

آیا می دانستید که وضعیت بدن و حالت چهره تان می تواند با چگونگی تفکر شما تغییر کند؟

دانشمندان از بوتاکس برای فلج کردن عضلات اخم صورت استفاده کردند و دریافتند که افراد در زمان های سختی به موضوعات عصبانی کننده یا ناراحت کننده فکر می کنند.

این موضوع به این دلیل است که آنها نمی توانند حالت چهره شان را با افکارشان هماهنگ سازند. این گام ها را دنبال کنید تا بدنتان را به یک تغییر مثبت در خلقتان و ذهنتان تغییر دهیم.

چگونه؟

- ۱- در طول روز، به حالت و وضعیت خود توجه کنید. به خصوص زمانی که شما احساس منفی، استرس یا نگرانی دارید. آیا بدنتان منقبض شده است؟ کجا؟ آیا شما تمایل دارید به بالا یا پایین نگاه کنید یا از دیگران دور باشید؟
- ۲- به آرامش بیشتر تظاهر کنید و حالتان را باز کنید. اطمینان حاصل کنید بازوهایتان، دستهایتان و فکتان آرام و شل هستند و گره خورده و منقبض نیستند. از دست به سینه بودن اجتناب کنید، چون تنفس آرام را برایتان سخت تر می کند. آیا تفاوتی را متوجه می شوید؟
- ۳- با لبخند امتحان کنید. ۳۰ ثانیه بعدی را لبخند بزنید و ببینید که چگونه احساس شما و شاید حتی فکر شما را تغییر می دهد.
- ۴- سعی کنید حرکات بدن و حالت متفاوتی را در پیش بگیرید. یک حالت و وضعیت چهره با اعتماد به نفس. یک چهره مهربان. یک چهره دو ست داشتنی.
- ۵- به حالت و چهره افرادی که تحسینشان می کنید، نگاه کنید. زمانی که آنها صحبت می کنند یا رفتاری می کنند، آیا بدنشان با حالتشان هماهنگ است؟ حالت و چهره آنها را که می خواهید امتحان کرده و تقلید کنید.

چه موقع؟

این یک روش جذاب و قوی برای تغییر دادن ذهنیتهای ثابت است. آنرا هر زمان که احساس تدافعی دارید، درگیر عصبانیت هستید یا می خواهید خلق و خویتان را تغییر بدهید، بکار ببرید.