

I migliori 10 libri di sempre sulla Crescita Personale secondo Elvino Miali

Bandler R., Fitzpatrick O., - Viaggio nella PNL. Conversazioni tra passato e futuro con il padre della programmazione neuro-linguistica, Alessio Roberti, 2014

Richard Bandler è il padre indiscusso della Programmazione Neurolinguistica. In questo libro anima e tecnica si fondono attraverso un viaggio nel tempo che getta uno sguardo su una disciplina che è diventata una pietra miliare del settore della crescita personale. Owen Fitzpatrick riesce con le sue domande a stimolare sapientemente il suo maestro traendone il meglio. Imperdibile.

Byron K. - Amare ciò che è. 4 domande che possono cambiare la tua vita, Il Punto d'Incontro, 2009

E' il libro che ho consigliato maggiormente negli ultimi due anni. Katie Byron da vera saggia e illuminata è capace, senza mai essere brutale, di farci riconoscere la nostra parte di responsabilità nel mondo che creiamo. Logica prosecuzione di questo primo lavoro è: "Ho bisogno del tuo amore, è vero?", particolarmente indicato in caso di dipendenza affettiva, è al tempo stesso un ottimo libro per chi vuole migliorare la propria autostima nella sfera affettiva.

Covey S. - Le sette regole per avere successo, Franco Angeli, 2005

Un classico che prende in considerazione gli aspetti fondamentali della nostra vita, individuando i principi che regolano una vita di successo sia in campo lavorativo che della sfera privata. Il capitolo che ho utilizzato maggiormente è quello dedicato alla gestione del tempo, con la sua visione di quarta generazione e le tabelle pratiche per avere sotto controllo la settimana.

Dilts R. - Il manuale del Coach, NLP Italy – Alessio Roberti, 2004

E' il trainer di PNL che preferisco, capace di unire l'amore per l'efficienza all'attenzione per i sentimenti. Questo manuale ha costituito per me la fonte di ispirazione per la costruzione dei miei corsi di Crescita personali basati sulla PNL. Seguirlo poi dal vivo ha dato poi un valore aggiunto alla mia metodologia didattica. Un vero mentore. Riconoscente.

Eileen R., Borris-Dunchunstang - Perdonare. La vera libertà degli esseri umani, Elliot, 2010

Acquistato nella libreria della stazione Termini, mi fece compagnia per tutto il viaggio di ritorno a casa. Il mio stato d'animo, contrariato per una vicenda personale, si andò calmando leggendo il libro, sino a farmi sorridere interiormente. Perdonare è un regalo a se stessi, proprio vero.

Harris R. La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere, Erickson, 2010

Non conoscevo ancora l'approccio ACT (Acceptance and Commitment Therapy) quando ho cominciato a scrivere il mio libro e devo dire che leggerlo è stata un'esperienza entusiasmante, man mano che vi ritrovavo molti dei principi che io spesso sostengo nella mia opera. Questo libro insegna a lasciar fluire le emozioni come chiave per una vita degna di essere vissuta.

Seligman M. - Fai fiorire la tua vita. Una nuova, rivoluzionaria visione della felicità e del benessere, Anteprima Edizioni, 2012

Seligman indica nel suo testo quali sono gli aspetti della nostra vita psicologica che ci fanno stare bene, racchiudendoli in un acronimo, P.E.R.M.A.: Positive Emotion (emozioni positive), Engagement (coinvolgimento), Relationships (relazioni), Meaning (significato), Accomplishment (realizzazione).

Il titolo "Fai fiorire la tua vita" rimanda alla parola "flourishing", utilizzata da Seligman per sottolineare, che il seguire un percorso per riconoscere quello che ci fa stare meglio, ci fa davvero stare meglio, ci fa fiorire Perfettamente in linea anche con il mio libro.

Shahar, T. B. - Come essere più felici, Baldini Castoldi Dalai, 2007

Tal Ben Shahar ci ricorda in questo libro che essere più felici è un obiettivo a portata di tutti e che migliorare la qualità della vita anche di poco ma in ciascuna delle aree della nostra vita fa la differenza. Non c'è bisogno di rincorrere chimere ma semplicemente concentrarci su quello che ci piace fare, che sappiamo fare e a cui attribuiamo un senso profondo. La formula è presto composta: piacere + capacità + significato = FELICITA

Stutz P., Michels B. - Il metodo per cambiare da subito la tua vita e ritrovare forza, fiducia e coraggio, Sperling & Kupfer, 2012

Stutz e Michels sono due colleghi psicoterapeuti americani che hanno fatto del cambiamento rapido la loro mission. Stanchi delle lunghe terapie a volte infruttuose hanno ricercato ed elaborato strumenti rapidi ed efficaci per contribuire al benessere dei loro pazienti in tempi rapidi. Un libro che mi ha dato spunti interessanti per la mia pratica clinica e che consiglio spesso.

Tolle E. - Il potere di adesso, My Life, 2013

Tolle ci ricorda che possiamo trovare la via d'uscita al dolore accogliendolo anziché rifuggendolo. Noi non siamo la nostra mente e non siamo i nostri pensieri. Per intraprendere il viaggio nel potere di Adesso abbiamo bisogno di lasciare da parte la nostra mente ed il falso sé che questa ha creato: l'ego. Il libro ci offre spunti e pratiche meditative per vivere il momento presente e scoprire che siamo perfetti e integri così come siamo.

Il corpo è in effetti una delle chiavi per entrare in uno stato di pace interiore, il cui accesso è sempre disponibile.