

שפת גוף ונוכחות

בשבוע הקרוב, לפחות פעמיים ביום, יישמו את חוק שלוש הנקודות בסיטואציות יומיומיות פשוטות: כשאתם קמים מהכיסא, נכנסים למשרד או הולכים ברחוב. תעצרו לחמש שניות, בדקו כתפיים, מבט ונשימה, ואז תיכנסו פנימה. סמנו כאן כל יום שבו עשיתם את זה.

סימון יומי: יום שבו בדקתם שלוש נקודות פעמיים

יום 7	יום 6	יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1

2. כתפיים · מה קרה כשהורדתי אותן?



דוגמה: סיבוב אחד לאחור והכתפיים ירדו

1. הרגע שעצרתי · לפני מה עצרתי?



דוגמה: חמש שניות לפני הכניסה למשרד

4. נשימה · מה השתנה אחריה?



דוגמה: שאיפה איטית לבטן והדופק ירד

3. מבט · לאן הסתכלתי?



דוגמה: הסנטר עלה והמבט עבר מהנעליים למרחב

בנוסף: בסוף השבוע קראו את מה שרשמתם ובדקו איזו מבין שלוש הנקודות הכי נתקעה לכם. הכתפיים, המבט או הנשימה. זו שתקבל תשומת לב נוספת בשבוע הבא.

זכרו: גם אם נזכרתם בשלוש הנקודות רק אחרי שכבר נכנסתם פנימה, זה נחשב. הבדיקה לוקחת חמש שניות, ואפשר לעשות אותה גם באמצע ולא רק לפני.

תרגילו את הגוף לתפוס את המקום שמגיע לו

