

## A jó testtartás magabiztossá tesz!

A testtartás nemcsak azt határozza meg, mit gondolnak rólunk mások, de azt is, mit gondolkodunk önmagunkról. A legtöbbször arra tanították, hogy ha kihúzzuk magunkat, az jó benyomást kelt. Most azonban azt is megtudtuk, hogy a testtartásunk a magunkról alkotott képet is befolyásolja.

Az ohioi egyetem kutatói egy vizsgálat során azt tapasztalták, hogy ha a résztvevőknek azt mondták, üljenek egyenesen, jobban hittek saját korábban leírt pozitív ítéletükben. Azok viszont, akik görnyedten ültek az íróasztal mellett, kevésbé hittek rátermettségükben.

A vizsgálatban 71 egyetemi hallgató vett részt, és önmagukat kellett jellemezniük egy állaspályázattal kapcsolatban. Az eredmények meglepőek voltak a kutatók számára. Azt, hogy a résztvevők hogyan osztályozták magukat, mint leendő munkatársat, attól függött, hogy a válaszadáskor milyen testtartással ültek.

A magabiztos, egyenes tartás magabiztosabb gondolatokat eredményezett, akár pozitív, akár negatív gondolatokról volt szó. Azokat viszont, akik görnyedten, magukba roskadva ültek, nem győzték meg saját gondolataik sem.

Mindez arra utal, hogy az emberek gondolkodását testtartásuk is befolyásolja, bár ezt nem veszik észre. Azt hiszik, hogy a magabiztosság a gondolatokból ered, nincsenek a tudatában annak, hogy tartásuk mennyire befolyásolja, hogy hisznek-e magukban.

– Az egyenes háttal ülést lehet gyakorolni, és pszichés előnyökkel jár – szögezik le a kutatók.

Forrás: InforMed