

### **Tip na uvedomenie si vykonávaných gest rukami**

1. *Začnite sledovať svoje gestá spojené s dlaňami* – vašou úlohou je uvedomiť si význam gest spojených s dlaňami. Precvičujte si jednotlivé gestá v rozhovoroch. Pozorujte pritom, ako narastá vaša schopnosť byť dôveryhodnejším partnerom. Využívajte osvojené gestá pri rozhovoroch so životným partnerom, v práci, na úradoch, na ulici, jednoducho vo všetkých situáciách.