

# ADONAI

## BEARD

SABIDURÍA • LIDERAZGO • PROPÓSITO



### PLANTILLA PRÁCTICA

## ¿TU CUERPO DICE LO MISMO QUE TUS PALABRAS?

*Diagnóstico de coherencia verbal y no verbal*

*Las personas escuchan tus palabras,  
pero creen en lo que transmite tu presencia.*

1

### PASO 1: PIENSA EN UNA SITUACIÓN RECIENTE

Recuerda una presentación, reunión o conversación importante.

Describe brevemente la situación:

---

---

---

---

2

### PASO 2: EVALÚA TU COMUNICACIÓN

#### ← LO QUE DECÍAN MIS PALABRAS:

---

---

---

---



#### LO QUE EXPRESABA MI ROSTRO:

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Seguridad   | <input type="checkbox"/> Duda        |
| <input type="checkbox"/> Nerviosismo | <input type="checkbox"/> Incomodidad |
| <input type="checkbox"/> Alegría     | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |
| <input type="checkbox"/> Seriedad    |                                      |

Observaciones: \_\_\_\_\_

---

---



#### LO QUE TRANSMITÍAN MIS MANOS:

- |                                              |                                              |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Apoyaban mi mensaje | <input type="checkbox"/> Se movían demasiado |
| <input type="checkbox"/> Estaban rígidas     | <input type="checkbox"/> No lo recuerdo      |
| <input type="checkbox"/> Estaban escondidas  |                                              |

Observaciones: \_\_\_\_\_

---

---



#### LO QUE COMUNICABA MI POSTURA CORPORAL:

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Confianza   | <input type="checkbox"/> Cercanía  |
| <input type="checkbox"/> Tensión     | <input type="checkbox"/> Autoridad |
| <input type="checkbox"/> Inseguridad | <input type="checkbox"/> Distancia |

Observaciones: \_\_\_\_\_

---

---

### REFLEXIÓN ADONAI

La comunicación no comienza cuando hablas.  
Comienza mucho antes.

*Tu mirada.  
Tus manos.*

Cuando tu cuerpo y tus palabras avanzan en la misma  
dirección, tu mensaje adquiere fuerza.

Porque la influencia no nace solamente de lo que dices.  
Nace de la coherencia entre quién eres.

*Tu postura.  
Todo comunica.*

...saber de la coherencia entre quien eres,  
cómo te ves y cómo te expresas.

— “*Tu voz no se entrena... se libera.*” —



# ADONAI BEARD

SABIDURÍA • LIDERAZGO • PROPÓSITO



## 3 PASO 3: DETECTA INCOHERENCIAS

¿Hubo diferencias entre lo que decías y lo que expresaba tu cuerpo?

Ejemplo:

*“Decía que estaba seguro,  
pero mis manos temblaban.”*

---

---

---

---

## 4 PASO 4: LA PRUEBA DEL ESPEJO

Practica diciendo esta frase:

*“Estoy completamente convencido de esta idea.”*



MI ROSTRO:

- ☐ Refuerza el mensaje
- ☐ Lo contradice

Observaciones:

---

---

---



MIS MANOS:

- ☐ Refuerzan el mensaje
- ☐ Lo contradicen

Observaciones:

---

---

---



MI POSTURA:

- ☐ Refuerza el mensaje
- ☐ Lo contradice

Observaciones:

---

---

---



## 5 PASO 5: MI PLAN DE MEJORA

La parte de mi comunicación no verbal que más debo fortalecer es:

- ☐ Rostro
- ☐ Manos
- ☐ Movimiento corporal
- ☐ Mirada
- ☐ Postura

Mi acción concreta será:

---

---

---

## EJERCICIO BONUS



➡ Cuando hablo con entusiasmo,  
mi cuerpo normalmente:

---

---

---



➡ Cuando hablo con inseguridad,  
mi cuerpo normalmente:

---

---

---



➡ Mi objetivo es lograr que  
mi cuerpo comunique:

---

---

---

## REFLEXIÓN FINAL

Las personas escuchan tus palabras.



Pero creen lo que les dice tu cuerpo.

— ADONAI —

Tu voz no se entrena... se libera.

