

**BIBLIOGRAFIA****BE SIMPLE – La PNL e l'ipnosi moderna**

Esistono innumerevoli volumi ispirati alla Programmazione Neuro Linguistica e il loro contenuto spazia dai libri seri alla spazzatura. Dai libri su come smettere di fumare a quelli su come conquistare il partner dei vostri sogni sorseggiando un aperitivo... Il mio consiglio è quello di dare sempre un'occhiata al contenuto per vedere se è quello che vi interessa e se la qualità rispecchia le vostre aspettative. Buona ricerca e buona lettura!

- [Bandler, Richard e John Grinder. \*\*La struttura della magia\*\*. Astrolabio, 1981.](#) Bandler e Grinder sono i due "inventori" della PNL. Questo libro e i loro successivi, sia in coppia che singolarmente sono molto interessanti e illuminanti su tecniche e spiegazioni scientifiche sul funzionamento del cervello e del nostro modo di utilizzarlo. Una lettura affascinante! Dalla copertina: "Nell'epoca moderna, il manto del mago è per lo più sulle spalle di quei dinamici professionisti della psicoterapia la cui perizia è di gran lunga superiore a quella degli altri terapeuti e il cui lavoro ci appare così sbalorditivo da suscitare in noi forte emozione, incredulità e assoluta confusione. Ma la magia di questi maghi terapeutici ha una struttura. Questo libro si propone di scoprirla e di insegnare a usarla."

[Altri titoli di Bandler e Grinder: Programmazione Neuro Linguistica](#) (con Robert Dilts, Leslie Bandler e Judith DeLozier), *I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson, La metamorfosi terapeutica, Ipnosi e trasformazione, La ristrutturazione.*

- [Erickson, Milton H. \*\*Opere. 4 Volumi\*\*. Astrolabio, 1982.](#) Dalla copertina: "Questi quattro volumi contengono tutti i contributi originali di Milton Erickson alla teoria e alla pratica dell'ipnosi: un'autentica miniera di dati inestimabili a cui i ricercatori e i clinici potranno attingere con estremo profitto. Erickson è stato la personalità più creativa e geniale nel campo dell'ipnosi e dell'ipnoterapia e i suoi scritti si collocano a buon diritto tra le opere classiche sull'ipnosi".

Per chi vuole divertirsi sperimentando un po' su di sé l'autoipnosi consiglio:

- [Shone, Ronald. \*\*La tecnica dell'autoipnosi\*\*. Astrolabio, 1982.](#)