

Communicatie

Communicatie bestaat voor 7% uit woorden 38% uit tonaliteit en 55% uit lichaamstaal.

Uiteindelijk vertel je meer met je lichaam dan dat je zegt met woorden

Als je iets tegen jezelf zegt met volle overtuiging en je voelt wat je zegt, je hele lichaam trilt van opwinding, dan zal je automatisch actie ondernemen. Dit werkt in beide richtingen, dus je kan er beter voor zorgen dat je goede, positieve dingen tot jezelf en anderen zegt. Het is trouwens bewezen dat als je ervoor zorgt dat je positief bent met volle overgave dat iedere cel in je lichaam positief wordt en je aanzet tot actie. Verander je houding, verandert je leven! Als je het volledige rapport wilt lezen, schrijf je dan nu in.

Als je schouders naar beneden hangen, je hoofd omlaag, je spreekt met een trage, lage stem...aan wat denk je dan? Zie je dan iemand die opgewekt is? Eerder iemand die "down" is? Je houding bepaalt je gemoedstoestand, en niet andersom.

Als je volgende keer iemand tegenkomt met zo'n houding (misschien jezelf?) dan kan je ervoor zorgen dat eerst de houding verandert...recht die schouders...hoofd opgeheven en spreek met een krachtige 'volle' stem! En zeg dan tegen jezelf: "Iedere dag voel ik me hoe langer hoe beter". "Iedere dag op eender welke manier voel ik me hoe langer hoe sterker!" Wedden dat je een verschil voelt?

Als je aan iets moet beginnen en je kijkt er tegen aan om er aan, begin er dan aan met rechte schouders, hoofd opgeheven en een krachtige volle stem, dan kan het alleen maar makkelijker gaan, niet toch?

Is trouwens voor alle dingen die we niet graag doen, zoals oa. de meeste huishoudelijke taken. Wanneer we de huishoudelijke taken combineren met leuke muziek, dan zien we er ook minder tegenop om die dingen te doen. Kies muziek waaraan je leuke herinneringen hebt, dan krijg je automatisch terug het leuke gevoel van het moment wanneer je die muziek hoorde.

Waar het om gaat is ervoor te zorgen dat de communicatie naar jezelf hoe langer hoe beter verloopt, want als de communicatie naar jezelf uitstekend verloopt, dan verloopt de communicatie naar anderen ook goed. Dit straal je ook onbewust uit naar anderen, en anderen pikken dat ook onbewust op.