

שפת גוף ונוכחות

הכתפיים מתכווצות פנימה, המבט יורד לרצפה, והקול יוצא חלש או מהיר מדי. הגוף מנסה לצמצם את הנוכחות שלו כדי לא למשוך תשומת לב, ואתם בטוחים שזה קורה כי אין לכם ביטחון. **המדע מראה שההפך הוא הנכון.**

1 שפת הגוף מיועדת לכם

המוח שלכם יושב בתוך גולגולת חשוכה והוא לא רואה מה קורה בחוץ. הדרך המרכזית שלו לדעת אם אתם בטוחים או בסכנה היא להסתכל על השרירים, היציבה והנשימה. **הגוף מדבר עם המוח בכל שנייה.**



2 כיווץ מכניס למצב חיסכון

בדיוק כמו טלפון שהסוללה שלו צנחה: המסך מוחשך והפונקציות נסגרות. המוח רואה גוף מכווץ, מסיק שיש איום, ומציף אתכם בעוד ספקות. **פתיחת הגוף משנה את הכימיה במוח בתוך שניות.**



3 לא מחכים שההרגשה תגיע

גב ישר וכתפיים משוחררות מורידים את הקורטיזול, הורמון הסטרס, ומעלים את הטסטוסטרון. אי אפשר להחזיק מחשבה מפוחדת בתוך גוף שמשדר חוסן ונוכחות. **אתם מייצרים את התחושה בעצמכם, ביולוגית.**



הכלי המעשי שלוקחים מהשיעור: "חוק שלוש הנקודות"

חמש שניות לפני שאתם נכנסים פנימה, בדקו שלוש נקודות: כתפיים סיבוב אחד לאחור ולמטה, סנטר בגובה העיניים אל המרחב, ושאיפה איטית לבטן.

"אתם מזדקפים כדי שהביטחון יגיע"

