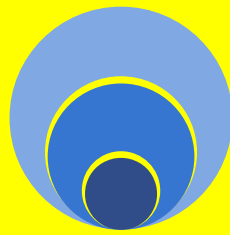


Alex Onofri

**COME CAPIRE UNA
PERSONA IN 5 MOSSE**

**INTRODUZIONE RAPIDA AL
LINGUAGGIO
DEL CORPO**



Guida Super-Pratica All'Interpretazione
Dei Segnali Corporei Per Comprendere
E Conquistare Gli Altri

www.LinguaggioNonVerbale.it

Introduzione al Linguaggio Non Verbale

Il corpo di ciascuno di noi, attraverso piccoli gesti e movimenti involontari comunica all'esterno indizi su cosa pensiamo e su cosa proviamo.

E' dimostrato che imparando ad interpretare questi piccoli messaggi nascosti possiamo estrapolare da una persona informazioni molto utili che in altro modo sarebbe difficile avere.

Infatti questi micro-segnali non verbali possono essere individuati e decodificati metodicamente. E' questo che intendiamo con l'espressione "Capire il Linguaggio del Corpo".

La parte più interessante è che pochissimi sanno dell'esistenza di questo livello comunicativo nascosto e perciò raramente viene mascherato o alterato.

E' per tale motivo che saper interpretare i Messaggi Inconsci del Corpo offre un vantaggio importante a chi saprà avvalersene.

Potremo capire le reali esigenze di chi ci sta intorno, così da conoscere in modo preciso e mirato come relazionarci in maniera assolutamente efficace. Farà sicuramente la differenza nei campi per noi più importanti e sensibili.

Potremo svelare menzogne e bugie, conoscere piccoli segreti di qualcuno, sapere perché si comporta in un certo modo e a volte perfino intuire cosa farà.

Inoltre, l'Analisi Non-Verbale è un perfetto strumento per calibrare a tempo d'esecuzione discorsi e atteggiamenti, personalizzandoli sulla specifica persona da conquistare, convincere, formare o semplicemente aiutare.

Decodificare i Messaggi Inconsci del Corpo è considerato il sistema più rapido, semplice e accurato per avere le più sensibili informazioni su qualcuno.

Questi motivi rendono l'Arte dell'Interpretazione Corporea una delle strategie più ricercate sia in ambito professionale che personale o sociale. La possibilità di utilizzo è assolutamente versatile: comunicazione, relazioni, persuasione, vendita, seduzione, terapia, investigazione, trattative, ecc

Elemento fondamentale anche qualora si voglia comprendere meglio se stessi. Tale tipo di auto-analisi offre spesso la scoperta di aspetti inconsci che se fatti emergere indirizzeranno verso uno sviluppo produttivo ed emozionale.

Nelle successive pagine vedremo come iniziare a leggere il corpo attraverso esempi pratici, semplici e subito applicabili nel mondo reale.

Buona Lettura!

Come Capire una Persona in 5 Mosse

In questo manualetto non troverai "i perché" di ciò che faremo.

Ho voluto ridurre all'osso questa materia per dimostrarti subito la sua utilità pratica senza appesantirti con la teoria (che è comunque interessante e se vorrai potrai approfondirla successivamente).

L'approccio sarà completamente pratico, quindi, dopo il seguente riquadro ci concentreremo subito su elementi utilizzabili.

Questa materia si basa su studi e ricerche che dimostrano l'efficacia del metodo che tratteremo. Se ritieni che qualcosa sia troppo "strano" ti consiglio di verificarlo di persona prima di dubitarne. Valutare in modo critico i concetti nuovi è utile per sviluppare l'aspetto pratico (del tipo: "provare per credere"). Il pregiudizio è però negativo se frena la verifica ancor prima che venga fatta. Un po' di scetticismo circa quanto a fondo si possa capire qualcuno dal suo corpo è plausibile, dopo tutto non vi ho fornito basi teoriche su quanto dico e capisco che possa sembrare tutto un po' "magico". Per ora però fidatevi di me e ricordate:

" La verità proviene dalla sperimentazione, non dalle supposizioni! "

Dopo aver compreso che in questa materia è bene verificare applicando in prima persona quanto ti dirò, vediamo come iniziare a "leggere" chi abbiamo di fronte e come utilizzare tale analisi per ottenere i vantaggi che vorrai.



Ecco Cosa Ti Aspetta !

Nelle prossime pagine troverai i "5 stratagemmi per capire chi vuoi" applicabili istantaneamente

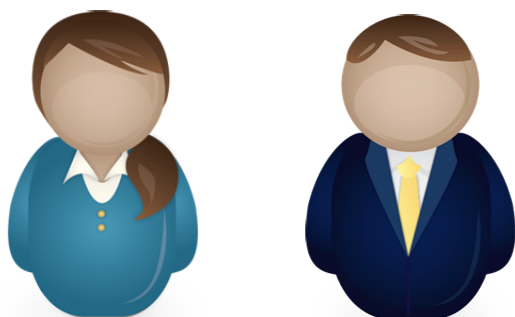
Nelle ultime pagine ho inserito due bonus:

- 1) come applicare il tutto nella vita reale
- 2) come interpretare il corpo senza errori



Mossa 1 Apertura del Corpo

il livello di "apertura" del corpo di qualcuno indica il suo grado di disponibilità



Cosa Osservare ?

- se tiene le braccia incrociate o aperte
- se nasconde le mani oppure no
- se si barrica coprendosi con oggetti
- se accavalla o meno le gambe

Spiegazione ed Analisi

Uno dei più rapidi e semplici modi di capire una persona è valutare il suo livello di "apertura fisica". Essa è legata direttamente ai nostri reconditi modelli comportamentali e per questo rivelatrice dello status mentale ed emozionale.

Individuare se il linguaggio del corpo di qualcuno è "aperto" o "chiuso" rivela il suo grado di **disponibilità** o **distacco** e quindi definisce quanto sia **bendisposto** o **maldisposto**.

Se chi osservi tende a porre ostacoli tra sé e gli altri, che siano braccia incrociate o oggetti (borse, giacche, quaderni, ecc) potrebbe risultare poco collaborativo.

Al contrario braccia aperte, gambe non incrociate e la tendenza a mettere allo scoperto il proprio corpo, indicano una buona disponibilità generale (verso la situazione) o personale (nei tuoi confronti).

Ricorda di valutare bene se un'eventuale chiusura sia rivolta a te, alla situazione, a cause generiche (fa freddo?) o a fattori personali (è preoccupato per un esame?). Nelle ultime pagine vedremo come evitare errori di lettura.

Nel dubbio poni domande mirate per chiarire il motivo di eventuali chiusure corporee e fai di tutto per far rimanere ricettivo chi hai di fronte.

SEGNALI DI APERTURA

- braccia aperte e rilassate
- mani in vista e non connesse tra loro
- nessun oggetto (inutile) a coprire o barricare il corpo
- mani che non coprono il viso o sue parti
- gambe aperte, non accavallate e rilassate
- mani che non coprono zone sensibili: inguine, seno, polsi, palmi delle mani, cuore
- mani in vista, soprattutto polsi e palmi
- nessun oggetto messo a coprire inguine, bocca, petto, pancia

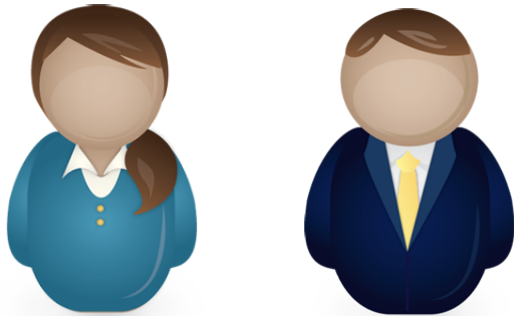
SEGNALI DI CHIUSURA

- braccia conserte davanti al petto
- mani incrociate poste a coprire le zone intime o poggiate davanti a sé sul tavolo
- oggetto tenuto come "a scudo" del busto: cartelle, borse, giacche, ecc.
- mani che coprono: bocca, occhi, naso, viso in generale
- gambe chiuse una contro l'altra o incrociate assieme verso parte opposta rispetto interlocutore
- mani o oggetti che coprono parti intime: inguine, seno, polsi, palmi delle mani, cuore
- mani nascoste, in tasca o coperte (e non fa freddo)

NOTA BENE: In fondo a questo libretto trovi le regole generali per interpretare e utilizzare le letture del linguaggio del corpo. Tienile sempre a mente per evitare errori strategici.

Mossa 2 Direzione Corporea

il grado di indirizzamento del busto verso qualcuno indica quanto si è interessati a lui



Cosa Osservare ?

- quanto rivolge verso di te il corpo
- se pur guardandoti si "rivolge" altrove
- se guarda altri ma è girato a tuo favore
- direzione di: viso, sguardo e busto

Spiegazione ed Analisi

Sarà sufficiente osservare verso quale punto è rivolto il busto della persona che vogliamo leggere. Per capire questo segnale provate voi stessi a rivolgere il vostro petto in avanti, poi verso destra, poi verso sinistra. E' un aspetto che di solito si trascura del tutto, ma ha una grande importanza.

Quando parlo con una persona posso indirizzare il mio corpo verso di lei ma anche verso altra direzione. Oppure posso non guardare qualcuno ma rivolgere il mio busto verso di lui.

Il reale interesse di una persona per un interlocutore è indicato da quanto essa gli si rivolge (pur senza esserne a conoscenza) con il linguaggio non verbale.

Possiamo valutare lo sguardo, la direzione del corpo (petto o spalle per intenderci) e la direzione di gambe e piedi. Salvo eccezioni particolari che qui non possiamo trattare, la cosa che conta davvero nel capire chi o cosa interessa a qualcuno è osservare ove il corpo è rivolto.

Quindi se guardo Marco ma sono indirizzato verso Luca, apprezzerò di più Luca. Allo stesso modo se guardo Laura, il mio viso è rivolto a lei, ma il mio petto (busto, corpo) è in direzione di Chiara, tenderò a considerare "più" Chiara.

L'osservazione di questo tipo di segnale corporeo è più sottile rispetto agli altri indizi che vi propongo, ma spesso rivela emozioni e pensieri segreti (consapevoli ma a volte pure inconsci!). E' rarissimo che venga controllata volontariamente la rotazione del proprio corpo. Provare per credere...

Fate voi stessi dei test di lettura osservando persone nel mondo reale e considerando i seguenti indizi non verbali del corpo:

Indizi Positivi

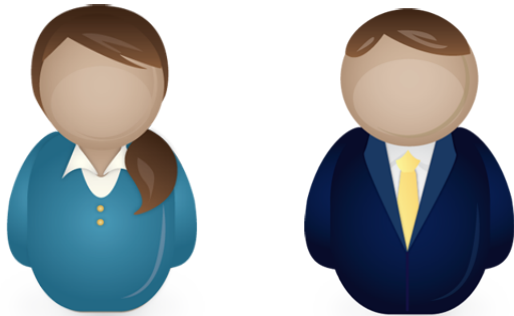
guarda altrove ma il corpo è rivolto nel vostro senso
corpo e viso sono in vostra direzione anche se guarda altri che stanno parlando
se vi spostate la persona vi "segue" con la direzione di bacino e petto, nonostante siete in più persone
in piedi con altre persone a cerchio, si rivolge direttamente a voi e non al centro del gruppo

Indizi Negativi

vi guarda ma il corpo non è girato verso di voi
corpo e viso sono indirizzati altrove anche se con gli occhi guarda voi che parlate
si rivolge a voi con il busto ma se vi spostate non vi "segue", quindi era rivolto a voi soltanto per caso
in piedi, parlando in cerchio, si rivolge agli altri con il busto "tagliandovi" fuori dalla propria direzione (corpo non rivolto al centro del gruppo ma soltanto verso altri)

Mossa 3 Distanza Prossemica

la quantità di spazio personale che una persona ti concede indica quanto essa ti apprezza realmente



Cosa Osservare ?

- quanto spazio è presente tra voi
- se accetta che ti avvicini entro 70cm
- se ti allontani riprende ad avvicinarsi ?
- quanto fa avvicinare te rispetto ad altri

Spiegazione ed Analisi

La gestione dello spazio personale tra persone è un riflesso automatico e pertanto ottimo da interpretare per avere informazioni preziose.

Dalla **distanza che una persona** tiene nei nostri confronti possiamo leggere quanto sia interessata a noi, quanto ci reputi interessanti e piacevoli. Maggiore il gradimento provato per qualcuno e maggiore l'avvicinamento che gli concederà.

Prima di poter interpretare la vicinanza per i nostri fini è bene valutare quella che potremmo definire "distanza media" o "vicinanza neutra" di tale persona. Si tratta dello spazio che essa tende a impostare tra sé e gli altri quando non ha particolare simpatia o antipatia. Statisticamente ci si posiziona a **circa 70 cm** dagli altri (se di fronte).

Per essere precisi al massimo, possiamo fare una stima della distanza media di avvicinamento a sé che permette colui o colei che vogliamo interpretare. Sarà questa la "sua" distanza neutra di accettazione.

Attenzione: E' opportuno valutare persone che *non* sono in forte simpatia (o antipatia) con il soggetto valutato (in questi casi le distanze non sono neutrali).

Ecco come capire quanto qualcuno ci accetti:



Se la persona si posiziona più vicino rispetto alla distanza neutra significa che ci ritiene più interessanti rispetto al normale



Se la persona si posiziona più lontano della distanza neutra significa che ci ritiene meno interessanti rispetto al normale

SEGNALE DI INTERESSE	SEGNALE DI DISINTERESSE	SEGNALE NEUTRO
		
distanza minore di 70 cm	distanza maggiore di 70 cm	distanza pari a 70 cm
interesse <u>maggiore</u> della media	interesse <u>minore</u> della media	interesse <u>neutro</u> : nulla di fatto

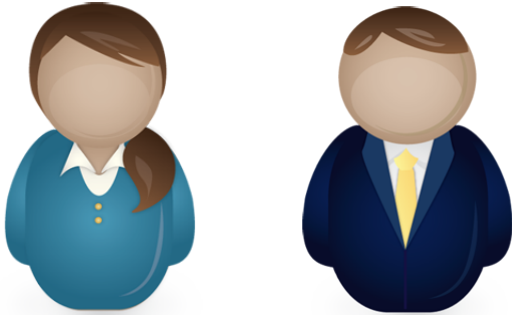
ATTENZIONE

E' fondamentale che siano gli altri ad aver "scelto" la distanza, non voi.

NOTA BENE: In fondo a questo libretto trovi le regole generali per interpretare e utilizzare le letture del linguaggio del corpo. Tienile sempre a mente per evitare errori strategici.

Mossa 4 Contatto Fisico

**sfiorare qualcuno senza motivo plausibile
è un segnale di interesse personale**



Cosa Osservare ?

- se gesticola fin quasi a sfiorarti
- se ti tocca come per caso
- se trova scuse per creare contatto
- se tiene parti del corpo attaccate a te

Spiegazione ed Analisi

Un importantissimo segnale di gradimento è il "toccare una persona". Se qualcuno ti tocca mostra una predisposizione ad interagire con te.

Potrebbe provare attrazione nei tuoi confronti o semplice simpatia, potrebbe essere semplicemente una persona affabile o magari sta vivendo un periodo di felicità che induce all'apertura mentale.

Fatto sta, ad ogni modo, che se vedi questo tipo di segnale del corpo avrai meno ostacoli a relazionarti con lui\lei, indipendentemente dal motivo per cui viene fatto.

E' raro creare un contatto fisico, seppur neutro, con chi non valutiamo "degno" di tale intimità.



La valenza di questo messaggio indiretto è maggiore in 2 casi :

- 1. se l' interlocutore ti sfiora o tocca senza un preciso motivo**
- 2. se lo fa senza accorgersene o come "per caso"**

Ecco alcuni esempi di manifestazione del "tocco fisico" :

L'interlocutore parlando muove spontaneamente la mano e ti sfiora "accidentalmente" l'avambraccio, la giacca, la borsa, un gomito, la gamba, ecc

Ti sta vicino\o tanto da mantenere un protratto contatto fisico con gambe (seduti), braccia (lato), avambracci (appoggiati a tavola, fianco a fianco) o altro modo.

Può inventare una scusa palese per toccarti. Ad esempio può "sentirti il muscolo", valutare la morbidezza della tua maglia, sistemarti il foulard, sentire se hai le mani fredde, toglierti un "pelucco", poggiare la mano su di te dicendo "aspetta" e inventandosi qualcosa da dire, ecc

Altri tipi di contatto (più intimo) indicano un palese desiderio di creare *fisicità*, quasi sempre con significato seduttivo (reale o simulato che sia)

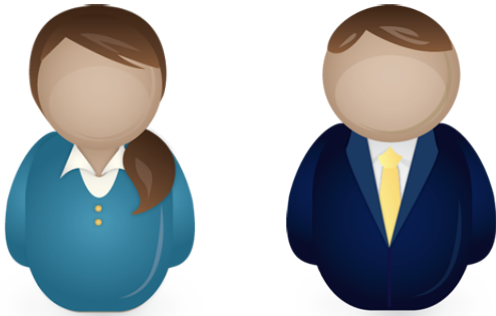
Infiniti possono essere i modi di venir toccati da un interlocutore con cui stiamo interagendo (o anche non interagendo, esempio: durante un film al cinema mentre siamo seduti accanto ad uno sconosciuto).

Dato che ***l'inconscio non fa mai nulla senza un motivo***, toccare una persona senza una motivazione "pratica" è sempre da considerarsi come forte segnale di gradimento, interesse, disponibilità o apertura.

Eccezione Questo segnale, a differenza di quasi tutti gli altri, potrà essere interpretato come segnale positivo valido anche qualora fosse volontario, non accidentale, arbitrario.

Mossa 5 Test di Accettazione

per verificare quanto siamo graditi possiamo effettuare una verifica nascosta osservando il grado di vicinanza e di contatto che ci permette



Come Eseguire ?

- avvicinati fin dentro lo spazio intimo
- controlla il suo grado di accettazione
- se accetta: continua fino a sfiorare
- se rifiuta: retrocedi, calibra e riprova

Spiegazione ed Analisi

Ora vediamo come effettuare un test di accettazione personale, valido soprattutto se gli altri 4 stratagemmi che abbiamo visto non hanno prodotto successi. Ecco come fare...

1. Avvicinarsi alla persona posizionandosi al suo fianco

Iniziate da una posizione non seduta, in piedi quindi, avvicinatevi pian piano alla persona, magari appena riuscite ad imbastire una conversazione naturale con lei.

Trovate un modo per non starle di fronte ma posizionatevi al suo fianco così da poter fare i passi successivi. In questa fase entrate nella sua zona spaziale personale: notate se gradisce o rifiuta la vostra presenza (vedi stratagemma sulla distanza prossemica).

Se vi accetta: bene, proseguite. Altrimenti cercate di capire cosa la fa ritrarre (discorsi, voi, situazione, ecc) e calibrate prima di riprovare.

2. Mentre si parla, gesticolare leggermente fino a sfiorare il braccio

Proseguite iniziando a gesticolare un po' con le mani mentre parlate di qualcosa e, come fosse per caso, sfiorate il braccio molto leggermente e per meno di un secondo (ricordate che le state di lato perciò dovrebbe apparire come un movimento spontaneo e accettabile).

Notate se reagisce ed eventualmente *come* lo fa. Se si ritrae o mostra segnali negativi dovrete calibrare meglio e poi riprendere il test daccapo.

Se non fa nulla (relativo a segnali positivi\negativi) o addirittura gradisce (si protrae verso di te, ti tocca a sua volta, sorride compiaciuto o mostra altri segnali di gradimento visti finora) allora proseguì.

3. Se va tutto bene trovare un pretesto per sfiorare la spalla

L'ultima mossa è sfiorarle la spalla. Attenzione! Devi essere molto cauto e trovare un motivo plausibile per farlo!

Per esempio, dì alla persona "ah senti..", oppure "aspetta un attimo, ma quella cosa che.." (o simili) e, nel pronunciarli, poggia leggermente la mano sulla spalla *per un secondo*, con fare naturale e spontaneo.

Nota come reagisce. Anche se non mostra gradimento ma non invia segnali negativi, è comunque un ottimo punto di partenza.

Se mostra "rifiuti" torna un po' sulle tue e cerca altro per simpatizzare. Poi riprova. Se mostra segnali positivi, mostrati un po' più amichevole di prima per stringere il legame. In quest'ultimo caso: **Bene! Semaforo verde!**

Pondera discorsi e atteggiamenti in base alle risposte non verbali, quindi se gradisce amplifica, altrimenti correggiti, provando cose differenti fino a trovare cosa funziona. Ricorda di non creare pause di dialogo o silenzi imbarazzanti mentre esegui le "mosse" del test e agisci senza farti scoprire.

Quindi se noti molta apertura, vicinanza, gradimento: vai piano e con tatto, ma sappi che stai facendo breccia nella persona!

Effettua il test con chiunque e ovunque, vedrai il suo grande potere!

PS: per una trattazione completa dei segnali di gradimento, di rifiuto, di come interpretarli al meglio e dei metodi per farli scaturire quando non vengono fatti, vai all'ultima pagina: "come approfondire".

Come Utilizzare le 5 Strategie

Questi 5 stratagemmi ti permettono di iniziare immediatamente e ovunque a capire chi hai di fronte.

Osservando gli altri e utilizzando quanto abbiamo visto puoi sapere il loro grado di disponibilità generale e il livello di simpatia o interesse che provano nei tuoi confronti.

Il miglior modo per rendere questo manualetto utile è utilizzare le varie dritte (che abbiamo visto) durante le tue interazioni con gli altri.

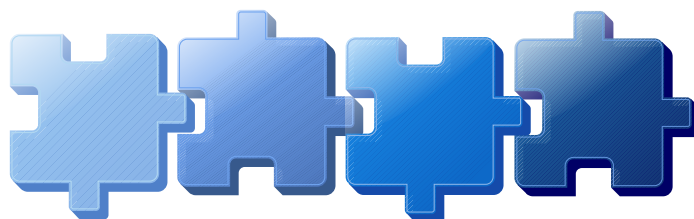
Quindi se ti trovi a parlare con qualcuno ricordati di cominciare a valutare la sua apertura del corpo così da sapere esattamente quanto sarà recettivo in partenza.

Poi valuta se ti rivolge il corpo oppure no, e quanto. Considera inoltre a che distanza si è posizionato da te. Questi due elementi ti mostrano il grado di "connessione" che prova verso di te specificamente. Se poi arriva a toccarti, come abbiamo visto, hai la strada libera per poter "chiedere di più".

Se noti che la persona tende a chiudere il corpo in tua presenza o offre altri segnali non troppo positivi (ampia distanza da te, si rivolge altrove col busto, non ti tocca mai) allora prova ad allontanarti un po' da lei, forse stai invadendo troppo il suo spazio.

Cerca sempre di trovare argomenti, situazioni e atteggiamenti che intrighino più possibile chi hai di fronte (puoi scoprirli facendo delle prove e notando se la sua comunicazione corporea tende a farsi più -o meno- positiva).

Infine, se proprio non vedi segnali particolari, se non sai capire quanto e come ti gradisce o trovi interessante ciò che fai\dici, applica il test che trovi al quinto stratagemma. Se avrà buon esito potrai azzardare un'*escalation*, ossia "chiedere" o "osare" un po' più. Fallo gradualmente, evitando scosse e strappi.



Come Evitare Errori di Interpretazione

Mentre osservi e interpreti il linguaggio del corpo degli altri dovrai fare attenzione a commettere meno errori possibile.

Per questo ti ho preparato una lista semplificata di "regole" da seguire per ridurre al minimo le ambiguità di decodifica. Più le segui, maggiore la resa.

Ecco alcune regole base di lettura e decodifica

Valuta soltanto i segnali "inutili"

Se i segnali che noti sono fatti per un motivo pratico utile, allora non vanno considerati. Un segnale corporeo è importante quando proviene dall'emotività della persona, se è "utile" allora non proviene dalla mente emozionale del tuo interlocutore e avrà valore nullo.

Se ad esempio tiene le braccia chiuse per freddo non devi valutarlo come un segnale di chiusura. Allo stesso modo se una persona ti sta vicino perché c'è poco spazio (tipo in ascensore) o se ti tocca per richiamare la tua attenzione (quindi, se non lo fa come scusa per sfiorarti, non è un segnale di gradimento).

Valuta soltanto i messaggi ripetuti

Se la persona non ripete più volte il segnale, ma lo fa molto di rado allora non dovresti valutarlo o capire che ha una valenza bassissima.

Ad esempio se effettua soltanto un unico segnale positivo, forse non è così bendisposta verso di te. Stessa cosa se ne fa più negativi che di gradimento.

Assicurati che non vengano fatti "apposta"

A volte le persone inviano volontariamente segnali per farti credere qualcosa (es: ammiccano per avere un lavoro o mostrano disinteresse quando in realtà sono interessate ma vogliono farti fare la prima mossa).

In questi casi, se non vuoi cadere nel tranello e subire "*manipolazioni*", poni attenzione soltanto ai messaggi involontari e inconsci in quanto non sabotabili.

Effettua verifiche comportamentali

Prima di prender per veri i messaggi che hai interpretato fai sempre delle verifiche comportamentali. Assicurati che, a tua supposizione, la persona agisca *realmente* come tu pensavi avrebbe agito.

Quindi se vedi che una persona è molto aperta con te, ti tocca spesso, riduce lo spazio tra di voi e accetta il tuo "test" (quinto stratagemma), prima di fare la tua proposta (invito ad uscire insieme, chiusura di vendita, ecc), effettua domande e richieste più piccole e graduali che dimostrino che avevi interpretato davvero bene.

Se accetta queste allora avrai effettuato la tua verifica e potrai fare la mossa finale (ossia proporre ciò che volevi più di tutto).

Mantieni segrete queste tattiche

A meno che non vuoi esercitarti con qualcuno in questa intrigante arte (cosa che ti rende più rapido nell'apprendimento), ti consiglio di evitare di far sapere che tu hai questi "poteri" di capire gli altri con uno sguardo (almeno il livello di base che ti offre questo manualetto).

Molti non amano sentirsi osservati e scrutati, potrebbero sospettare che tu li stia *leggendo* in ogni momento e sentirsi a disagio (da qui possono moltiplicarsi i segnali negativi e ridursi i tuoi vantaggi nei suoi confronti).

Queste sono delle piccole armi strategiche segrete che funzionano molto meglio se tenute nascoste ai tuoi interlocutori (ripeto: a meno che tu non voglia "collaborare" con loro oppure che a loro piaccia capirsi meglio).

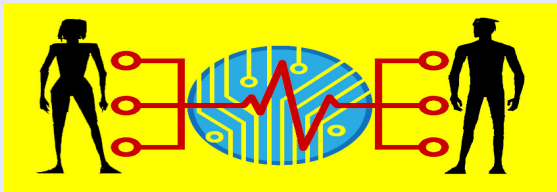
Non attribuire tutto per forza a te stesso

Una persona può mostrare segnali positivi o negativi nei nostri confronti ma non solo, infatti spesso essi non sono riferiti a noi o a ciò che abbiamo detto o fatto.

I segnali corporei possono indicare anche una giornata "no" o pensieri indipendenti da noi. Possono pure riguardare altre persone presenti o l'ambiente generale in cui ci si trova.

Per ridurre gli errori di interpretazione è bene valutare più segnali corporei, abbinandoli bene, cosa che verrà padroneggiata grazie ad una buona dose di esperienza o approfondendo i dettagli della materia (vedi pagina successiva)

Bonus → Video gratuiti collegati a questo libretto



Per ricevere tutti i video legati al presente libretto, inviate una richiesta scrivendo all'indirizzo:

linguaggiodelcorpo@hotmail.it

Come Approfondire → Corso di Linguaggio Del Corpo



Ecco il nostro corso ufficiale per imparare in dettaglio a Interpretare il Linguaggio del Corpo.

Grazie a questo corso riuscirai a capire nel profondo gli altri così da convincerli, conquistarli o aiutarli.

Il trainer ti spiegherà tutto passo-passo così da riuscire ad utilizzare al massimo livello le nozioni.

Potrai scaricarlo sul tuo computer, iniziare subito il percorso e frequentarlo comodamente da casa.

Contattami e ti fornirò i dettagli per l'acquisto:

linguaggiodelcorpo@hotmail.it

L' Autore: Alex Onofri

Studia comunicazione efficace strategica da più di 15 anni.

Tiene corsi personalizzati sul tema del linguaggio non verbale, sul linguaggio persuasivo, sull'atteggiamento mentale e in genere sulle tecniche per ottenere il massimo da se stessi e dagli altri.

In costante studio e ricerca, ama vivere applicando ogni giorno ciò che insegna. Gestisce vari blog ed è autore di ebook, videocorsi e articoli sui temi in cui è specializzato.

Potete contattarlo scrivendo a: alexonofri@hotmail.it