

# Секреты женского поведения

[http://trans-tema.com/sekretyi\\_zhenskogo\\_povedeniya.htm](http://trans-tema.com/sekretyi_zhenskogo_povedeniya.htm)

(Секреты языка женского тела)

## Вступление.

**ФАКТ:** Невербальные средства общения отвечают как минимум за половину получаемой информации. Что именно ваши тело говорит всему миру? Что вы мужчина или женщина? Если вы не уверены в ответе, то скорее всего оно говорит, что **вы мужчина**.

Ваше тело говорит с помощью:

1. осанки и поз;
2. жестов;
3. мимики;
4. зрительного контакта.

Существуют принципиальные различия между языком мужского и женского тела. В этом отчете, я собираюсь показать вам как изменить язык вашего тела, чтобы вы могли посылать сигналы привлекательной, уверенной в себе женщины.

## Осанка и позы.

Три главные различия между тем как мужчины и женщины держат свое тело:

1. «открыто» против «закрыто»;
2. «прямо» против «изогнуто»;
3. «вес наклонен вперед» против «вес расположен вертикально».

### «Открыто» против «Закрыто»



Правило №1, которое вам нужно помнить: женщины занимают меньше места чем мужчины.

Исследования показывают, что «открытые» позы ассоциируются с показом силы.

Мужчины демонстрируют свою «силу» тем, что сидят и стоят раздвинув ноги и выставив локти наружу. В то время как женщины держат свои конечности ближе к себе.

Кроме того, что так вы выглядите пассивнее и женственнее, закрытые позы также уменьшают визуально ваши физические размеры.

### «Прямо» против «изогнуто»



Сексуальную привлекательность женщине делают изгибы, включая изгибы позы.

Женщины нередко принимают позу в виде буквы S, когда стоят или сидят.

Мужские тела более линейные. Они сидят и стоят угловато, а не изогнуто.

Если же вы сможете выгнуть свое тело в виде буквы S (перенеся весь свой вес на одну сторону), то получите дополнительный плюс — ваше тело будет выглядеть более чувственным.

### «Вес вперед» против «Вес вертикально».



Мужчины всегда излучают неуловимую демонстрацию силы. Другой способ продемонстрировать ее — наклонившись слегка вперед, как если бы они всегда были готовы к действию.

Женщины обычно держат свой центр тяжести вертикально ровно, и держат свое тело в более принимающих позициях.

Теперь, когда мы знаем о 3х основных различиях между мужскими и женскими позами, давайте поговорим о конкретных «да» (DO) или «нет» (DON'T) для каждой части тела.

## Да и Нет стоя

### Осанка



- **НЕТ:** Не сутулимся и не стоим с плохой осанкой. Большинство из нас имеет натурально плохую осанку благодаря ежедневному сидению за компьютером;
- **ДА:** стоим с красивой, женской осанкой. Грудь вперед и живот втянут;
- **НЕТ:** не наклоняйте вперед плечи или голову;
- **ДА:** балансируйте ваш вес на пятках (или каблуках).

## Ноги и ступни



- **НЕТ:** не стойте с раздвинутыми ногами;
- **ДА:** держите колени вместе всегда;
- **ДА:** держите весь вес на одной ноге. Это заставляет бедра несущей стороны выступать, придавая вашему телу сексуальную форму S

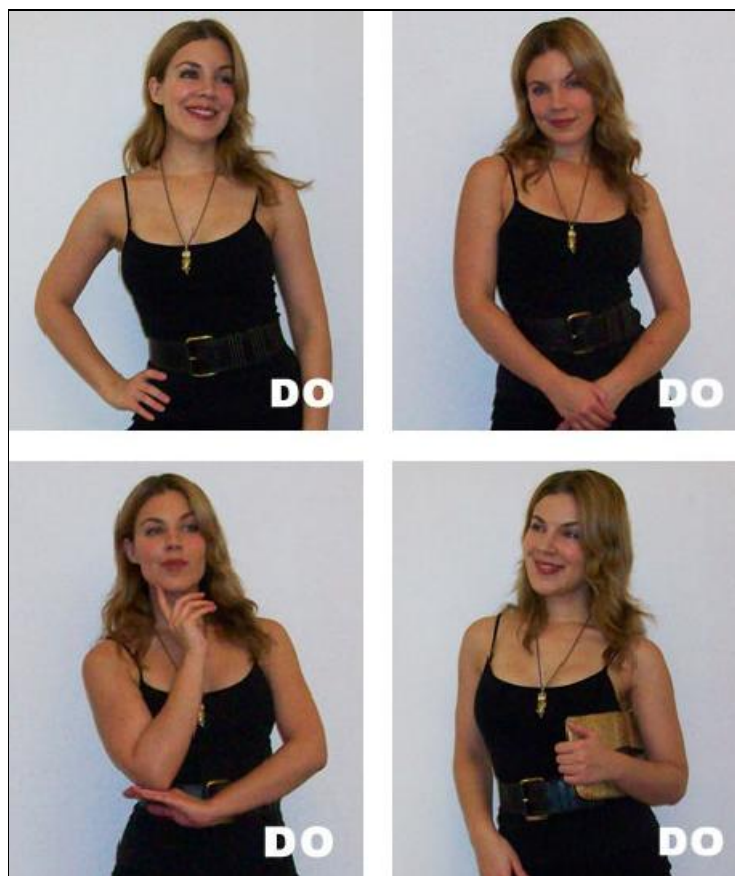


- **НЕТ:** не стойте с носками направленными друг к другу. Многие женщины (включая звезд) делают это, но выглядит это неуклюже;
- **ДА:** расположите ваши ноги в позиции «часов». Расположите пятку в выемке другой ступни. Представьте себе, что вы стоите на стрелках часов и раздвиньте ваши ноги слегка, чтобы они указывали на 11 часов и 2 часа.

## Руки и ладони



- **НЕТ:** не скрещивайте руки и не держите их в карманах. Эти позы дают вам отталкивающий, защитный вид;
- **НЕТ:** не держите руки на бедрах, как иногда это делают супермодели. Нормальные женщины не стоят так, если не пытаются что-то продемонстрировать.



Найдите привлекательную позицию для рук. Попробуйте:

- Расположить одну ладонь на поясе, а другую просто расслабленно опустите вдоль туловища.
- Держать одной рукой другую перед собой.
- Поддерживать локоть одной руки, другой рукой.
- Придерживать кошелек или сумочку.

## Голова

- **НЕТ:** не свешивайте голову;
- **ДА:** держите подбородок высоко (параллельно полу);
- **ДА:** мочки ушей должны находиться над плечами.

## Да и Нет сидя

### Осанка

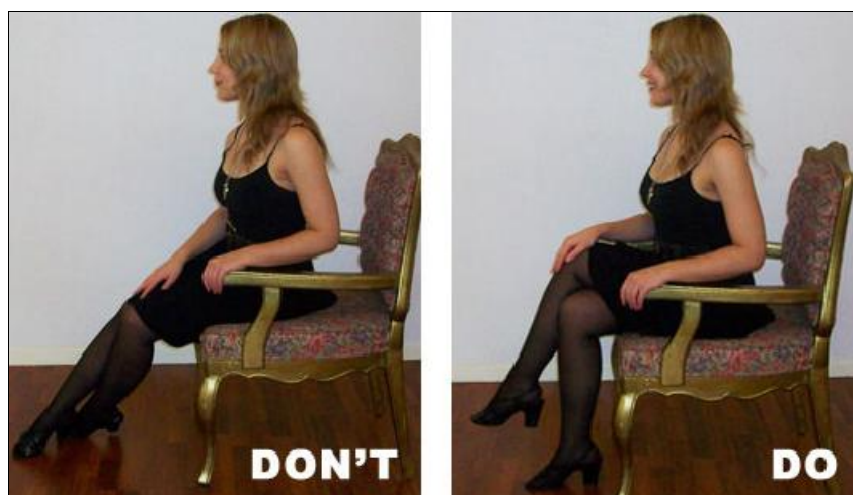


- НЕТ: не сутультесь в кресле и не наклоняйтесь вперед слишком сильно;
- ДА: сидите ровно, с хорошей осанкой и равномерно сбалансированным весом.

### Ноги и ступни

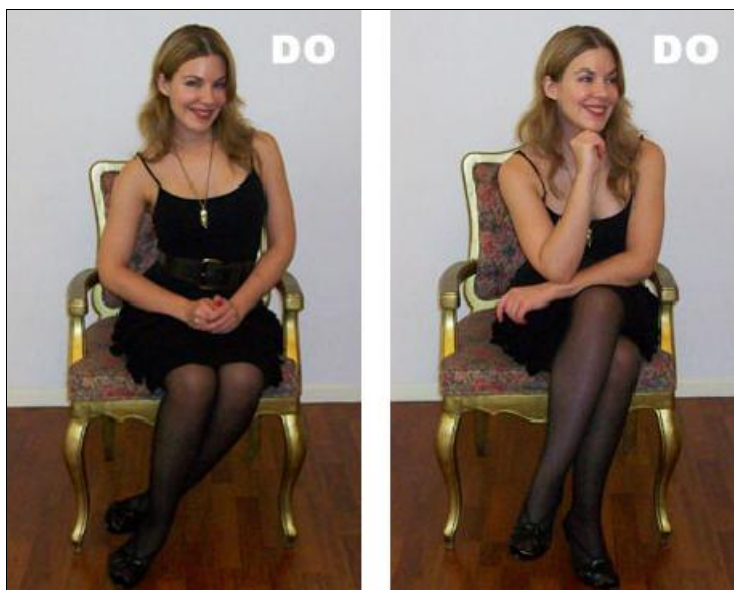


- НЕТ: Не сидите с раздвинутыми ногами. Это очевидно, но старые привычки незаметно подкрадываются, особенно когда вы сидите расслабленно;
- ДА: перекрестите ноги на уровне стоп или лодыжек. Дама держит свои коленки вместе ВСЕГДА;
- ДА: попробуйте сидеть расположив весь вес на одной ягодице, чтобы создать женственную изогнутость линий.



- **НЕТ:** не выставляйте ноги наружу, особенно если они у вас длинные. Кто-то может запнуться об них;
- **ДА:** подожмите ноги под себя.

### Руки и ладони



- **НЕТ:** не скрещивайте руки;
- **ДА:** найдите привлекательную позицию рукам.

### Попробуйте:

- держать ладони одна в другой на коленках;
- поставить локоть на другую руку.



- **НЕТ:** не выставляйте локти наружу;
- **ДА:** всегда держите локти прижатыми к туловищу.

### Голова

- **ДА:** наклоните слегка голову (но не переусердствуйте!). Легкий наклон головы придает вам скромный и застенчивый вид.

### Жесты

Жесты — очень важная часть языка тела. Как правило женщины выражают больше с их помощью. В большинстве своем, они используют во время разговора руки.

## Да и Нет - Жесты



- НЕТ: не проявляйте беспокойство. Избегайте нервных движений, как то — скручивание волос, качание ногой, или отклеивания наклеек от пивных бутылок;
- ДА: используйте руки, чтобы подчеркивать то, что говорите;
- НЕТ: не делайте резких и неловких жестов. Если ваши руки длинные, вы можете сбить вещи или задеть других людей;
- ДА: используйте элегантные движения. Самый легкий способ сделать все ваши движения более элегантными — ДЕРЖАТЬ ЛОКТИ ВСЕГДА ПРИЖАТЫМИ К ТУЛОВИЩУ.

## Выражение лица

Ваше лицо говорит очень много о вас. Его выражения говорят так же много, как и слова вылетающие из вашего рта. Женщины предпочитают выглядеть приятно. Они больше улыбаются незнакомым людям, в то время как мужчины предпочитают выглядеть более сурово. Вам нужно практиковаться больше в том, чтобы ваше лицо выглядело более дружелюбно и открыто.

### Да и Нет - Выражение лица

- НЕТ: не пытайтесь выглядеть стоически и безэмоционально. То, что для вас ощущается «нейтрально», со стороны может выглядеть как «раздражительный»;
- ДА: постарайтесь сделать приятное выражение лица. Пусть уголки ваших губ будут всегда чуть подняты кверху;
- ДА: здоровайтесь с клерками, официантами и знакомыми с улыбкой, даже если вы их не знаете.

## Контакт глазами

Заглянуть в глаза — основной способ оценить, что человек чувствует. Люди, которые избегают смотреть в глаза либо неуверены в себе, либо что-то прячут. Люди, смотрящие в глаза, выглядят уверенными в себе и искренними. Уверенность в себе — половина дела, если вы хотите выглядеть как женщина. Смотрите людям в глаза (не важно, как сильно вы нервничаете) и вы будете приняты благосклонно с большей вероятностью.

### Да и Нет - Контакт глазами

- НЕТ: не избегайте смотреть в глаза;
- ДА: встретьтесь взглядом с человеком и держите этот контакт секунду или две.

Автор: ©® Lucile Sorella ©®, перевод Эли