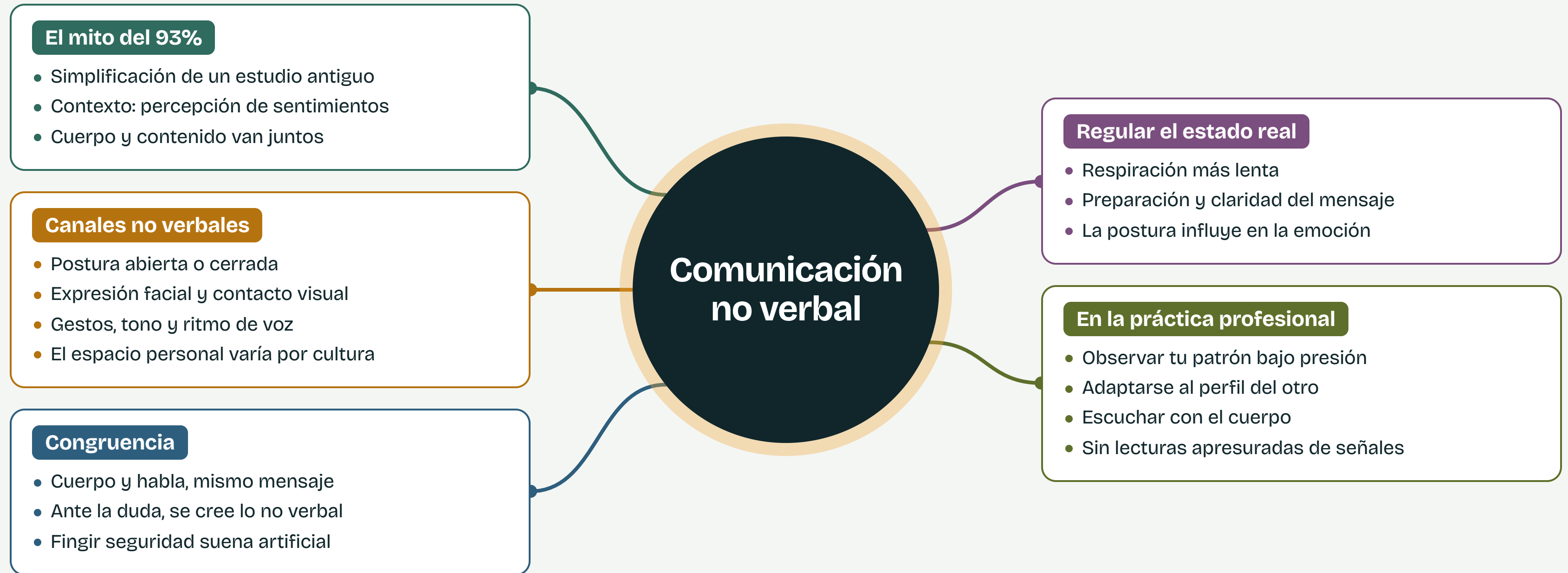




Plan de acción

1

Ajusta postura y respiración antes de conversaciones importantes

2

Observa tu patrón automático bajo presión

3

Adapta ritmo y tono al perfil de quien escucha

4

Escucha con el cuerpo: asiente, mira e inclínate

5

Trata cada señal ajena como dato, nunca como certeza

Para recordar

La seguridad no se finge: regula tu estado interno y deja que cuerpo y palabras cuenten la misma historia.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br