

Obsah

Předmluva 5

Silné charisma – kde ho ale vzít? 6

Tajemství pozitivního vyzařování 6

*Jak souvisí procítění těla
s osobním vyzařováním?* 9

Zůstaňte autentičtí! 12

Nalezněte svou vnitřní rovnováhu 15

Co získáte vyrovnaným držením těla 15

V souladu se svým vnitřním rytmem 20

Přirozeně sedět a stát 27

Držení těla při chůzi 37

Nechte mluvit své tělo 46

Dýchání jako základ zdraví 46

Objevte svůj hlas 50

Co máte napsané ve svém obličejí 54

Hra vašich gest 60

Jak působíte na druhé 67

Jak vnímáte sami sebe a jak vás vidí druzí? 67

Okolí podryvá naši sebedůvěru 72

Smát se s úspěchem 77