

- ✓ La postura: È rigido o rilassato? Il corpo è in avanti o in dietro? Come sono disposte le mani, le braccia e le gambe?
- ✓ Respirazione: La sua respirazione è toracica o addominale? Il ritmo è lento veloce o tranquillo? Con che intensità respira? (respiri profondi o leggeri?)
- ✓ Movimenti: Qual è la sua gestualità? Come tiene le mani? Come muove la testa? (ad esempio: annuisce mentre parla?)
- ✓ Il modo di parlare: il tono è basso o squillante? Che ritmo di voce ha? Gergo. Con che velocità parla?

Inoltre se entri in modalità rapport, presterai più attenzione a chi hai di fronte, ai suoi comportamenti e soprattutto alle loro variazioni.

Sarai in grado di recepire meglio i segnali di interesse che la persona ti manda, il suo linguaggio del corpo, se le fa piacere la tua argomentazione e le emozioni che sta provando in quel momento.

La postura e la fisiologia di una persona sono strettamente legati al suo stato d'animo, quindi se sei in grado di leggerli sarai anche capace di capire i sentimenti di chi ti sta di fronte.

In pratica, tramite il rispecchiamento simuliamo la rappresentazione della realtà del nostro interlocutore che ci percepisce simile, un suo pari e ci dà accesso alla sua visione della realtà. Tutto questo accresce le possibilità che esso veda in noi un buon interlocutore, una persona vicina al suo modo di essere.

Sostanzialmente posso affermare che ricalcare l'interlocutore vuol dire stare al passo con la sua esperienza. Rispecchiando i suoi atteggiamenti ed i suoi stati d'animo ricalchiamo le tracce che l'individuo inevitabilmente lascia (comunicando) lungo il tragitto nella sua rappresentazione territoriale interiore dell'esperienza in corso.

Stare al passo della sua esperienza implica non solo consentirgli di provare empatia nei nostri confronti, ma offre anche a chi ricalca di potersi porre nei panni dell'altro e di vedere le cose secondo la sua