



Melhore a sua aparência física

Chrisitan H. Godefroy

Melhore a sua aparência física

A primeira coisa que as pessoas vêem é a nossa aparência física, que também é a forma de nos apresentarmos ao mundo exterior. Muito antes de se aperceberem das nossas qualidades e defeitos, as pessoas julgam-nos com base na nossa aparência.

Quer queiramos quer não, a forma como parecemos é um reflexo da nossa vida interior; porque, apesar de não termos culpa das características físicas que herdamos, modificamo-las, inconscientemente, de acordo com a nossa personalidade ao longo da vida.

Se não se sente à vontade na presença de outras pessoas. se extremamente tímido, é porque, de certa forma, não se sente bem consigo mesmo. Acha a sua aparência física desagradável – é algo que o envergonha.

Ao falar de aparência física, não me refiro apenas à forma da sua cara, ou ao seu corte de cabelo, mas também a coisas como a sua voz, a forma como olha para os outros, o seu porte, a maneira de se vestir, etc. Se não se sente bem consigo mesmo, é porque não gosta de um ou mais destes elementos e criou um complexo em relação a eles.

Deve livrar-se destes sentimentos degradantes! Enquanto não o fizer eles continuarão a prejudicar o seu progresso e a impedir que atinja a sua plena potencialidade.

TESTE: O seu bem-estar físico

[Clique aqui para fazer o teste interactivo na Internet](#)

1. Olha para os seus pés enquanto anda?
 Sim Não
2. Tem, por vezes, dores nos músculos do pescoço?
 Sim Não
3. É propenso a dores musculares no resto do corpo (como, por exemplo, nas coxas)?
 Sim Não
4. Tem os ombros caídos ou as omoplatas saídas?
 Sim Não
5. Ao falar com alguém, olha para os olhos dessa pessoa?
 Sim Não
6. Tem problemas de costas?
 Sim Não
7. Hesita muito quando fala?
 Sim Não

8. É propenso a deixar cair coisas ao segurá-las?

- Sim Não

9. Faz muito barulho quando muda coisas de um lado para o outro?

- Sim Não

10. Arrasta os pés quando anda?

- Sim Não

11. Tem alguns tiques nervosos?

- Sim Não

12. Preocupa-se constantemente com o seu peso?

- Sim Não

13. O seu corpo é exageradamente desproporcionado (um ombro mais alto que o outro, uma anca mais larga que a outra, etc.)?

- Sim Não

14. Quando está sentado muda constantemente a posição das suas pernas?

- Sim Não

15. Se lhe dessem a oportunidade de trocar de corpo, aceitaria de imediato?

- Sim Não

Respostas

Marque um ponto por cada resposta afirmativa que deu.

Se marcou 5 pontos ou menos:

Não precisa de ler este eBook. Conhece-se, aceita-se e considera o seu corpo um amigo. Sente-se bem sendo quem é.

Se marcou entre 6 e 10 pontos:

A sua energia não circula livremente pelo corpo inteiro. Estes bloqueios impedem-no de se exprimir e de se sentir bem consigo mesmo. Esforça-se por ultrapassar o mal-estar que o seu corpo lhe causa, mas não tem uma boa imagem de si mesmo. No entanto, está longe de ser um caso perdido!

Se marcou entre 11 e 15 pontos:

A situação é grave. Provavelmente, é uma daquelas pessoas que "carrega o peso do mundo nas suas costas". Pode ter uma aparência deselegante, um andar trapalhão e a sua natureza introvertida reflecte-se na sua postura e na sua atitude. Provavelmente, odeia o seu corpo e tem uma má imagem de si mesmo. Não presta atenção à maneira de se vestir para melhorar a sua aparência. É necessário que faça um esforço! Não pode continuar a arruinar a sua vida assim. A solução é mais simples do que imagina!

Linguagem corporal

Sabe que o seu corpo tem a sua própria linguagem. Conhece-a desde a sua adolescência, quando a forma como alguém olhava para si, lhe piscava o olho, sorria ou andava, indicava que estava interessado em entrar em contacto consigo.

Quando queremos convencer alguém, temos a tendência para fazermos mais uso do corpo – inclinando a cabeça, falando rapidamente, fazendo gestos com as mãos, os braços, etc.

Quando temos confiança em nós próprios, falamos mais lentamente, com menos gestos exagerados. As pessoas de origem escandinava, alemã ou inglesa usam gestos muito menos frequentemente enquanto falam. Por outro lado, as pessoas latinas, como todos sabemos, usam gestos para acompanhar praticamente cada palavra que dizem.

Se está a resistir a entrar numa discussão, é natural que cruze os braços. Se quer pensar acerca de alguma coisa, toca na testa, morde o lábio, ou esfrega o nariz. Cada um de nos tem o seu repertório de gestos.

A linguagem corporal das pessoas que escutamos com gosto, pessoas que são carismáticas e que atraem os outros, não denuncia qualquer tensão, nervosismo ou ansiedade – apenas descontração e reflexão. Estas pessoas irradiam uma aura de serenidade e calma. Quando querem convencer alguém, usam gestos simples e estudados e falam com uma voz forte e calorosa.

Os nossos corpos estão constantemente a falar. É por isso que, se marcou entre 11 e 15 pontos no teste precedente, a mensagem que o seu corpo está a transmitir é a de que não gosta de ser quem é, que não gosta da sua aparência e que sofre de um mal-estar agudo 24 horas por dia. Certamente que não vai adquirir a personalidade magnética que tanto deseja se continuar a transmitir mensagens como estas.

Antes de discutir as modificações fundamentais das suas características físicas, olhemos para aquilo que pode fazer para melhorar a aparência geral da pessoa que vê cada vez que se olha no espelho.

Como melhorar a sua aparência

A aparência é a colecção de um certo número de factores igualmente importantes: a postura, a respiração, os gestos, o modo de andar, a voz e, claro, o olhar.

Se não consegue determinar exactamente o que está errado na sua aparência, então siga o seguinte programa passo a passo – não se arrependerá!

A sua postura

“Endireita-te! Pareces um saxofone! Vais ficar corcunda!”

Quantas vezes ouviu estas reprimendas vindas dos seus pais e professores quando era criança?

Pelo menos uma vez por dia, tenho a certeza! A sua intenção era a de impedir o desenvolvimento de uma coluna deformada ou ombros caídos. Mas a má postura pode também ter outras implicações que são igualmente prejudiciais.

Se criou o hábito de uma má postura, a energia não pode circular livremente pelo seu corpo todo, e o equilíbrio do seu sistema nervoso irá sofrer mais cedo ou mais tarde.

A postura é também um aspecto da comunicação não verbal que usa quando fala com outras pessoas. Se se põe rígido, como alguém que acabou de engolir uma vassoura, vai pôr a outra pessoa na defensiva. Por outro lado, se se senta desmazeladamente numa cadeira ou num divã, pode ofender a outra pessoa ao transmitir a sua mensagem como indiferença e até mesmo desdém.

Seguem-se alguns exercícios essenciais para manter uma boa postura.

Como dar a impressão de ter autoconfiança

A posição de pé

Esta posição é muito simples. Imagine que o alto do seu crânio está suspenso do tecto por um fio invisível, que se estende pela sua coluna e ancas. Ou então imagine que está a equilibrar uma bola no cimo da sua cabeça.

Verifique a posição das suas pernas – devem estar direitas sem estarem rijas. Quando de pé, o peso do seu corpo deve estar igualmente distribuído por ambas as pernas. Os seus pés devem estar bem assentes no chão. Descontraia os ombros e os braços. Imagine-se ancorado ao chão. Se alguém viesse empurrá-lo, deveria poder manter o equilíbrio.

Evite posições que bloqueiem a circulação de energia: ombros erguidos, punhos fechados, braços cruzados, cabeça baixa, o seu peso todo sobre uma perna só, etc.

Tente verificar a sua postura da próxima vez que espera pelo transporte ou está na fila para o cinema. Se se posicionar correctamente, a espera irá parecer-lhe mais curta.

A posição sentada

Esta é a que mais interessa, uma vez que passamos a maior parte do tempo sentados.

Como devemos sentar-nos?

Para começar, a cadeira não deve ser muito alta nem muito baixa – as coxas e os tornozelos devem formar um ângulo recto, com os pés pousados horizontalmente no chão. Se a cadeira tem braços, coloque os cotovelos sobre eles, pondo os seus dedos nas pontas. Se quiser -mudar de posição, repouse os braços levemente sobre as coxas.

E agora as costas, as suas pobres e torturadas costas, maltratadas e infelizes...

As suas costas devem estar direitas, formando um ângulo recto com as coxas. Para manter as costas direitas, deve apoiar-se nas costas da cadeira em vez de se sentar na ponta, como normalmente faz... Isto é muito importante! Se ficar cansado, desloque as ancas ligeiramente para a frente e mude a posição da coluna durante algum tempo.

Se se sentar na beira da cadeira, transmitirá a mensagem de que está tenso ou ansioso, pouco à vontade e intimidado. E isto está em contradição com a imagem confiante e descontraída que quer projectar.

O que é uma boa cadeira?

Ter uma boa cadeira é tão importante como ter um bom colchão. Se trabalha sentado, arranje uma cadeira de qualidade, adaptada às suas costas e ao tipo de trabalho que faz e instrumentos que usa. Se passa os dias a escrever à mão, não pode ter o mesmo género de cadeira que uma pessoa que trabalha ao computador ou que faz gráficos.

Existem no mercado cadeiras muito bem desenhadas chamadas “ergonómicas” (uma disciplina que estuda a relação entre o homem e a máquina) e que fornecem um excelente apoio para o corpo. Infelizmente, custam uma pequena fortuna. Se trabalha numa grande empresa, sugira que equipem o escritório com mobília ergonómica da próxima vez que actualizarem o equipamento. O investimento pode muito bem valer a

pena no que respeita a produtividade. Se trabalha por conta própria e não pode pagar este tipo de despesa, procure no mercado uma em segunda mão.

EXERCÍCIO: MELHORE A SUA POSIÇÃO

Antes de começar a fazer o exercício, terá de encontrar alguém que o ajude. Dê-lhe um marcador ou um lápis de cera (que seja fácil de apagar).

1. Tal como muita gente, provavelmente tem um espelho grande. Caso contrário (se recusou ter um em casa porque não suporta olhar para si próprio!), é agora boa altura para adquirir um. De agora em diante vai ter prazer em ver-se ao espelho!
2. Ponha-se de gatas em frente do espelho. As suas ancas devem fazer um ângulo recto com o tronco num lado e os seus braços devem fazer um ângulo recto com o tronco no outro lado.
3. Peça ao seu ajudante que desenhe uma linha recta e horizontal no espelho, um pouco acima da linha formada pelas suas costas (cerca de 12 a 15 cm, por exemplo).
4. Uma vez por dia, ponha-se nesta posição e mantenha-se assim, pelo menos um minuto. A linha das suas costas deve estar perfeitamente paralela à linha desenhada no espelho. Se não está, ajuste-a lentamente, sem fazer movimentos bruscos.

5. Depois de ficar nesta posição durante alguns segundos, terá tendência para curvar as costas. Sempre que isto acontecer, corrija a posição imediatamente.

Se fizer este exercício regularmente, em apenas algumas semanas irá observar que as dores musculares melhoraram significativamente, que as suas costas estão menos curvadas e que é mais fácil manter a posição erecta quando está de pé.

EXERCÍCIO: PARA DESCONTRAIR OS OMBROS

Este exercício é especialmente recomendado a mulheres que tenham tendência para curvar os ombros de forma a não expor muito o peito. Mas muitos homens também curvam muito os ombros apertadamente e beneficiarão deste exercício, que até uma criança pode fazer.

1. Descalce os sapatos e ponha-se de pé, com as costas contra uma parede e os braços descontraídos ao lado do corpo. Os seus calcanhares também devem estar em contacto com a parede.
2. Abra os ombros de forma a que toquem na parede. O seu peito irá expandir-se à medida que sentir os ombros tocarem na parede.
3. Conte até 30 e descontraia os músculos dos ombros.

4. Conte até 10 e retome a mesma posição. Repita o exercício pelo menos 10 vezes.

O modo de andar

Se é mulher, talvez lhe tenha acontecido olhar invejosamente para essas criaturas que povoam os aeroportos, os escritórios e, claro, os salões da moda, e que parecem andar com uma graça etérea, com os corpos em harmonia perfeita, os movimentos fluindo aparentemente sem qualquer esforço e transmitindo uma mensagem de serenidade total .

Se é homem, deve ter alguma vez admirado a forma como um rapaz jovem, andando ao seu lado ou do outro lado da rua, parece emitir uma sensação de descontração e confiança, ter-se sentido constrangido e desastrado em comparação com ele.

O modo de andar diz muito acerca de quem somos. Pode ser apressado ou arrastado, agitado ou suave, pesado ou leve, desastrado ou confiante, etc.

E, por isso, a mensagem transmitida pelo o seu modo de andar deve ser tomada muito a sério!

EXERCÍCIO: O ANDAR IDEAL

O andar ideal é descontraído sem ser desleixado, não é muito lento nem muito rápido. Utiliza o corpo inteiro e não apenas os pés. A sua perna inteira deve mexer-se até à anca (não como o de Charlot!). Os seus ombros

devem acompanhar os movimentos das ancas. Os seus braços devem baloiçar sem esforço – deixe-os cair e mexer naturalmente.

1. Enfrente o seu novo amigo (a sua imagem no espelho, claro!). Comece por levantar uma perna, sentindo todos os músculos que põe em acção. Coloque esse pé no chão e levante a outra perna. Leve todo o tempo necessário e estude os movimentos.
2. Sinta todos os movimentos do seu corpo enquanto anda: braços, cabeça, ancas. Cada vez que levanta o pé, mexa a perna inteira – deverá sentir a anca a mexer.
3. Pratique andar em frente do espelho durante pelo menos cinco minutos por dia.

Nota: Tal como a sua postura pode sofrer com o tipo de cadeira em que se senta para trabalhar (especialmente se for de má qualidade), também o seu andar pode ser deformado se não calçar sapatos adequados. As mulheres baixas tem tendência para calçar sapatos com saltos muito altos, que tornam o seu andar pesado e desajeitado, e magoam os pés e os calcanhares, já para não falar na coluna. Sapatos com saltos de cerca de quatro centímetros não muito bicudos tornam o andar mais elegante e são muito menos prejudiciais à coluna.

Logo que os seus sapatos comecem a estar gastos, mande-os arranjar. Ter saltos e solas em boas condições é essencial para manter uma coluna saudável e um andar fluido e elegante.

Os seus movimentos

Se quer adquirir uma personalidade magnética, os seus movimentos devem ser elegantes e equilibrados.

Digamos que se mexe muito – faz gestos bruscos e exagerados. Tem de aprender a controlá-los e a limitá-los até certo ponto. Na generalidade, os gestos estrondosos e descontrolados indicam um carácter extrovertido e vistoso que pode ser um tanto cansativo para as pessoas à sua volta. Se estiver nesta categoria, aprenda a moderar os seus movimentos.

Por outro lado, se é uma pessoa introvertida, é provável que seja demasiado comedida nos seus gestos. Neste caso, terá de aprender a libertar um pouco o corpo. É como se vestisse uma camisa-de-forças emocional e física, que tem obrigatoriamente de despedaçar se quer libertar o magnetismo e o encanto pessoal.

Controlar os gestos significa automaticamente controlar as emoções, porque os nossos movimentos são um reflexo da forma como nos sentimos.

Tome consciência dos seus movimentos

Seria capaz de descrever os seus gestos? Tem consciência deles? Para poder moderá-los ou amplificá-los, é necessário que tome conhecimento deles. Se tem dúvidas, o seguinte teste irá ajudá-lo a classificar metodicamente a forma como se move em várias situações.

TESTE: Tome consciência dos seus gestos

Aqui se segue uma lista de adjectivos que se podem aplicar aos seus gestos:

Generosos	Incertos
Bruscos	Lentos
Constrangidos	Desastrados
Desordenados	Metódicos
Exagerados	Precisos
Insuficientes	Sacudidos
Rápidos	Secos

Responda às seguintes perguntas com três destes adjectivos:

1. Quando se lava de manhã, os seus gestos são:
2. Quando faz as malas, os seus movimentos são:
3. Quando está a preparar-se para sair e vê que está atrasado, os seus movimentos são:
4. Quando está a colar uma peça quebrada, os seus movimentos são:
5. Quando está descontraído, com amigos, os seus gestos são:
6. Quando está a trabalhar e sabe que alguém está a observá-lo, os seus movimentos são:
7. Se está sentado à cabeça de uma mesa num jantar, os seus movimentos são:

Agora tome as qualidades que aparecem três ou mais vezes na sua lista e escreva-as numa folha de papel. Tem agora um perfil da forma como move o seu corpo. Está preparado para um exercício que o ensinará a ter plena consciência dos seus restos.

EXERCÍCIO: MÍMICA

Este é de certa forma um exercício especial, porque pode adaptá-lo a qualquer situação causadora de ansiedade, sempre que sinta instintivamente a necessidade de ter mais autoconfiança.

1. Coloque-se à vontade frente ao seu espelho.
2. Imagine que foi convidado para uma festa. Está de pé, com um copo na mão, no meio de uma conversa com outro convidado. Um criado aproxima-se com uma bandeja de azeitonas.
3. Agora, analise cada um dos seus gestos:
 - Sorri à pessoa que segura na bandeja, olhando-o directamente nos olhos.
 - Sem mover as mãos, olha para o conteúdo da bandeja.
 - Levanta lentamente a mão que tem livre e pega no azeitona mais próximo.
 - Calmamente, pega no azeitona e, antes de o levar à boca, sorri para a pessoa com quem estava a falar.

Este exercício tão simples e efectivo pode ser adaptado a qualquer situação. Poderia imaginar que está na caixa de um supermercado, a pagar as suas compras e a arrumá-las nos sacos.

Faça uma lista de todas as situações em que é sistematicamente desastrado e adapte-as a este exercício. Procure os resultados só ao fim de alguns dias.

EXERCÍCIO: MANTER A CALMA

Talvez pertença à categoria das pessoas que gesticulam muito ao falar. Este exercício ajudá-lo-á a manter a calma quando fala com amigos ou colegas.

1. Sente-se confortavelmente em frente ao seu velho e fiel amigo, o espelho.
2. Fale consigo próprio acerca do seu dia, ou acerca de outro assunto que lhe passe pela cabeça, sem fazer o mais pequeno gesto. Se mexer o dedo mindinho, recomece tudo de novo.

A primeira sessão não deve durar mais que 3 minutos. Quando se acostumar, pode aumentar a duração um pouco mais. Se, após algumas semanas, é capaz de se contar uma história com a duração aproximada de 15 minutos sem se mexer de todo, então está curado.

Enfrentará os seus amigos e colegas calmamente de uma forma serena e convincente.

Desta forma, aprende a economizar os seus gestos naturalmente.

Outro conselho para tornar os seus gestos mais confiantes e fluidos: leia um livro sobre etiqueta social. Já o mencionámos, no capítulo anterior. Nesse capítulo, sugeri-lo como uma maneira de ganhar autoconfiança quando comunica com outras pessoas. Mas quantos gestos desajeitados acha que são causados pela falta de própria confiança? Saber exactamente o que fazer e não fazer em determinada situação pode ajudá-lo a dominar os seus gestos, tornando-os mais dóceis e mais estudados. Isto contribuirá para o seu sentido de segurança e torná-lo-á mais autoconfiante.

Como é o seu aperto de mão?

Deve saber que o aperto de mão é um gesto muito importante. É um dos gestos através dos quais as pessoas fazem um juízo imediato sobre alguém.

Seria capaz de descrever o seu aperto de mão? (Se não é capaz de o fazer, peça a alguém para o descrever por si.) Escreva a descrição. O meu aperto de mão é...

Alguma vez apertou a mão a alguém que quase lhe esmagou os dedos? Alguma vez um aperto de mão lhe fez lembrar um peixe – mole, pegajoso e frio?

O aperto de mão ideal deve ser seco e firme. Observe o seu e faça um esforço para corrigir o que for necessário corrigir. Lembre-se sempre de que o aperto de mão é uma das peças do quebra-cabeças que define a nossa personalidade.

O seu rosto

A primeira coisa que os outros vêem em si é o seu rosto. Pode ter vestido roupas impecáveis, ou ter o andar de Greta Garbo, ter estudado cada gesto seu – se a sua expressão facial se mantiver fechada, se for vaga ou se a boca estiver tensa, não conseguirá de forma alguma atrair os outros.

Passemos, então, algum tempo a discutir sobre a “máscara” que diariamente apresentamos ao mundo exterior. (Sabia que a palavra “personalidade” vem da palavra “persona” que significa máscara?)

Livre-se dos seus maneirismos

Praticamente todos nós temos certos maneirismos. Algumas pessoas piscam demasiadamente os olhos, outras franzem as sobrancelhas ou o nariz sem razão ou estão constantemente a morder o lábio, etc.

Os maneirismos são manifestações físicas de problemas psicológicos, frequentemente com causas profundamente enraizadas. Que pode fazer para se livrar deles?

Identifique a causa

Idealmente, deveria procurar a causa do seu maneirismo com a ajuda de um terapeuta.

“Não vou procurar um psicoterapeuta só por causa de um tique nervoso!”, diz você. Por que não? Se um maneirismo está a arruinar a sua vida fazendo com que pareça ridículo, se as pessoas fazem comentários falsos ou condescendentes acerca de si – então, faça algo para acabar com isso!

Se, por outro lado, considera que os seus maneirismos são demasiadamente moderados para se tornarem um pretexto para ser ridicularizado, ou se já conhece a causa deles, então aqui seguem algumas instruções que pode seguir para os controlar, ou até para se livrar deles completamente:

- Deixe cair os seus cabelos de forma a cobrirem o máximo possível do seu rosto. Imagine que os cabelos que lhe tocam na testa e nas faces são “detonadores de tiques” ligados à corrente eléctrica.
- Consulte um oftalmologista regularmente. É muito importante.
- Use óculos escuros (de boa qualidade, claro) quando o sol está forte – e APENAS para o sol.
- Massageie o seu rosto diariamente, movendo as extremidades dos seus dedos suavemente para cima. Utilize um creme sem gordura (homens também!). Os cremes com base em vitamina E são excelentes para a pele e não são gordurosos.
- Sorria com frequência, ria alto, deixe-se sentir alegre. Não existe nada melhor do que descontrair-se para se livrar de maneirismos nervosos.

Tenha consciência da forma como olha para os outros

Qual o tipo de olhar que tem? Seguro ou inconstante, caloroso ou gelado, directo, divertido, triste...? Alguma vez contou o número de adjectivos que existem para descrever olhares? São milhares!

Já deve ter reparado que nos romances, seja qual for o seu valor literário, quando se menciona uma única característica pessoal acerca de alguém, são os olhos. Muitos autores omitem descrições pormenorizadas das suas personagens, mas sempre, sem excepções, fornecem ao leitor alguma indicação sobre o seu olhar – a cor ou a forma de olhar.

Os olhos são o intermediário primário entre o nosso cérebro e o mundo exterior. A mitologia dá-lhes especial consideração – já deve ter ouvido falar do “terceiro olho” dos Orientais, ou dos Ciclopes na mitologia grega que têm apenas um olho.

Não deve, pois, esquecer-se da maneira como olha para as outras pessoas. O olhar é uma das principais formas de expressão da personalidade.

Como devemos olhar para os outros

A opinião popular decreta que um olhar inconstante reflecte timidez, ou até mesmo uma personalidade desonesta, enquanto um olhar seguro e franco indica automaticamente energia e bondade. Na realidade, as coisas são mais subtis do que isso.

Com frequência, as pessoas tímidas têm uma forma agressiva, quase impertinente, de olhar para os outros. Sentem-se constantemente na defensiva, convencidas de que os outros as acham inferiores. Então, tentam compensar e afirmar-se, acrescentando o elemento de desdém ao seu olhar. Isto é um erro! Agressividade, desdém, impertinência ou arrogância podem denunciar insegurança tão facilmente como um olhar baixo ou inconstante.

Se está sempre a forçar-se a olhar os outros directamente nos olhos, pode acabar por pôr as outras pessoas pouco à vontade. Por sua vez, elas reagem fugindo ou tornando-se agressivas.

Deve saber que os mamíferos, nomeadamente os gatos, usam o olhar como preliminar ao ataque, que eventualmente se segue – o primeiro gato a baixar os olhos assinala a sua submissão ao outro. Diz-se que se olhamos certas espécies de macacos nos olhos, isto os enfurece.

Segue-se um exercício que o ajudará a dirigir e controlar discretamente o fogo dos seus olhos.

EXERCÍCIO: COMO DESENVOLVER UM OLHAR IRRESISTÍVEL

1. Ponha-se confortavelmente diante do seu espelho e olhe para si.
2. Passe o seu olhar por todo o seu rosto, observando os cantos dos olhos, a testa, a base do nariz, o queixo e as faces.

3. Volte para os olhos. Olhe-se directamente nos olhos concentrando a sua visão na área em volta dos olhos. Mantenha-se assim durante alguns minutos. Faça este exercício regularmente uma ou duas vezes por dia.

Algumas pessoas queixam-se de ficarem cansadas de olhar para outra pessoa durante algum tempo. Os nossos olhos são sujeitos a muitos desgastes. São afectados por gazes e poluentes tóxicos no ambiente, pelos efeitos negativos de certos tipos de iluminação, pelos raios solares, por certas actividades comuns (ler, trabalhar com o computador ou o microscópio, fazer trabalhos delicados de costura ou bordado, conduzir à noite, etc.).

Fazer exercícios com os olhos é uma forma eficaz de combater a “vista cansada”. Eis um que é muito fácil – pode ser feito em quase todos os lugares.

EXERCÍCIO: FORTALECER OS MÚSCULOS DOS OLHOS

1. Ponha-se sentado, ou de pé, frente a um quadro de tamanho médio – pode ser uma pintura, uma janela, um ecrã, um espelho, etc.
2. Mantenha a cabeça completamente imóvel e dirija o olhar para cada um dos quatro cantos do quadro, dando a volta 12 vezes. Em breve será capaz de olhar para um objecto ou pessoa durante um longo período de tempo sem sentir o desejo irresistível de olhar noutra direcção.

3. Se o seu problema é piscar muito os olhos, faça o mesmo exercício usando uma superfície brilhante.

A sua voz

A sua voz é um instrumento tão poderoso como o seu olhar. Pode encantar e acalmar, ou irritar e repelir. Idealmente, a sua voz deve ser calma, sem fazer adormecer os outros!

Muitos de nós somos atormentados por vozes que a sociedade inexplicavelmente considera como desagradáveis. Refiro-me em especial a vozes estridentes e esganiçadas. Se o leitor é uma dessas pessoas, é provável que lamente ter uma voz estridente e faça o possível por engrossá-la. *Pare!* Se não usar a voz no seu timbre natural, pode danificar as cordas vocais. Aceite a voz com que nasceu. É sua e condiz com a sua personalidade, tal como a cor dos seus olhos condiz com a sua cor de pele.

Apesar de juízos precipitados que são apenas o resultado de atitudes pretensiosas da sociedade, algumas vozes agudas são ricas e bem moduladas e não têm nada de estridente nem esganiçado. Podem até soar muito bem ao ouvido. Por outro lado, uma voz grossa pode ser áspera, induzindo no ouvinte um desejo de ajudar o falador antes que ele tenha um ataque de tosse.

Portanto, seja a sua voz grossa ou aguda, não se precipite em julgar os seus méritos ou falhas.

Uma voz agradável e suave é certamente vantajosa para a vida. Se fizer uma lista das pessoas que conhece e que admira, talvez repare que uma das qualidades que o atrai é a voz delas.

Exercite a sua voz

Qualquer pessoa que siga uma carreira teatral tem de estudar dicção, mas os cursos de dicção não são apenas para actores. Se acha que a sua voz precisa de ser trabalhada, inscreva-se num curso elementar de dicção. Em breve, verá que as pessoas se viram para o ouvir, sempre que começa a falar num grupo. A melhoria é quase milagrosa!

As outras pessoas não ouvem a sua voz da mesma maneira que você. Portanto, para saber exactamente que tipo de voz tem, deve fazer uma gravação (usando um gravador de boa qualidade). Se nunca se ouviu numa gravação, prepare-se para ter uma surpresa. Vai ouvir a sua voz tal como os outros a ouvem.

A voz acrescenta matizes de significado à mensagem verbal. Pode até mesmo transformar a mensagem por completo. Diz-se que Lord (Laurence) Olivier conseguia pôr os amigos a chorar recitando o alfabeto!

Se não tem nem a inclinação nem os meios para fazer um curso de dicção, pode fazer o exercício que se segue que o ajudará a melhorar a qualidade da sua voz.

EXERCÍCIO: COMO TREINAR A SUA VOZ

1. Usando um gravador para gravar a sua voz, leia um texto com cerca de 300 palavras na sua língua materna. (Talvez prefira trabalhar com textos noutras línguas.)
2. Oiça a gravação. Tome notas daquilo que não lhe agrada na sua voz.
3. Leia o texto de novo, tendo em conta as suas notas. Corrija-se. Leve o tempo que for preciso. Tente abrandar o ritmo e articule cuidadosa e naturalmente.
4. Após alguns dias, pare de ler o texto. Sente-se com o seu microfone todos os dias depois do trabalho, por exemplo, e fale dos acontecimentos do dia. Tente ser objectivo sem ser seco. Oiça a sua voz, articulando cuidadosamente, seja natural.

Se fizer este exercício regularmente durante alguns meses, deve verificar uma melhoria significativa na sua dicção e qualidade de voz.

Pode mandar fitas gravadas aos seus amigos em vez de lhes escrever. Pode gravar histórias para os seus filhos. Aprenda a ditar a sua correspondência. Fique certo de que ter uma voz amigável, calma e com uma boa articulação terá uma enorme utilidade ao longo da sua vida. As pessoas gostarão mais de si, irão ouvi-lo e confiar em si mais facilmente se souber como usar a sua voz para as encantar.

Resumo

Acabou de fazer o teste de bem-estar físico e verificou que alguma coisa não estava certa na sua relação com o seu corpo.

Um dos elementos essenciais do seu encanto pessoal é a sensação de bem-estar. Se não está à vontade com o seu corpo, nunca será capaz de influenciar os outros positivamente através do magnetismo da sua personalidade.

Trabalhe para melhorar os elementos que compõem o seu “encanto”, a sua postura, os seus gestos, o seu olhar e a sua voz.

Todos estes elementos podem ser facilmente corrigidos com exercícios especiais. Começará a notar a diferença em apenas algumas semanas. Sem saber muito bem como nem porquê, terá adquirido o “encanto” e o fascínio que lhe faltavam. Terá a impressão de que as suas roupas lhe ficam melhor, os outros achá-lo-ão mais atraente, mais aberto, e estará no caminho certo de desenvolver uma relação harmoniosa com o seu corpo.

Índice

Melhore a sua aparência física	2
Linguagem corporal	6
Como melhorar a sua aparência.....	7
A sua postura.....	7
O modo de andar.....	13
Os seus movimentos	15
O seu rosto	20
A sua voz.....	25
Resumo	28



Este eBook faz parte da colecção
com livre acesso no <http://www.clube-positivo.com>

Não hesite a mandá-lo aos seus amigos

Se quiser vendê-lo, pô-lo no seu Web Site ou então utilizá-lo
num outro lado qualquer, contacte-nos:

webmaster@clube-positivo.com