**Material para exercícios de comunicação não verbal**

**Exercício de voz e tom – Sentimentos**

1. Sentimento de dúvida
2. Sentimento de exasperação
3. Sentimento de felicidade
4. Sentimento de raiva
5. Sentimento de preocupação
6. Sentimento de confusão
7. Sentimento de questionamento
8. Sentimento de sarcasmo
9. Sentimento de surpresa

10. Sentimento de tristeza

**Exercício de voz e tom – Sincero ou não sincero?**

**Afirmações**

1. Belo, simplesmente belo.
2. Já sabia isso.
3. Que casaco bonito.
4. Não mudou nada!
5. Foi você quem cozinhou?
6. Ele é uma criança tão adorável.
7. Claro que não fez isso.
8. Vou já fazê-lo.
9. Sim, acredito em si.
10. Tenha um bom dia.
11. Está a brincar, parece tão real.
12. Obrigado por ligar.
13. Ligarei amanhã.
14. Recebeu um aumento?
15. Oh, penso que é uma ótima ideia.
16. Naturalmente.
17. Tenho a certeza de que o vai conseguir fazer.
18. Desculpe!
19. Vamos almoçar.
20. A sério? Sempre desejei um.
21. Deseja outra fatia de bolo?
22. Que atencioso!
23. Parabéns!
24. Ela realmente tem jeito com as palavras.
25. Sim – certo.
26. Que voz!

**Exercício de leitura**

1. Então os milhares de vozes da multidão soltaram um grito de alegria;

Chegou ao alto da montanha, ecoou pelo vale;

Fez tremer a verde encosta e ressoou na planície;

E Casey, e magnífico Casey vai avançar para o taco.

Elegante, com o seu ar à vontade Casey avança para a sua posição,

Sorri, com ar orgulhoso e uma postura de total descontração,

E ajusta o seu boné para rejubilo da multidão que o aclama,

Nenhuma dúvida no espírito de ninguém: Casey está junto ao taco.

Thayer

2. Para tudo há um momento  
e um tempo para cada coisa que se deseja debaixo do céu.

Tempo para nascer e tempo para morrer,  
tempo para plantar e tempo para colher o que se plantou,

tempo para matar e tempo para curar,  
tempo para destruir e tempo para edificar,

tempo para chorar e tempo para rir,  
tempo para se lamentar e tempo para dançar.

Eclesiastes 3:1-8

3. Um optometrista estava a ensinar um novo empregado como devia fazer para cobrar a um cliente. “Se estiver a experimentar os seus óculos e perguntar quanto custam, diz “75 dólares”. Se não pestanejar, diz “Pela armação”. As lentes serão 50 dólares”. Se os seus olhos continuarem a não pestanejar, acrescentas “Cada”.

Mamie Brown

### 

4. Com a rapidez nascida da prática, recolheu a parafernália necessária: jarras, água, suportes para flores. “Gostaria que houvesse lilases”, pensou Bunch para si própria. “Fico tão farta destes crisântemos meio depenados”.

Agatha Christie

5. Não vacilaremos. Iremos até ao fim. Combateremos em França, combateremos nos mares e nos oceanos, combateremos no ar com crescente confiança e crescente força, defenderemos a nossa ilha, qualquer que seja o seu custo. Lutaremos nas praias, lutaremos nas pistas de aterragem, lutaremos nos campos e nas ruas, lutaremos nas montanhas; nunca nos renderemos.

Winston Churchill

6. O bosque é adorável, escuro e profundo,

Mas tenho promessas a cumprir,

E milhas a percorrer antes de eu dormir,

E milhas a percorrer antes de eu dormir.

Robert Frost

7. A minha filha de seis anos estava a desenhar no banco traseiro do carro. “Mãe, está aqui um desenho teu,” disse ela enquanto passou à minha mulher um desenho colorido. “Espera”, acrescentou, “esqueci as orelhas.” Depois, após uma pausa, continuou: “Oh, não faz mal. Nunca ouves de qualquer forma.”

Philip Coleman

8. Os funcionários da defesa civil baixaram para sete o número confirmado de mortes na sexta-feira, devido a um forte sismo que assolou a área central do Equador, quando a luz da manhã revelou que os danos não eram tão graves quanto se pensou inicialmente. Um porta-voz da defesa civil afirmou que, até ao momento, os funcionários declaram ter havido menos de metade dos 19 mortos originalmente comunicados.

*Ottawa Citizen*

9. Os meus nervos tremeram de antecipação quando, por fim, o vento frio que batia nos nossos rostos e as áreas escuras e vazias de ambos os lados da estreita estrada me disseram que estávamos de novo na charneca. A cada passada dos cavalos e todas as voltas das rodas nos aproximavam da nossa aventura suprema.

Arthur Conan Doyle – *O Cão dos Baskervilles*

1. Guinevere parou e olhou, deslumbrada por uma visão tão bela que parecia quase irreal. Um grande lago de prata, à luz de uma lua de cera. A sobressair da água, no lado mais afastado, as torres da cidade de Camelot brilhavam iluminadas por milhares de tochas.

Elizabeth Chadwick – *O Primeiro Cavaleiro*

11. Ao dirigir-se para a selva no seu primeiro safari, o visitante canadiano estava confiante de que podia lidar com qualquer emergência. Deslizou para o lado do guia nativo experiente, e disse com presunção “sei que levar uma tocha afastará os leões.” “É verdade”, respondeu o guia. “Mas depende da rapidez com que leva a tocha.”

*Reader’s Digest*

12. Por vezes, a carrinha batia numa rocha suficientemente dura para fazer saltar faíscas e a vibração fazia a haste de madeira vibrar nas suas mãos. Podia sentir as bolhas a formarem-se nas palmas das mãos, mas não se preocupava embora, como a maioria dos médicos, fosse normalmente cuidadoso com as suas mãos.

Stephen King – *Samitéria de Animais*

13. Num buraco no chão vivia um hobbit. Não era um buraco feio, sujo, húmido, cheio de pedaços de minhocas e com um cheiro repugnante, nem tampouco de um buraco seco, cheio de areia com nada onde se sentar ou para comer: tratava-se de um buraco de hobbit, o que significa conforto.

J.R.R. Tolkien – *O Hobbit*

14. Eram quase oito horas e o sol estava a pôr-se. Ainda se sentia o mesmo calor que dificultava a respiração de antes; mas foi com ânsia que inalou este ar fedorento, cheio de pó, infestado de cidade. A sua cabeça começou a andar um pouco à roda; uma espécie de energia selvagem surgiu subitamente nos seus olhos inflamados e nas suas feições emaciadas, amarelo-pálido.

Dostoievski – Crime e Castigo