



POLIROM

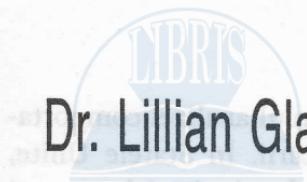


Dr. Lillian Glass

# ŞTIU CE GÂNDEŞTI

Cum să foloseşti cele patru coduri ale limbajului nonverbal ca să intri în mintea celuilalt





Dr. Lillian Glass

# ŞTIU CE GÂNDEŞTI

Cum să folosești cele patru coduri ale limbajului  
nonverbal ca să intri în mintea celuilalt

Traducere de Cornelia Dumitru

POLIROM  
2016



Conținutul	1
Deconectarea fizică	2
Adresarea fizică	2
Emoțiile ochilor	205
Expresiile sprâncenelor	210
Citește și ia aminte	210
<b>Cuprins</b>	
<b>Mulțumiri</b>	11
<b>Partea întâi</b>	
Arta și știința citirii persoanelor	
Introducere	15
Capitolul 1. Testul „Cât de bine îi citesc pe ceilalți?”	23
Calcularea punctajului	29
Interpretarea răspunsurilor	29
Capitolul 2. De ce e atât de important să îi citim pe ceilalți	33
Ce spun răspunsurile despre tine	35
Gata cu victimizarea	35
Două scenarii: unul pozitiv și unul negativ	43
Traducerea vibrației	46
Capitolul 3. Elementele de bază pentru citirea celorlalți	47
Cele patru coduri ale comunicării	48
Ascultăm codul verbal	49
Auzim codul vocal	49
Observăm codul limbajului trupului	49
Privim codul facial	50
Citește și ia aminte	50
Pune-ți creierul la contribuție	51

Capitolul 4. Îmbunătășește-ți abilitățile de a-i citi pe alții . . . . .	59
Chestionar pentru a-i citi pe alții . . . . .	59
Zece caracteristici pentru a-i citi bine pe alții . . . . .	61
Cum să te oprești, să privești și să ascultăi . . . . .	63

## Partea a doua

### Arta celor patru coduri ale comunicării

Introducere: fișă de control pentru a-i citi pe alții . . . . .	77
<b>Capitolul 5. Înțelegerea codului verbal . . . . .</b>	<b>81</b>
Examinarea codului verbal . . . . .	81
„Scurgeri” verbale . . . . .	83
Scurgerile verbale și codurile verbale . . . . .	87
<b>Capitolul 6. Înțelegerea codului vocal . . . . .</b>	<b>124</b>
Examinarea codului vocal . . . . .	124
Oglinda sufletului . . . . .	125
Glasul nu minte . . . . .	126
Excepții în analiza codului vocal . . . . .	129
Analizarea reperelor vocale . . . . .	134
Cum să-ți faci vocea să transmită mesajul corect . . . . .	159
<b>Capitolul 7. Înțelegerea codului limbajului trupului . . . . .</b>	<b>160</b>
Examinarea codului limbajului corporal . . . . .	160
Citirea limbajului corporal al celebrităților . . . . .	164
Corpul nu minte . . . . .	166
Postura: dreaptă sau nu . . . . .	175
Fii complet înarmat . . . . .	178
Emoțiile mâinilor . . . . .	180
Atingerile . . . . .	183
Emoțiile picioarelor . . . . .	187
Citirea picioarelor . . . . .	188
Mersul . . . . .	190
Îmbrăcămîntea . . . . .	192
Îngrijire și igienă . . . . .	194

Capitolul 8. Înțelegerea codului facial . . . . .	197
Examinarea codului facial . . . . .	198
Deconectări faciale. . . . .	201
Atracția facială. . . . .	202
Emoțiile ochilor . . . . .	205
Expresiile sprâncenelor . . . . .	210
Citește-mi pe buze. . . . .	210
Emoțiile bărbiei . . . . .	216
Nasul știe. . . . .	218
Limbajul urechii. . . . .	219
Expresii distante . . . . .	220
Fața sinceră . . . . .	220
<hr/>	
Partea a treia	
<hr/>	
<b>Folosirea codurilor pentru stabilirea tipurilor de personalitate</b>	
Capitolul 9. Înțelegerea celor 14 profiluri de personalitate . . . . .	223
Clasificarea persoanelor. . . . .	223
Test pentru determinarea profilului de personalitate . . . . .	224
Considerații de ordin psihologic . . . . .	228
Primele impresii . . . . .	229
Cele 14 tipuri de personalitate . . . . .	230
Capitolul 10. Să înțelegem scopul . . . . .	258
Integrarea celor patru coduri ale comunicării . . . . .	259
 <i>Anexa A. Lecturi recomandate</i> . . . . .	265
 <i>Anexa B. Rezultatele sondajului Gallup privind obiceiurile de vorbire supărătoare</i> . . . . .	270
 <i>Index</i> . . . . .	271



## Capitolul 1

### Testul „Cât de bine îi citesc pe ceilalți?”

În scopul de a-ți evalua nivelul abilităților esențiale de comunicare necesare pentru a discerne adevărul, trebuie să îți examinezi mai întâi capacitatele curente.

Următorul test te va ajuta să descoperi unde te situezi în cunoașterea propriei persoane și a celorlalți. Poate ai abilitatea de a citi fiecare nuanță exprimată de cineva. Poate ești capabil să o folosești în propriul avantaj, astfel încât rareori te înseli în aprecierea cuiva. Poate ai sau poate nu ai capacitatea de a înfrunta o persoană pe care ai citit-o pentru că îți este teamă să nu complici situația ori să faci valuri. Poate crezi că pentru tine e mai important să fii plăcut decât să-ți păstrezi integritatea neșirbită. Poate ești tipul de persoană care nu e capabilă să citească indiciile ori ești atât de pe din afară încât ai ajuns o țintă ambulantă a relațiilor nocive.

Testul e structurat anume pentru a te ajuta să află dacă știi deja să-i citești pe ceilalți și cât de bine poți îndeplini această sarcină.

Răspunde la fiecare întrebare alegând „adevărat” sau „fals”. Răspunde sincer. Primul lucru care îți vine în minte e de obicei răspunsul corect, aşa că nu te corecta.

1. De fiecare dată când ies din casă sunt absolut conștient de oamenii din jurul meu.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
2. Când merg pe stradă știu întotdeauna dacă cineva merge în spatele meu sau alături de mine.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
3. Primul lucru pe care îl observ la o persoană e fața.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
4. Remarc întotdeauna îmbrăcământea unei persoane.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
5. Mă întreb întotdeauna de ce nu mă încântă o anumită persoană sau o situație.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
6. Observ imediat ceva ce nu îmi place la comportamentul cuiva și îmi formează o părere despre persoana respectivă.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
7. Nu sunt surprins când impresia mea inițială se dovedește corectă.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
8. Dacă nu-mi place de cineva, nu ignor niciodată ceea ce simt cu adevărat față de persoana respectivă.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
9. Dacă nu-mi place de cineva, mă opresc și analizez de ce mă scoate din sărite persoana respectivă.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
10. Dacă îmi place de cineva, adeseori mă gândesc de ce îmi place persoana respectivă.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
11. Dacă o persoană pe care tocmai am cunoscut-o îmi displace fără un motiv anume, nu ignor sentimentele respective și nici nu le pun pe seama faptului că am o zi proastă.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_

12. Îmi amintesc aproape tot ce îmi spun oamenii.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
13. Când vorbesc cu oamenii sunt foarte atent la expresiile lor faciale.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
14. Ascult atent tonul vocii, astfel încât îmi dau seama tot timpul cum se simt oamenii atunci când îmi vorbesc.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
15. Nu sunt credul; nu cred tot ce îmi spun oamenii.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
16. Mă îndoiesc de oameni și îi fac răspunzători pentru cuvintele lor, cerându-le să se explice, mai ales când nu sunt de acord cu ei.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
17. De obicei îmi dau seama dacă cineva mă minte sau denaturează adevărul.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
18. Îmi dau întotdeauna seama dacă cineva e furios.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
19. Îmi dau întotdeauna seama dacă cineva e trist.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
20. Îmi dau întotdeauna seama dacă unei persoane îi este frică.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
21. Îmi dau întotdeauna seama când cineva e nervos pe mine.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
22. Îmi dau întotdeauna seama dacă cineva mă iubește.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
23. Îmi dau întotdeauna seama dacă cineva e fericit.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_
24. Îmi dau întotdeauna seama dacă cineva nu mă înghite.  
ADEVĂRAT \_\_\_\_\_ FALS \_\_\_\_\_

25. Îmi dau întotdeauna seama dacă cineva e surprins.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
26. Îmi dau întotdeauna seama dacă cineva e cinstit cu mine.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
27. Îmi dau întotdeauna seama dacă cineva e indiferent.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
28. Îmi dau seama dacă cineva se plătăsește atunci când îi vorbesc.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
29. Într-o vizită, știu întotdeauna când prezența mea nu mai e dorită.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
30. De obicei mă țin departe de anumite persoane care mi-ar putea aduce necazuri.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
31. De obicei memorez cum stau, umblă sau se comportă oamenii, în caz că va trebui să îi descriu cuiva.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
32. Îmi amintesc exact cum sună vocea unei persoane în momentul când mi-a relatat o anumită poveste.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
33. Nu mi-e prea greu să-mi amintesc incidente din trecut și cum m-am simțit când am trecut prin experiențele respective.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
34. Îmi pot aminti cu ușurință tiparul verbal al unei persoane pe care am cunoscut-o recent.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
35. Dacă trebuie să descriu felul în care vorbește cineva, pot să mi-l amintesc și să îl descriu altora cu ușurință.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_

36. Chiar dacă nu am fost amenințat sau provocat explicit, mi s-a întâmplat să mă tem ori să nu mă simt în largul meu în preajma unei persoane pe care tocmai am cunoscut-o.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
37. Când sunt în vacanță tind să observ lucruri pe care alții nu par să le vadă.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
38. Adeseori sunt primul care reperează un lucru.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
39. Sunt imbatabil când e vorba să-mi amintesc cu exactitate cuvintele pe care mi le-a spus cineva.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
40. De obicei îmi amintesc cum să ajung undeva, chiar dacă nu am fost decât de câteva ori în locul respectiv.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
41. Mi-e ușor să-mi exprim emoțiile.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
42. Nu mă deranjează să le arăt celorlalți că sunt furios.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
43. Mi-e ușor să exprim dragoste și afecțiune.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
44. Sunt conștient de toate sentimentele mele.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
45. Sunt foarte atent la gustul, textura și consistența alimentelor pe care le consum.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
46. Mi se ciulesc urechile când cineva spune ceva deplasat.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_
47. Arareori ignor un compliment nesincer sau o remarcă tăioasă și ridic imediat problema a ceea ce vrea să spună de fapt persoana respectivă.  
**ADEVĂRAT** \_\_\_\_\_ **FALS** \_\_\_\_\_



## Capitolul 2

# De ce e atât de important să îi citim pe ceilalți

Fiecare dintre noi are o abilitate înnăscută de a detecta adevărul în ceilalți și de a fi pe aceeași lungime de undă cu circumstanțele și lumea din jur. Unii sunt dispuși să înfrunte citirea celorlalți direct, pe când alții se vor face probabil că nu văd. Nu toată lumea abordează chestiunea în același fel. E ceva ce stă în firea omenească.

- Mi-e scârbă de el!
- Pur și simplu o ador!
- Am avut încredere în el din clipa în care l-am văzut!
- Știam eu că va fi o lepădătură!
- De ce nu mi-oi fi ascultat instinctul?
- Știam eu că nu-i decât un mincinos!
- A fost dragoste la prima vedere!
- Știam că avea să-mi aducă doar necazuri!
- Știam c-am să plătesc scump mai târziu!
- Îmi vine să-mi dau pumni în cap! De ce nu m-am încrezut în instinctele mele?

Îi citești pe oameni zi de zi fără ca măcar să-ți dai seama. Evaluezi dacă o persoană e bună sau rea pentru tine, cinstită

sau necinstită, dacă respectivul sau respectiva are ce căuta sau nu în viața ta. În esență, știi să deosebești binele de rău. Citirea unei persoane e ceva natural. Problema e că cei mai mulți dintre noi nu știu cum să traducă ceea ce se află în spatele acelei senzații și cum să folosească informația pentru a-și spori puterea într-o anumită situație. În acest capitol îți voi da câteva exemple de situații specifice care ilustreză felul cum ne afectează viața faptul că îi citim sau nu pe ceilalți.

Cu toții ne încadrăm în diverse categorii. Pentru a afla ce fel de persoană ești, răspunde la următoarele întrebări:

**1. Iei decizii în mod hotărât?**

- a. Ești un om al faptei și un lider cu o conștiință puternică de sine, cu valori morale solide?
- b. Știi în orice moment ce faci și încotro te îndrepți?
- c. Rareori te înseli și de obicei faci alegerile corecte?
- d. Îți dai seama când ceva pare în neregulă?

**2. Ai instincte bune în majoritatea situațiilor?**

- a. Simți vreodată că-ți vine să-ți dai pumni în cap fiindcă nu te încrezi în propriile instincte?
- b. De obicei iei deciziile corecte?
- c. Uneori ești influențat de ce cred alții?
- d. Îi asculți pe ceilalți doar ca să-i împaci ori să le faci pe plac?

**3. Ești o persoană căreia nu-i place să facă valuri?**

- a. Tinzi să ignore lucrurile când nu par în regulă?
- b. Speri că lucrurile se vor rezolva de la sine?
- c. Ești adeseori nesigur în cine poți avea încredere?
- d. Te îndoiești adeseori de tine însuți?

**4. Ești tipul de persoană care e trasă tot timpul în piept?**

- a. Ai fost păcălit adesea de alții în sfera profesională?
- b. Simți că există multe persoane care te-au nedreptățit în viața personală?

- c. Refrenul tău pare să fie mereu „De ce eu?” sau „Numai mie mi se putea întâmpla asta”?
- d. Crezi majoritatea lucrurilor pe care le citești sau pe care îi le spun alții?

## Ce spun răspunsurile despre tine

Dacă ai răspuns „da” la toate întrebările din Primul Scenariu, ești un lider hotărât. Dacă ai răspuns „da” doar la una sau două întrebări, ești un lider șovăielnic.

În al Doilea Scenariu, dacă ai răspuns „da” la toate cele patru întrebări, ai instincte foarte bune. Dacă ai răspuns „da” doar la una sau două, instinctele tale lasă mult de dorit.

În al Treilea Scenariu, dacă ai răspuns „nu” la toate cele patru întrebări, ești extrem de conștient și nu te prefaci că nu vezi. Dacă ai răspuns „da” la două sau mai multe întrebări, trebuie să îți dezvolți atenția față de lucrurile care se întâmplată în jur.

Dacă în al Patrulea Scenariu ai răspuns „nu” la toate întrebările, nu ești o victimă și știi cu ce oameni ai de-a face. Dacă ai răspuns „da” la două sau mai multe întrebări, ai face bine să deschizi ochii și să începi să-ți assumi responsabilitatea propriilor alegeri.

## Gata cu victimizarea

Căți bani sau cât timp ai irosit fiindcă ai ales persoana greșită să lucreze pentru tine? Un scenariu tipic este cel în care prestatorul de servicii îți dă asigurări că lucrarea va costa doar cutare sumă, după care te lovește cu o factură de două ori mai mare decât estimarea.