

 06  
**Olhar**

Estabelecer um bom contato visual é um aspecto difícil, porém essencial, da comunicação. Para aprimorar sua habilidade de olhar as pessoas nos olhos e passar a impressão certa, você pode praticar o contato visual tanto sozinho como em conversas.

Assim, você parecerá um ouvinte melhor, será um orador mais eficiente e terá uma presença mais cativante.

**Fique o mais relaxado possível.**

Como aconteceria em qualquer atividade, quanto mais se pensa sobre ela, maior a ansiedade e o constrangimento. Tal nervosismo pode ser erroneamente interpretado como desonestidade, fazendo com que você perca o progresso que atingiu.

Típicamente, manter contato visual é difícil na mesma medida em que o interlocutor é autoritário ou intimidante. Infelizmente, essas situações costumam ser as mesmas onde se precisa demonstrar confiança para prender a atenção da audiência, tornando mais essencial do que nunca que você relaxe.

Se você vai a uma importante conferência ou entrevista, faça alguns exercícios respiratórios logo antes de começar para diminuir os batimentos cardíacos e deixar-se relaxar pelo efeito do oxigênio.

**Foque em um único olho.** Na realidade, é bem difícil manter o olhar fixo nos dois olhos da outra pessoa. O mais comum é focar apenas um deles ou um ponto fixo do rosto em vez de ambos de uma vez.

Se ajudar, tente alternar o olhar entre um olho e outro em vez de fixar apenas um. Passe dez segundos, ou algo assim, olhando para um, depois olhe para o outro.