

مدل ایستادنت شخصیت را لو می دهد!

راه رفتن و ایستادن کارهای معمولی هستند که همه ما روزانه آنها را انجام می دهیم، می توانند شخصیت شما را برای خودتان و دیگران آشکار کند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، راه رفتن و ایستادن کارهای معمولی هستند که همه ما روزانه آنها را انجام می دهیم. اما این کارها می توانند شخصیت شما را برای خودتان و دیگران آشکار کند.

برای مثال تصور کنید برای مصاحبه کاری رفته اید یا یک قرار ملاقات بسیار مهم دارید. شکل ایستادن شما می تواند تصاویر بسیاری درباره شما به شخصیت مقابل داده و در نتیجه باعث موفقیت یا عدم موفقیت شما شود.

برخی از اشکال ایستادن که در ادامه نیز به آنها خواهیم پرداخت می تواند نشانگر عزت نفس پایین باشد. خوشبختانه این مورد کاملاً قابل اصلاح بوده و لازم نیست درباره آن نگران باشید.

دکتر سیما هینگورانی می گوید وضعیت ایستادن می تواند نشانه های زیادی درباره اعتماد به نفس و شخصیت افراد به آنها بدهد که در ادامه برخی از این موارد را مرور خواهیم کرد.

۱. ایستادن با حالت کمی قوز کرده: افرادی که هیچگاه صاف نمی ایستند و همیشه کمر خمیده ای دارند اغلب اعتماد به نفس پایین تری را از خود نشان داده و از نظر شخصیتی عموماً درگیری و غم با آنها همراه است.

روانشناسان توصیه می کنند که به خود یاد دهید همیشه کمرتان را صاف نگه دارید. با ورزش هایی مانند یوگا یا دویدن نیز می توانید به این هدف برسید. "همیشه از وضعیت بد بدن خود آگاه باشید تا در صورت بروز بتوانید آن را اصلاح کنید."

۲. افرادی که مدام هنگام راه رفتن و ایستادن تکان می خورند: هینگورانی در این باره می گوید ایستادن بدین شکل می تواند شخصیتی ضعیف و درمانده را از شما به دیگران به نمایش بگذارد.

به گفته این روان شناس تکنیک های مختلفی مانند تمرکز بر روی تنفس می تواند به این مشکل کمک کند. شما با تکنیک تمرکز بر تنفس می توانید پای خود را محکم بر روی زمین قرار دهید.

۳. قرار نداشتن بدن و سر در یک راستا: افرادی که این حالت را دارند از بیش فعالی رنج می برند. این افراد به طور طبیعی پر جنب و جوش، فعال و بسیار کنجکاو هستند، اما برای دیگران غیرقابل اعتماد به نظر می رسند.

این شکل از ایستادن می تواند باعث مشکلات جسمی شده و بدن درد به دنبال داشته باشد. هینگورانی معتقد است که دویدن و ورزش کردن می تواند به این افراد کمک کند. همچنین آنها لازم است برای بهبود شرایط بدنی با یک متخصص ارتباط برقرار کنند.