

Tipy na precvičenie gest rukami

1. *Postavte sa ako kráľ* – dajte si ruky za chrbát, vztýčte hlavu, vystrčte bradu a ruky spolu zopnite. Preciťujte svoje pocity. Používajte túto polohu vždy, keď potrebujete zvýšiť svoju autoritu či prekonať strach.
2. *Postavte sa podobne ako v prvom prípade, ale dlaňou uchopte druhú ruku* – precíťte aj tento postoj, no v živote vám nepomôže, preto ho nevyužívajte. Ide len o to, aby ste pocítili rozdiel.