

Dando sequência a este tema, apresento a seguir uma lista de gestos cotidianos, aparentemente involuntários, que permitem a interpretação de nossas intenções expressadas em linguagem não-verbal.

O que significam nossos gestos?

- Acariciar o queixo: reflexão antes de uma decisão.
- Cruzar os braços: atitude defensiva.
- Inclinar a cabeça para a frente: interesse pelo que se ouve.

- Entrelaçar os dedos: autoridade, espera por reações.
- Esfregar o olho: dúvida, incredulidade.
- Mexer no cabelo: insegurança ou desejo de seduzir.
- Comprimir os lábios: desconfiança ou desagrado.
- Levar a mão à bochecha: avaliação, reflexão.
- Levar as mãos aos quadris: disposição para fazer ou dizer algo importante, tomar coragem.
- Esfregar as mãos: antecipar algo que está por acontecer.
- Tamborilar os dedos das mãos ou os pés: impaciência, pressa.
- Olhar para o chão: não acreditar totalmente no que está ouvindo.
- Abrir as mãos com as palmas voltadas para cima: sinceridade, inocência.
- Cruzar as pernas, deixando um dos pés em movimento: chateação ou impaciência.
- Sentar-se na beira da cadeira: vontade de ir embora.
- Sentar-se com as pernas abertas: atitude relaxada.
- Unir os calcanhares: medo, apreensão.

E agora, uma dica para um passeio filosófico: Os grandes pensamentos podem ser concebidos durante uma caminhada:

1. Abra espaço na sua agenda para um encontro consigo mesmo, marcando dia e hora, a fim de que nenhuma obrigação ou compromisso possa interferir nesse propósito.
2. Escolha um lugar inspirador para você, seja por trazer lembranças especiais ou por produzir a sensação de bem-estar.
3. Escolha o dia e o horário menos frequentados, para evitar distrações durante o passeio.
4. Anote em um caderno as questões que o preocupam, para refletir sobre elas em seu encontro pessoal. Tome nota também das conclusões mais importantes a que chegar.
5. Não determine um horário para o fim do passeio: nunca se sabe aonde a filosofia pode nos levar. Simplesmente retorne quando sentir que o encontro chegou ao fim.
6. Os melhores lugares para um passeio filosófico são aqueles próximos à natureza, museus e mesmo uma parte da cidade que você ainda não conheça.
7. Use roupas confortáveis. A filosofia não exige formalidade, mas faz mover as pernas e as

ideias.