

Łukasz Milewski

ZŁOTE
MYŚLI

Mowa Ciała a Sukces



Jak za pomocą zmiany
osobistej kształtować mowę
ciała i stać się liderem?

Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 30.04.2007

Tytuł: Mowa ciała i jej potęga

Autor: Łukasz Milewski

Wydanie I

ISBN: 978-83-7521-211-2

Projekt okładki: [AKME3D](#)

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

*Ukochanej partnerce życia - Basi,
której miłość jest tak głęboka,
jak jej wiara w to, co robię.*

SPIS TREŚCI

<u>Przedmowa</u>	6
<u>Wprowadzenie.</u>	
<u>Niekończąca się opowieść</u>	9
CZĘŚĆ I	12
<u>Moja przygoda z mową ciała</u>	13
<u>Czym jest Mowa Ciała?</u>	23
<u>Mowa Ciała</u>	27
• <u>Jest wrodzona</u>	27
• <u>Jest nabyta</u>	27
• <u>Język reakcji i sygnalizacji</u>	30
• <u>Mowa wzmacniająca i osłabiająca przekaz słowny</u>	31
• <u>Język odkrywający prawdę i fałsz</u>	32
• <u>Język przekazujący myśli (nastawienie, emocje, role i wzorce)</u>	33
• <u>Język odbywający się w określonym miejscu, czasie, z określoną energią</u>	34
• <u>Język Świadomości</u>	35
• <u>Język Międzynarodowy</u>	35
<u>Tajemnice ludzkiego ciała</u>	36
• <u>Nerwy</u>	36
• <u>Hormony</u>	36
• <u>Oddychanie</u>	37
• <u>Krwiobieg</u>	37
• <u>Muskulatura</u>	37
• <u>Trawienie</u>	38
• <u>Szkielet</u>	38
• <u>Rozmnażanie</u>	38
• <u>Układ moczowy</u>	39
• <u>Skóra</u>	39
<u>Emocje a Mowa Ciała</u>	40
<u>Jak zacząć świadomie zyskiwać energię i opanować mowę ciała?</u>	43
<u>W jaki sposób natychmiast pozbędziesz się agresji i zaznasz spokoju?</u>	47
<u>Jak pozbyć się poczucia winy, które negatywnie wpływa na język ciała?</u>	56
<u>Z cyklu meamorfoza biznesowa: Oparta na faktach</u>	60
<u>Historia Darka</u>	60
CZĘŚĆ II	
SZTUKA PREZENTACJI	74
<u>Poznaj sekrety zdobywania lojalnych klientów</u>	75
<u>Jak to się robi?</u>	77
<u>Po co w biznesie dopasowywać się do klienta?</u>	77
<u>Jak to zrobić?</u>	78
<u>Co mówi Twoje ciało?</u>	88
<u>Charyzmatyczna osobowość trzyma się prosto</u>	92
<u>Tylko ten, kto trzyma się prosto, będzie postrzegany jako wielki!</u>	92
<u>Charyzmatyczna i prawdziwa osobowość osiągnie sukces</u>	93
<u>Jak przyswoisz sobie charyzmatyczną postawę?</u>	93

<u>Prezentacyjny głos, czyli wprowadzenie do wystąpień publicznych...</u>	101
<u>Psychodynamiczny trening głosu</u>	105
<u>Trening oczu</u>	108
<u>Prawidłowe posługiwanie się mową oczu</u>	110
<u>Sztuka przemawiania z zastosowaniem Mowy Ciała</u>	112

CZĘŚĆ III

<u>ANALIZA MOWY CIAŁA</u>	123
<u>To było kilka lat temu</u>	124
<u>Czym właściwie jest analiza języka ciała?</u>	132
<u>Jak rozpoznać kłamstwo i prawdę w biznesie?</u>	133
<u>Sztuka kłamania</u>	141
<u>Jakie są najbardziej typowe objawy świadczące, że człowiek kłamie?</u>	141
<u>Precyzyjne znaczenie języka ciała</u>	143
<u>Niekończąca się opowieść, kończąca tę książkę</u>	159
<u>Notka o autorze</u>	161

Przedmowa

„Nagrodą za dobrą pracę jest świadomość jej wykonania”

Ralph Waldo Emerson

Odkrywając kolejne karty tej książki pomyślisz z pewnością, że jest „inna”. Inne jest podejście do tematu, inny niż mogłoby się wydawać jest cel. Tak. Jest to bez wątpienia inna książka: inny klimat i inny „sposób” prezentacji. Inny też może być jej „odbiór”. Pracowałem nad nią w sposób pełny artyzmu i precyzji. „Biegałem” od rozdziału do rozdziału niczym artysta malujący swój obraz. Podczas czytania będziesz „zmuszany” do myślenia i analizy, a przede wszystkim odkrywania. Odkrywania tego, jak wiele daje znajomość języka ciała. Czytając tę publikację możesz mieć wrażenie, że piszę tak, jak mówię - i tak właśnie jest. Oprócz przekazania Ci wiedzy pozwalającej odkryć “zjawisko”, jakim jest mowa ludzkiego ciała, przekazuję Ci przede wszystkim kurs. Tylko poprzez codzienne praktykowanie ćwiczeń tutaj zawartych możesz w znacznej mierze poszerzyć swój horyzont znajomości tego języka. Czytając tę książkę możesz mieć wrażenie, że mówimy bardziej o zmianie osobistej niż mowie ciała. Masz rację i jej nie masz. Badając to, czym jest ten pradawny język, doszedłem do wniosku, że najszybszą drogą do jego opanowania jest zmiana wewnętrzna. Dzieje się tak, ponieważ wszelkie procesy wewnętrzne, jakie się w Tobie właśnie odbywają (myśli i uczucia), mają swoje odzwierciedlenie w tym, co pokazuje Twój język ciała. Pracując

z mnóstwem osób doszedłem do wniosku, iż rozwój wewnętrzny jest najszybszą drogą do osiągnięcia perfekcji w używaniu mowy ciała.

Jako autor wierzę, że czas, jaki przeznaczysz na jej przeczytanie, będzie fantastyczną podróżą. Tak przyjemną, jak wylegiwanie się na plaży Waikiki w świetle słońca. Za główny cel obratłem sobie danie Ci pełnego zrozumienia, czym jest mowa ludzkiego ciała. Dostaniesz solidne fundamenty, jak ją stosować w codziennym życiu i doświadczyć samorealizacji. W pierwszej części przejdziesz przez proces zmiany wewnętrznej, który jest etapem przygotowawczym i absolutnie niezbędnym do władania tym językiem. Rozdział drugi to umiejętności pozwalające opanować sztukę prezentacji. Kwintesencją jest zrozumienie tego, co inni ludzie wyrażają tym „zagadkowym słownictwem”.

Materiał zamieszczony w tej książce powstawał 6 lat. Wtedy to też rozpoczęła się moja niezwykła fascynacja tym tematem. Od człowieka pełnego niepokoju i lęku życia, zamkniętego na ludzi, przeistoczyłem się w mówcę i nauczyciela, który zmienia życie innych ludzi. Efektem moich sześcioletnich poszukiwań jest seminarium „Master of Body Language” - Mistrz Mowy Ciała w Biznesie, które prowadzę cyklicznie dla ludzi, którzy chcą przejąć świadomie kontrolę nad swoim ciałem, a w konsekwencji własnym życiem.

Tematy tutaj poruszane zdecydowanie wybiegają poza ramy języka ciała, one go uzupełniają. Ponieważ głęboko wierzę w to, że zmiana może być łatwa i przyjemna, przedstawię tutaj wiele ćwiczeń, które w konsekwencji doprowadzą Cię do swobodnego używania Mowy Ciała.

Wspólnie zbudujemy fundamenty wiary, zrozumienia, miłości i fantastycznej zabawy. Po to, aby Twoje codzienne życie było podróżą w kierunku ukrytych skarbów, które są w Tobie.

Poprzez swoje doświadczenia w pracy z politykami, ludźmi biznesu, korporacjami, aktorami, a także „normalnymi” ludźmi uzyskałem pewność, jak ważnym fundamentem jest nauka „Mowy Ciała”. Co więcej, odpowiednia praca z właściwą postawą staje się potężną dźwignią do zmiany całego Twego życia. Pamiętaj: w swoich rękach trzymasz załóżek klęski - lub potencjał wielkości. Co ilustruje poniższa metafora:

Wysoko, na wzgórzu, z którego widać Wenecję, mieszkał starzec uznany za geniusza. Krążyły o nim legendy, jakoby potrafił odpowiedzieć na każde pytanie. Dwóch chłopców z sąsiedztwa postanowiło zakpić sobie z niego. Złapali małego orła i udali się do domu starca. Jeden z chłopców, trzymając ptaszka w rękach, zapytał: czy jest on żywy, czy nie. Mędrzec bez wahania odpowiedział:

Synku, jeśli powiem, że jest żywy, ściśniesz go i udusisz. Jeśli powiem, że jest martwy, otworzysz ręce i wypuścisz go. Widzisz więc, synu, że w swoich rękach trzymasz moc życia i śmierci.

To samo mogę powiedzieć Tobie bez jakichkolwiek zastrzeżeń. Twe ciało, ręce, nogi wiele mogą - pod warunkiem, że będziesz ich używał we właściwy sposób. Możesz nimi zebrać plon sukcesu, który masz możliwość wypracować. Pozwól, że zostanę Twym przewodnikiem.

A więc wyruszamy do „krajiny” mowy ciała.

Wprowadzenie.

Niekończąca się opowieść

*„Czas zmiany to czas lęku lub nowych możliwości. Twoja postawa
zdecyduje, która z tych rzeczy będzie Twoim udziałem”*

Ernest C. Wilson

Niepokorne marzenie o lepszym życiu. Tak, gdybym za chwilę, tuż przed Twoimi oczami postawił lampę Alladyna, co uczynisz? Co zrobisz, gdy powiem Ci, że w środku jest dżin, który spełni Twoje trzy życzenia? Może należałbyś do grona tych, którzy chcą posiadać piękny dom na Hawajach, aby o świcie spoglądać na cudowny ocean ludzkich westchnień i uniesień. Ciekawym wyborem jest także stanie się majętnym człowiekiem, posiadającym niezależność finansową i podróżującym swobodnie po świecie. Czy po prostu zrealizowane pragnienia bycia kochanym i rozumianym? Każde z tych marzeń jest wpisane w kartę przywilejów życia na pięknej planecie, jaką jest Ziemia. Gdzie jest początek tych marzeń? W twojej osobowości, przyjacielu.

Każdy chciałby posiadać wyjątkową osobowość. Widzieć siebie na Rajskiej Wyspie, gdzie dźwięk śpiewu ptaków transformuje nas w dostojnie ubranych arystokratów. Bez popełniania błędów, bez upadków, złości i zwątpienia. Tam, gdzie komunikacja międzyludzka jest najwyższych lotów, a dobrotliwe uczucia emanują z ogromną jasnością. Ależ chwila! Zatrzymaj się! Wróć do swojej rzeczywistości

„utartych wzorców i schematów”. Żyjemy w czasach, w których funkcjonuje, jakże błędne, przeświadczenie, że takie życie jest zarezerwowane dla nielicznych. Tak jakby Bóg wybierał swoich „pupilków” w kolorowym świecie, który wypełnia tworzywo zwane materią.

Jako człowiek pragniesz być kochany, doceniany, zauważany. Jest to naturalna potrzeba istnienia, tak ważna jak słońce, które ogrzewa Twoje życie.

Czy jesteś gotowy podjąć trud, by to osiągnąć? Chodzi o działanie, które pozwoli Ci uzewnętrznić za pomocą „mowy ciała”, jak wyjątkowym jesteś człowiekiem. A może nie chcesz pasować do modelu przebojowego supermena. To nic. Pozwól, że wspólnie odkryjemy Twoją autentyczną naturę. Ona stanowi prawdziwą wartość, czyniąc Cię „wewnętrznym miliarderem”.

Najwyższą wartość ma to, co jest ukryte wewnątrz. Kiedy Michał Anioł miał rzeźbić posąg Dawida, przeznaczył wiele czasu na wybranie właściwego rodzaju marmuru, będąc świadomym tego, że jakość decyduje o pięknie i wieńczy dzieło.

Nawet gdybyś poszukiwał dwóch takich samych kawałków w jednym kamieniołomie, nigdy ich nie znajdziesz. Podobne - tak, ale nie identyczne.

Mowa ciała jest głównym kanałem komunikacji, jakim łączysz się ze światem.

Rozpocząłeś swą ziemską podróż będąc niczym niezapisana karta. Mniej więcej do czwartego roku życia chłonałeś wszystko jak gąbka. Bez oporów, bez krytyki, pozbawiony racjonalizacji zachowań. Ludzie Cię rzeźbili, strugali, wykuwali, czyścili piaskiem i polerowali. Gdy mogło się wydawać, że jesteś ukończonym dziełem, ktoś znowu zaczął Cię kształtować. Poprzez system kar i nagród uczono Cię, jak masz się zachowywać, co dobrem, a co złem jest. Tak dzięki rozwijanej inteligencji zachowawczej nauczyłeś się komunikować światu, kim jesteś.

Jak? Za pomocą mowy swojego ciała, pradawnym językiem obecnym w życiu ludzi od zarania dziejów.

Bez względu na to, kim jesteś teraz i jak Cię postrzegają, każda sekunda Twojego życia jest idealnym momentem do zmiany. Przyjacielu, odkryj w sobie moc stawania się tym, kim chcesz być!