

The book cover features a dark background with a central white diamond shape. Radiating from the diamond are numerous thin, light-colored lines that create a sense of depth and movement. The lines are more densely packed near the diamond and become more sparse towards the edges of the cover.

Lichaamstaalboek

**DE LICHAAMSTAAL
BIJBEL**

DOOR TOMMY BEKELAAR

TRUE POTENTIAL

ISBN: 9789493347595
Eerste druk: Januari 2027

Inhoud

<u>Over de auteur:</u>	<u>6</u>
<u>De 10 Geboden van Lichaamstaal</u>	<u>7</u>
<u>Wat Gij kunt leren</u>	<u>8</u>
<u>INLEIDING</u>	<u>9</u>
De brug naar persoonlijke evolutie:	9
<i>Acceptatie</i>	9
<i>Verwachtingsmanagement</i>	10
<i>Moed</i>	11
<i>Non forceren</i>	11
<u>Voorwaarden voor het lezen van gedrag:.....</u>	<u>12</u>
<u>Het C5 model van Chase Hughes</u>	<u>12</u>
<u>Gebod 1: Gij zult een onuitwisbare eerste indruk maken</u>	<u>13</u>
Je postuur en uitstraling vertellen een visueel verhaal	14
<u>Gebod 2: Gij zult de tekens van het lichaam herkennen, opdat gij de waarheid van de ziel aanschouwt.....</u>	<u>15</u>
De sleutel tot het begrijpen van lichaamstaal	15
Drie regels voor het accuraat lezen van lichaamstaal (gebaseerd op aanbevelingen van Allan & Barbara Pease).....	16
<i>Lees gebaren in clusters</i>	16
<i>Kijk naar congruentie</i>	16
<i>Lees gebaren in context</i>	16
<u>Gebod 3: Gij zult uw hart openen om de taal van het lichaam te verstaan, opdat gij wijsheid verkrijgt over de harten der mensen.....</u>	<u>18</u>
Benen en voeten	18
<i>Er zijn vier staande basisposities:</i>	<i>20</i>

De verborgen realiteit van status in relatie tot zitposities	24
<i>Zitposities</i>	25
<i>Heupgebied</i>	28
<i>Genitaliënbeschermend gedrag</i>	29
<i>Armsignalen</i>	31
<i>Over gekruiste armen:</i>	34
<i>Geconfronteerd met gesloten postuur</i>	34
BONUS: WEGHALEN OF PLAATSEN VAN BARRIERES	35
<i>Ellebogen</i>	35
<u>Gebod 4: Gij zult uw handen en bewegingen beheersen, opdat gij openheid en vrede uitstraalt naar allen rondom u.</u>	37
SCHOUDERS	37
<i>Liften enkele schouder</i>	37
<i>Constant verhoogde schouders</i>	37
HAND EN DUIMSIGNALEN	38
<i>Waarom de voorkeurshand belangrijk is</i>	38
<i>Laat de palmen van je handen zien</i>	38
<i>Openheid en vertrouwen in de palm van je handen</i>	39
<i>De mystérie van rust in je bewegingen</i>	39
<i>De rug van je hand</i>	40
<i>Openheid en verbinding</i>	40
<i>Vingers en mate van ontspanning</i>	41
<i>De kerktoeren (steepling)</i>	41
HOOFDPOSITIES & GEZICHTSEXPRESSIONS	42
<i>Het belang van oogcontact</i>	43
<i>Waarom heb je geen oog voor me en dus interesse in me?</i>	43
<i>Zelfvertrouwen en impact</i>	44

<i>Optrekken van de wenkbrauwen / wenkbrauwflits.</i>	44
<i>Pupilverwijding</i>	45
<i>Knipperfrequentie</i>	46
<i>Snelheid van knippen ogen</i>	46
<i>Bevestigingsblik</i>	47
<i>Wegkijken</i>	47
Ogen en de gezondheid	48
<i>Neusvleugelverwijding</i>	48
<i>‘Echt’ lachen</i>	49
<i>Lip compressie</i>	49
<i>Object invoering</i>	50
<i>Microexpressies gezicht</i>	50
<u>Gebod 5: Gij zult u verbinden met uw naaste</u>	52
Bewust verbinding maken	52
De kracht van aanraking	52
Spiegelen	53
Waarom doen we het?	53
Hoe kun je het in je voordeel toepassen?	53
Authentieke sociale behoeften van mensen herkennen (om het verbinden makkelijker te maken)	54
<i>De zes sociale behoeften uitgelegd</i>	54
<i>Het belang van de afstemming op de sociale behoeften</i>	58
<u>Gebod 6: Gij zult authenticiteit uitstralen</u>	59
Persona	59
Nuances	59
Echt vs. onecht?	60
<u>Gebod 7: Gij zult de ruimte van anderen eerbiedigen</u>	63

<i>Afstanden.....</i>	63
<i>Effect van houding ten opzichte van elkaar</i>	64
<i>Positie ten opzichte van de ander</i>	65
<u>Gebod 8: Gij zult vertrouwen uitstralen.</u>	68
Assertieve kracht uitstralen	70
Onderdanige lichaamstaal: Wat te vermijden in communicatie.	71
<u>Gebod 9: Gij zult uw stem stemmen met wijsheid.....</u>	72
Hoogte van stem.....	72
Gebruik maken van pauzes.....	73
Stem, overtuigingskracht en zelfvertrouwen	73
<u>Gebod 10: Gij zult cultuur eerbiedigen</u>	74
<u>ALGEMENE WETTEN:</u>	78
(VOOR)OORDELEN IS VERLIEZEN	79
BIOLOGIE KOMT EERST.....	80
AFWIJINGEN ZIJN INFORMATIEF	81
<i>Waarom afwijkingen van de baseline zo waardevol zijn.....</i>	<i>81</i>
ONBEWUSTE SIGNALLEN ZIJN HET MEEST BETROUWBAAR.....	82
PERCEPTIE VS PERSPECTIEF	83
<i>DE KRACHT VAN WOORDEN.....</i>	<i>84</i>
<i>DE BOODSCHAP OVERBRENGEN: ALLES WAT MEESPEELT.....</i>	<i>88</i>
CONTEXT IS BEPALEND	90
<u>BIJZONDERE CONTEXTEN VOOR LICHAAMSTAAL</u>	91
<u>DE WEG NAAR VRIENDSCHAP</u>	92
<i>Nabijheid en herhaalde blootstelling</i>	<i>92</i>
<i>Lichaamstaal en non-verbale energie.....</i>	<i>93</i>
<i>Emotionele afstemming.....</i>	<i>93</i>

<i>Overeenkomsten en gedeelde ervaringen</i>	<i>93</i>
<i>Wederzijdse kwetsbaarheid en wederkerigheid.....</i>	<i>94</i>
<i>Dynamiek in nieuw ontstaande vrienden/vriendinnengroepen.....</i>	<i>94</i>
<i>Conclusies over het ontstaan van vriendschap.....</i>	<i>95</i>
<u>DE INS EN OUTS VAN ROMANTIEK.....</u>	<u>96</u>
<i>Signalen dat het goed gaat (zichtbaar bij de ander)</i>	<i>98</i>
<u>EEN PROFESSIONELE SETTING</u>	<u>104</u>
<u>LIEGEN EN DECEPTIE</u>	<u>105</u>
<i>Ontmaskeren van de leugen.....</i>	<i>112</i>
<u>CONFLICT EN RUZIE</u>	<u>115</u>
<i>Vechten, vluchten en bevriezen</i>	<i>115</i>
<i>Met lijf en leden voor jezelf opkomen:</i>	<i>118</i>
<i>Omgaan met conflict: tip voor tip</i>	<i>121</i>
<u>GEDRAGPROFILERING: EEN SNELCURSUS INTERPRETATIE.....</u>	<u>127</u>
<i>Oogposities</i>	<i>127</i>
<i>Aftekeningen gezicht:</i>	<i>128</i>
<i>Hygiënische gebaren.....</i>	<i>130</i>
<i>Emotionele staten.....</i>	<i>130</i>
<i>Geveinsde emoties.....</i>	<i>131</i>
<i>Kalmerende en zelftroostende gedragingen</i>	<i>132</i>
<i>Gemengde signalen.....</i>	<i>134</i>
<u>Tenslotte: Magnetisch in je omgang.....</u>	<u>135</u>
<i>Het tot één geheel maken</i>	<i>137</i>

Over de auteur:

Als individu heb ik altijd een fascinatie gehad voor communicatie, uiting en investering in mijn eigen groei in de breedste zin. Hoe kan ik verbinding maken? Hoe kan ik herkennen wat zich voor mijn ogen afspeelt? En wat helpt me uiting te geven aan de persoon die ik ben? Keuzes die ik heb gemaakt in het verleden zijn erdoor geïnspireerd. Mensen die ik onderweg heb mogen ontmoeten hebben me erin beïnvloed.

Niet in de laatste plaats kwam daarbij ook me prettiger willen voelen. Jezelf geen houding kunnen geven is iets menselijks wat mij ook heeft getroffen in sociale situaties. Ik heb altijd wel een bijzondere bewondering gehad voor mensen die zich er natuurlijk en een zorgeloosheid in bewegen.

En het succes van juiste interpretaties maken laat aanwijzingen achter. Patronen om te herkennen, uitingen die je kunt nabootsen.

De selectie van woorden die je vervolgens uitspreekt geven een beeld van wie je bent. De manier hoe je ze uitspreekt bepaalt mede hoe je als persoon beleefd gaat worden. Op onderliggend niveau weet iedereen dit, en ik heb besloten dit nader te onderzoeken.

Houdingen, gebaren en expressies zenden een bericht met informatie. Over een interne staat, energie en/of emoties. Berichten die erop wachten om gedecodeerd te worden, door iedereen die het maar wil. Realiseer je daarnaast dat het belangrijkste wat mensen zich van je herinneren is wat je ze hebt laten voelen.

De stap om wat te doen met fenomeen lichaamstaal, en met name om hier een boek over uit te geven, is voort gevloeid uit mijn wens terug te geven. Ik heb er een punt van gemaakt om te investeren in onderwerpen die me, in mijn beleving, zouden helpen bij een diepere ervaring van het leven.

Mijn doel is het tastbaar laten voelen van persoonlijke ontwikkeling in richtingen en onderwerpen die vrijwel meteen op dagelijkse basis toepasbaar zijn. De onderwerpen van lichaamstaal die ik daarbij aanbied leent zich perfect daarvoor, waardoor de drempel daarmee zo laag mogelijk is.

Ik mik erop om de combinatie van mijn verleden in het onderwijs en mijn liefde voor het schrijven en ontwikkelen van lesmateriaal een formule te creëren waar investeren in jezelf een fijn proces kan zijn.

Het idee dat ik anderen kan dienen door ze te voorzien van nieuwe inzichten, gewoontes en uitkomsten is de passie en aandrijfkraft van dit alles. Alles wat je nodig zal hebben is in mijn beleving reeds in jezelf opgesloten. Om dat in anderen te bevrijden is ook mijn bedrijf True Potential Weerbaarheidstraining in het leven geroepen.

En dus hier, in dit boek, is mijn handreiking. Een boek wat gebaseerd is op de meest recente wetenschap, wijsheid uit andere boeken van vooraanstaande experts en mijn eigen pen waarmee ik schrijf gericht om het verteerbaar te maken voor jou als lezer. Daarbij wens ik je veel plezier.

De 10 Geboden van Lichaamstaal

1. Gij zult een onuitwisbare eerste indruk maken

Laat uw lichaam spreken in overeenstemming met uw woorden, opdat er geen valsheid zij in uw gebaren. Want incongruentie is de schaduw waarin vertrouwen sterft.

2. Gij zult de tekens van het lichaam herkennen, opdat gij de waarheid van de ziel aanschouwt.

Want in elk gebaar, elke blik en elke beweging spreekt de ziel haar verborgen woorden. Wie deze tekens verstaat, aanschouwt de oprechtheid van het hart en kan wijs handelen naar de innerlijke waarheid

3. Gij zult uw hart openen om de taal van het lichaam te verstaan, opdat gij wijsheid verkrijgt over de harten der mensen.

Want zoals de Heer de gedachten en intenties van allen doorgrondt, zo zal wie zoekt te verstaan wat de lichamen spreken, inzicht verkrijgen in de verborgen waarheid.

4. Gij zult uw handen en bewegingen beheersen, opdat gij openheid en vrede uitstraalt naar allen rondom u.

Want zoals een kalme rivier de oever streelt zonder te verstoren, zo spreken rustige gebaren en open houding van een zuiver hart.

5. Gij zult u verbinden met uw naaste

Wend u tot de ander met open houding en oprechte aandacht. Want wie zich gezien voelt, stelt zich open.

6. Gij zult authenticiteit uitstralen.

De krachtigste lichaamstaal ontspringt niet aan kunstgrepen, doch aan oprechtheid. Wanneer uw hart rein is van intentie, zal uw lichaam vanzelf getuigen van waarheid.

7. Gij zult de ruimte van anderen eerbiedigen.

Nader niet te dichtbij, noch blijf te veraf. Want wie de grenzen van het lichaam respecteert, plant het zaad van comfort en vertrouwen.

8. Gij zult vertrouwen uitstralen.

Want wie standvastig staat en rust uitstraalt, schenkt vertrouwen aan zijn naaste. Laat uw houding spreken vóór uw woorden dit doen.

9. Gij zult uw stem stemmen met wijsheid

Want niet enkel uw woorden worden gehoord, maar ook de klank waarin zij reizen. Laat daarom toon, tempo en kracht getuigen van uw bedoeling.

10. Gij zult cultuur eerbiedigen

Zie met aandacht, leer met eerbied en ontmoet uw naaste zonder oordeel.

Wat Gij kunt leren

Begrijpen van lichaamstaal

Wat komt erbij kijken en wat haal je eruit

- Perceptie van anderen naar jou, wat speelt er mee?
- Waarheden over perceptie
- Context waarin het getoond wordt

Herkennen signalen anderen

Lezen, overeenstemming in woord en gebaar

- Per lichaamsdeel voorbeelden
- Persoonlijke ruimte
- Signalen van het lichaam als informatie over het moment

Inzetten lichaamstaal

Op welke manier, voorbeelden

- Wat je weet
- Wat je nog niet weet
- Congruentie
- Positieve beïnvloeding