

## PS Karisma-skola

# Använd kroppen, rösten och din inre glöd

Din attraktionskraft beror inte på hur du ser ut. Den handlar mer om hur du använder din kropp och din röst. Har du livslust och energi så märks det i din utstrålning. Alla kan stärka sin karisma.

Karisma och personlig utstrålning handlar till stor del om beteenden – hur vi går och står, för oss och rör oss. Det visar aktuell forskning inom kommunikationsområdet. Alla kan stärka sin magnetism och dragningskraft genom att tänka på sitt kroppsspråk, lära sig utstråla kraft och energi och finna sin glöd.

Kroppen är ett av de främsta verktygen för att öka sin utstrålning. Karismatiska personligheter har ett positivt och kraftfullt kroppsspråk.

Under livets gång formas och stelnar, vi i vissa mönster som avspeglas i vår kropp. Oavsett hur vi för tillfället känner oss inombords, kan yttre uttryck som hållning, gång eller ansiktsuttryck ge sken av att vi är arga, sura, överlägsna, nedslagna eller rädda.

När uttryckssätt blir slentrian och vana blir man lätt felaktigt avläst. Det är svårt att själv se skillnad på vad vi säger med läpparna och det vi förmedlar med kroppen. Därför är kroppsmedvetande och kroppskänedom centralt för den som vill öka sin karisma. Den som trivs i sin kropp får en annan utstrålning än den som är obekvämt i den.

Vi tar in en ofantlig mängd information om vår omgivning hela tiden och bara en liten del uppfattas medvetet. Hjärnan registrerar saker om andra utan att vi märker det.

Syn och hörselintryck går djupare än språket. Vi tror mer på det vi ser och hör än på ordens innehåll. En suck på fel ställe, ett vasst tonfall eller en häftig åtbörd kan ha fatal inverkan på utstrålningen. Den vi pratar med påverkas både medvetet och omedvetet av de signaler vi skickar ut.

Människor med dragningskraft är öppna och sociala, positiva och glada. Men nu är det inte alltid vi orkar gå omkring och vara glada. Däremot kan vi vänja vårt kroppsspråk att sända ut positiva signaler, energi och kraft. Vi kan också påverka vårt beteenden så att andra uppfattar oss som mer attraktiva, oavsett hur vi för tillfället mår inombords.

### **Tänk på en förälskelse så ser du gladare ut**

Skådespelare kan stråla på kommando. För dem är kroppen det främsta arbetsredskapet. De har lärt sig knep som gör framtoningen övertygande. Genom att mentalt försätta sig i ett önskat tillstånd sänder de ut trovärdiga signaler. Samma teknik kan den som vill öka sin personliga utstrålning använda sig av.

När vi tänker på något som berör oss starkt lyser våra tankar och känslor igenom i reflexartade fysiologiska förändringar. Pupillerna förstoras, vi kan rodna eller blekna, muskler spänns eller slappnar av och så vidare.

Alla har vi någon gång upplevt intensiva, kraftfulla och laddade ögonblick. Till exempel när vi är djupt förälskade, känner stark motivation eller har vunnit en seger. Genom att gå tillbaka i minnet och återuppleva sådana situationer försätts man i ett tillstånd där blick, ögon-glans, andning med mera får liv och uttrycksfullhet.

# Träna ditt kroppsspråk

För att öka din personliga utstrålning med hjälp av kroppsliga signaler behöver du jobba på tre plan:

1. Bli medveten om sitt tysta budskap.

Fråga din omgivning hur de tolkar dina kroppsliga koder. Var uppmärksam på vad i ditt sätt att agera som behöver förändras för att få önskad respons. Jobba på att ändra beteenden vid behov.

2. Träna din uttrycksfullhet för att agera dig själv ännu mer övertygande. Inte för att bli någon annan, utan för att bli ännu mer av dig själv. Det handlar helt enkelt om att våga ta ut svängarna mer med både röst, kropp och ansiktsuttryck.

3. Öppna dina ögon för andras metakommunikation och subtila signaler. Vad berättar andningen om (ytlig/hastig/suckande?). Vilka attityder och förhållningssätt är hållning och gång uttryck för (är personen stolt/undergiven/stel/tyngd/kraftfull etc). Vad kan utläsas av ansiktets mikrouttryck (ler munnen fast ögonen är sorgsna, är personen sluten/öppen/lättillgänglig/?). Vilken grad av säkerhet skvallrar handslaget om? Den som kan konsten att läsa sina mottagare får förmågan att säga rätt sak vid rätt tillfälle – ”kairos” enligt klassiska retoriken.

## Finn glöden

Lust, glädje, livsaptit, entusiasm och målinriktad viljekraft är den innersta substansen i personlig karisma. Energi är attraktivt. När en kraft förverkligas kan man tala om shen, det kinesiska ordet för medvetenhet, vitalitet och livskraft. Den som hamnat på rätt plats i tillvaron mår bra både fysiskt, mentalt och andligt. När inneboende talanger och gåvor får blomma ut lyser och strålar vi.

Gör du det du vill göra? Känner du dig ofta entusiastisk, kraftfull och motiverad? Då blir du övertygande och samstämmig, kongruent, i alla dina uttryckssätt. Blicken, hållningen, kroppens riktning (när vi är osäkra tenderar vi att dra oss bakåt), röstens klang – allt talar ”samma språk”.

Människor som lever efter sin övertygelse har utvecklad sin glöd och drivkraft. Ju starkare passion du känner, desto mer berör och påverkar du andra. Stor intensitet behöver dock kombineras med tillitskapande faktorer, att visa att man vill andra väl. Annars kan elden skrämja.

När du hittat det som motiverar dig – sätt upp mål för det du vill göra och håll fast vid dem. Det sänder signaler av säkerhet och inre styrka att veta vad man vill, fokusera och inte ge upp även när man möter motstånd. Karismatiska personer har ofta en nästan barnslig tro på sina idéer och förmågan att genomföra dem.

”Det finns ingen gräns för hur långt du kan gå, om du är villig att utmana din rädsla och slåss mot dina känslor av osäkerhet och tvivel. Vi har alla så mycket mer inom oss än vi tror”, skriver Doe Lang, amerikansk författare och doktor i psykologi.

### **Styr ditt undermedvetna mot målet**

Gör en tidsplan när konkreta resultat ska vara uppnådda. Sätt lappar överallt där du kan se dem ofta med. Då styr du både medvetet och undermedvetet mot dina mål. Identifiera negativa tankemönster som bromsar och hindrar. Hur, var och när läcker du energi? (Många kvinnor gör det då deras nära relationer inte fungerar).

Det är inte fel att brinna för något så länge man kan sätta sunda gränser. Perioder av intensivt arbete behöver växlas med avkopplande aktiviteter och vila. Utan återhämtning slocknar strålgansen. Ta hand om dig själv. Sköt din hälsa. Framgångsrika idrottsstjärnor eller artister har begåvning men får ändå inget gratis. Möda, träning, svett och försakelser ligger bakom deras lyskraft. Ju mer en människa offerar för att uppnå sina mål, desto mer karismatisk tycks hon/han uppfattas som.

## Kom ihåg för karismatiska

- ✓ Var medveten om dina tysta budskap: ditt kroppsspråk, din blick, din röst och små gester och uttryck
- ✓ Gör som skådespelare – träna ditt kroppsspråk och lär dig att försätta dig i olika känslolägen
- ✓ Finn din inre glöd och drivkraft
- ✓ Lev i enlighet med dina värderingar
- ✓ Se på dig själv som oerhört värdefull
- ✓ Var villig att ta risker för att lyckas
- ✓ Träna upp din röst och lär dig andas rätt
- ✓ Visa att du ser och uppskattar andra i din omgivning.
- ✓ Träna dig i konsten att tala offentligt. Ju mer tränad och förberedd du är, desto mer spontan kan du vara.

## Använd din röst – tala djupt, livfullt och energiskt

En djup röst tyder på trygghet medan stress och nervositet ger en hög och tunn röst. Men du kan träna din röst så att den blir mer karismatisk.

En spännande röst betyder massor för den personliga utstrålningen. Andras röster påverkar oss omedvetet. Hos våra nära och kära reagerar vi direkt på förändringar i stämman. Om vi ringer hem och en familjemedlem svarar hallå kan vi enkom av tonfallet utläsa om något skulle vara på tok.

Hur kan vi dra dessa blixtnabba slutsatser? Våra hjärnor fungerar som datorer, de sätter samman informationen som vibrationerna i rösten avger med våra tidigare erfarenheter och kunskaper. Under livets gång lär vi oss att olika sorters ljud indikerar olika känslomässiga tillstånd.

Det är ingen tillfällighet att reklamen i sina budskap ofta använder sig av mycket djupa röster. De tilltalar oss och det finns en fysiologisk förklaring till detta. Röster med djup och vibrato har fler övertoner än höga och tunna. Här har män en fördel, kvinnors ljusare röster får inte samma bärighet.

Stress och nervositet påverkar rösten och gör den ännu högre, tunn och klanglös. Ett bra knep, speciellt för kvinnor som vet med sig att deras röst ofta blir ljus och hög, är att tala enkom på utandning. Då sänks rösten per automatik. Prova själv tillsammans med någon annan. För att bli karismatisk är det nödvändigt att ha tillgång till och våga uttrycka hela sig själv – även de negativa känslorna. Att kunna variera röstens styrka, tonhöjd och klang har stor betydelse för trovärdighet och utstrålning. ”

Rösten har stor betydelse för utstrålningen. Vad vore Richard Burton och Sean Connery utan sina djupa, varma röster?

### **Rynkade ögonbryn tolkas som hot**

Har du någon gång talat inför en grupp människor och bett om frågor men inga fått? Det kan bero på att du omedvetet rynkat ihop ögonbrynen och stängt munnen när du bett om dialog. Ett sådant ansiktsuttryck skickar genetisk kodad information om annalkande hot och fara visar en doktorsavhandling från Karolinska Institutet. Ögonbrynen och munnens känslouttryck har stor betydelse för hur vi uppfattas av andra. En glad mun och upphissade ögonbryn övertygar om vänliga avsikter.

### **Vad är karisma?**

Svenska nationalencyklopedins ordbok definierar det som ”stark personlig utstrålning som ger förmåga att leda andra människor”. (Ordet kommer från grekiska cha´risma vilket betyder 'nådegåva' eller 'skänk'.)