

 05

Treine o olhar

Lembre-se de manter os olhos bem focados ao falar e ouvir.

Uma coisa é fixar os olhos ao ouvir o interlocutor, mas é mais difícil manter o contato quando se está pensando no que responder. Não tenha medo de interromper o contato ocasionalmente, porém tentando manter face e olhos virados para a frente enquanto você fala.

Olhar para cima ao falar pode sugerir que você está mentindo, ao passo que olhar para baixo pode ser interpretado como um sinal de confusão. Por isso, o melhor é olhar para a frente, ainda que se sinta desconfortável e não consiga manter o contato visual por muito tempo. Olhe para a orelha ou o queixo da outra pessoa — em suma, para qualquer lugar que não seja para baixo ou para cima.