przyjrzyj się sobie od stóp do głów. W którym miejscu doznałeś szczególnie silnych wrażeń zmysłowych? A gdzie nie doznałeś żadnych (odczucie „niczego” także jest ważnym spostrzeżeniem)?

Zamknij teraz oczy na 20 sekund, aby zintensyfikować swoją uwagę. Kiedy po tym czasie otworzysz oczy, możesz ewentualnie zmienić postawę swojego ciała, ułożenie nóg, pozycję ramion. Postzegaliśmy się teraz w swojej cielesności i zagłębiłaś się w niej oraz w swoim ciele. Masz teraz ścisły kontakt ze swoim ciałem.

A teraz pomyśl przez kilka minut o swoim stanie wewnętrznym: w jakim jesteś stanie w kontekście zawodowym? Jak się czujesz w swojej pracy? Co chciałabyś zmienić? Jakie impulsy zmian odczuwasz w sobie? Zapytaj swoje ciało, które jest stróżem twojej osoby, co ci radzi, czego sobie życzy. Może musisz być bardziej energiczna albo zachować spokojną i chłodną głowę, albo być bardziej wytrzymała, albo w końcu odważyć się na krok do przodu i osiągnięcie awansu.

Marianne trzyma głowę w sposób znamieny: wychyloną do przodu. Jest to wprawdzie najwyższa część jej dużego ciała, lecz jednocześnie także najbardziej wysunięta do przodu. Ze względu na swój wzrost robi groźne wrażenie, prawie jak byk, który szykuje się do ataku. Na swoim rozmówcy sprawia wrażenie, jakby chciała „głową przebić mur”, a jego „tryknąć rogiem”.

Także i jej dotyczy ta reguła: trzymać głowę w górze i nieco ją odchylić, zachować chłodną i spokojną głowę.

Ćwiczenie

Zajmij się swoją głową

- Zamknij oczy i uważnie zbadaj dotykiem głowę i twarz. Co czujesz? Na co zwróciłaś uwagę? Co przychodzi ci na myśl?
- Stań przed lustrem i obserwuj się z głową opuszczoną do dołu, wyprostowaną, wysuniętą do przodu, odchyloną do tyłu. Co widzisz? Jakie to robi na tobie wrażenie?
- Teraz obserwuj także swoje odczucia: co czujesz, mając opuszczoną głowę, a co z głową wyprostowaną?
- Przejrzyj swoje zdjęcia. Czy masz jakieś charakterystyczne dla siebie ustawienie głowy? Jaka wewnętrzna postawa może na nie wpływać?

Osobliwość jest w porządku

Kobiety mają skłonność do ciągłego okazywania innym zrozumienia, troszczenia się o nich i załamywania się lub płochliwego i panicznego reagowania. Jako kobieta musisz nauczyć się okazywania zrozumienia samej sobie, odkrycia sensu swojej osobliwości i pielęgnowania jej. W rozmowach, w sytuacjach zawodowych, ale

i prywatnych ważne jest dla ciebie jako kobiety zachowanie chłodnej i spokojnej głowy, wzmocnienie wewnętrznej postawy i wyrażenie jej swojemu rozmówcy poprzez właściwe ustawienie głowy.

SABINE, wykwalifikowany handlowiec, ze względu na małżeństwo i potrójne macierzyństwo miała długą przerwę w pracy, była wyrozumiała i całym sercem oddana rodzinie. Teraz chciałyby wrócić do pracy. Odczuwa ogromny lęk przed rozmową kwalifikacyjną, jest niepokojona, trzyma głowę przechyloną w bok.

Zachęcam ją, żeby jeszcze bardziej przechyliła głowę w bok, zamknęła oczy i obserwowała odczucia, jakie się przy tym pojawiają, a następnie powoli podniosła głowę i ustawiła ją w pozycji wyprostowanej, wypowiadając przy tym następujące słowa: „Ja Sabine”, następnie znowu obserwowała wewnętrzną postawę ze względu na zmianę ustawienia głowy, a potem otworzyła oczy.

Sabine patrzy mi prosto w oczy i zaczyna się śmiać i płakać: „Czuję się tak radośnie, jestem taka dumna, nie chcę już schylać głowy”.

WSKAZÓWKA

WSKAZÓWKA Body2Brain

Ustawienie głowy wspiera twoją wewnętrzną postawę

- Głowa do góry: dzięki temu będziesz pewniejsza siebie, odważniejsza, nastawiona optymistycznie.
- Uświadamiaj sobie ustawienie swojej głowy w ważnych sytuacjach zawodowych i odpowiednio je zmieniaj – zmieni to twoje wewnętrzne nastawienie oraz nastawienie twojego rozmówcy.
- Połóż na czole schłodzoną jedwabną chustkę. Zapamiętaj: łatwo jest zachować chłodną i spokojną głowę.
- Stwórz sobie wewnętrzny obraz tego, co zamierzasz i tego, co chcesz i ciągle go przywołuj.

- Pogłaskaj się mentalnie/wewnętrznie, ale i zewnętrznie, po głowie w uznaniu za osiągnięcie celów.
- Weź sobie mentalny prysznic ze światła i szczęścia: unieś twarz do góry i wyobraź sobie, jak cudowne światło otacza twoją twarz.
- Zapisuj osiągnięte cele, wizualizuj swoje sukcesy. Przypominaj sobie o nich zawsze w krytycznych sytuacjach. Pozytywne wspomnienia wspierają i ośmielają twoje wizje i twoją wolę.
- Narysuj szkic swojego ciała i twarzy i zapisz na czole wszystkie pragnienia, cele i marzenia, które są dla ciebie szczególnie ważne w najbliższym czasie. I codziennie oglądaj ten rysunek.

WYKAZUJ ZROZUMIENIE, ALE Z ROZMYSŁEM

Do ulubionych męskich dowcipów jeszcze dziś należy stwierdzenie, że kobiety mają mniejszy mózg. Faktycznie mózg kobiety jest wprawdzie nieco lżejszy niż mózg mężczyzny, ale jest to związane z tym, że kobiety także ważą mniej od mężczyzn, co jest uwarunkowane genetycznie. W końcu o jakości i funkcjonalności mózgu decyduje obszar fałd kory mózgowej, a ten jest u kobiet taki sam, jak u mężczyzn.

Kolejnym ulubionym żartem mężczyzn jest powiedzenie, że kobiety nie potrafią myśleć logicznie. Zgadza się to tylko częściowo, ponieważ myślenie logicznie można wyćwiczyć. Powodem, dla którego kobiety radzą sobie z tym nieco gorzej, jest zazwyczaj i niestety tylko to, że myślenie logiczne u małych dziewczynek wspierane jest w znacznie mniejszym stopniu niż u chłopców. Znam wiele kobiet, które są wspaniałymi matematykami i fizykami, ponieważ od małego były wspierane w tych dziedzinach przez swoich ojców (gdyż w rodzinie nie było synów).

- W jakiej dziedzinie życia chciałabyś jeszcze „wyrósnać”? Co stanowi perspektywę przyszłości?
- Czy wciąż pozwalasz się umniejszać? Komu? W jakich sytuacjach? A może sama się umniejszasz? Dla kogo? Dlaczego?
- Obawiasz się własnej wielkości? Boisz się być wspaniała?

Hura, kobiecia jest większa od męczyzny

Kobiety są zwykle niższe od mężczyzn – reguła ta dotyczy ludzi i zwierząt. Osobniki żeńskie, z nielicznymi wyjątkami, mają jednak do pokonania zarówno w świecie ludzi, jak i zwierząt największe zadania: ciąża i narodziny dziecka, opieka i wychowanie potomstwa, organizacja dnia powszedniego i uzupełnianie bądź przejęcie męskich obowiązków, takich jak: zarabianie pieniędzy, polowanie, budowanie domu, zabezpieczenie terenu.

Co ciekawe, mężczyźni wyszukują sobie przy tym odpowiadające im i przyjemne czynności, a dla kobiet lub samic pozostaje reszta. W życiu zawodowym oznacza to, że mężczyźni szybciej dostają się na wyższe i lepsze stanowiska niż kobiety. Znakomitości w polityce, gospodarce i nauce to przeważnie mężczyźni.

Zgodnie z badaniami naukowymi kobiety potrafią się jednak lepiej zorganizować, lepiej się odżywiają, dłużej żyją. W zmaganiu się z życiem są po prostu najlepsze. Niestety rzadko zdają sobie z tego sprawę: kobiety nie wykorzystują w dostatecznym stopniu tych lepszych umiejętności przeżycia dla własnego awansu, czy to zawodowego, czy to w aspekcie mentalnym.

Od urodzenia dziewczynki i kobiety są umniejszane. Zazwyczaj nikt nie ma niczego złego na myśli, następuje to często w sposób niezamierzony lub jakoby z przyjaźni bądź po prostu bez przemyslenia.

Sama przypominam sobie wiele przykładów z mojego dzieciństwa i młodości. Gościom przedstawiana byłam często jako „nasza mała”. Bardzo dobrze pamiętam jeszcze jedno zdanie, kiedy chodziło o to, że chciałam bawić się ze starszymi chłopcami z sąsiedztwa, a oni nie chcieli przyjąć mnie do zabawy: „Pozwólcie jej bawić się z wami, jest przecież jeszcze taka mała i taka głupia”. Dzisiaj, pomimo niskiego wzrostu, nie czuję się jak mała kobieta i inni ludzie też mnie tak nie odbierają. To zainteresowanie i szacunek dla siebie samej czynią kobietę zewnętrznie i wewnętrznie większą.

KOBIETA ROŚNIE PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Całe życie składa się z rozdziałów. Kiedyś rozdziały te kończą się i zaczyna się coś nowego, większego. Kobiety boją się takich okresów przejściowych w życiu. Kiedy dzieci dorodnieją i wymykają się spod pieczy matek, kobiety często popadają w kryzys lub depresję. Dotychczasowe zadania gospodyni domowej i matki nie wypełniają już dnia. Można by wrócić do swojego zawodu lub spełnić w końcu swoje marzenia zawodowe, ale kobiety czują się małe, nic nieznaczące i często się boją. Albo kierownik działu odchodzi na emeryturę i długo wyczekiwane stanowisko kierownicze byłoby wreszcie wolne, ale kobieta waha się i obawia, że nie podoła temu zadaniu. I żeby takie decyzje przychodziły z łatwością, musisz być ciągle uważna tam, gdzie wzrost jest dla ciebie samej konieczny i możliwy. Wzrost oznacza bowiem rozwój.

Jesteś zdolna osiągnąć więcej niż myślisz. Ze względu na wychowanie, zachowanie zgodne z podziałem ról społecznych i niedobór samoświadomości kobiety nie dopuszczają do siebie własnych marzeń o potęgze i rzutują je na innych: żeby dzieciom lepiej się wiodło, żeby były kimś w życiu, żeby mąż rozwijał się w zawodzie. Atrakcyjność mężczyzn odnoszących sukcesy związana jest z następującą postawą kobiet: jest mnóstwo wpływowych, silnych, ale pod względem

charakteru trudnych i przykrych we współżyciu mężczyzn, którzy mimo to ciągle znajdują partnerki życiowe. Kobieta identyfikuje się z tym mężczyzną i odnosi korzyści z jego pozycji społecznej w sposób pasywny, zastępczy. Kobieta pozostaje przy nim mała, dostrzega to jednak dopiero wtedy, kiedy z jakichś przyczyn znajduje się bez tego mężczyzny. I wtedy wiele kobiet przerasta same siebie.

WSKAZÓWKA

WSKAZÓWKA Body2Brain

Pokaż prawdziwą wielkość

- Stań przed lustrem i przy wdechu pozwól swojemu ciału „urośnąć”.
 - Wyprostuj się, wypowiadając następujące słowa: „To ja”.
 - Pozwól sobie na marzenia o potęgę: namaluj obraz tego, co chciałaś w przeszłości osiągnąć.
 - Na co dzień i w pracy pokazuj swoją wielkość, jeśli chodzi o granice, własne potrzeby, ale także wyzwania, dzięki którym możesz urosnąć, które przyspieszą twój rozwój.
 - Ciesz się z osiągniętych celów, przyjmuj pochwały i uznanie, rośnij dzięki nim. Przypominaj sobie udane chwile, słowa, czynny: traktuj je jako wsparcie dla swojego wzrostu i rozwoju.
 - Uświadom sobie, że jesteś dorosłą kobietą, a nie małą dziewczynką. Wielkość wewnętrzna pobudza wielkość zewnętrzną.
-



Nieważne czy się śmiejesz, czy jesteś poważna, czy stoisz albo siedzisz: z podniesioną głową – twoje spojrzenie, twoja twarz i twoja prezencja będą miały intensywniejszy wyraz. Będziesz obecna ciałem i duchem (patrz zdjęcia powyżej). Natomiast opuszczona głowa, z ograniczonym przez to polem widzenia i grzecznym uśmiechem, nie sprzyja pewności siebie i sprawia wrażenie braku kompetencji. A ręce są do działania, a nie po to, aby w sposób nieprofesjonalny zakrywać twarz (patrz zdjęcia poniżej).



Pewne siebie kobiety są zdolne do działania i przekonujące, wytrwałe i stabilne, potrafią same zadbać o swój los i swoje szczęście. W książce tej wiele kobiet powie ci, czego dowiedziały się o sobie w drodze do swojego ciała i jak wykorzystały tę wiedzę w kontekście zawodowym. Jeśli kobiety naprawdę wsłuchają się w swoje ciało i połączone z nim zdolności, poznają je, będą mogły je wzmocnić i pogłębić poprzez swoją cielesność – ciało stanie się domem, przyjacielem, przewodnikiem. A my kobiety zyskamy pewność i świadomość swojego ciała, które doprowadzi nas do naszej tożsamości i do naszej wewnętrznej jaźni. W ten sposób będziemy mogły lepiej sprostać wymaganiom, jakie stawia nam społeczeństwo i nasz zawód. Kobięcy sposób widzenia świata, postępowania, kobieca jakość przywództwa – oto, co przed nami. Stulecie kobiet dopiero rozpoczęło się na dobre.

PEWNE SIEBIE KOBIETY TO PIĘKNE KOBIETY

PATRONAT MEDIALNY



ISBN 83-7377-245-6



9 788373 772458 >