

Bibliografia

Gestione personale, tempo e leadership

Ariely, D. (2008) – *Pensare aiuta, ma non basta*. Knauer Verlag, Monaco
Contribuisce molto alla comprensione dei comportamenti personali e quindi all'alleggerimento personale.

Baeriswyl, M. (2000) – *Chillout – Vie verso una nuova cultura del tempo*. Deutscher Taschenbuch Verlag
Non offre ricette pronte, ma molti spunti di riflessione sul tempo.

Buckingham, M. / Clifton, D.O. (2007) – *Scopri i tuoi punti di forza – adesso!*. Campus Verlag, Francoforte / New York
Titolo provocatorio, ma lettura eccellente: il meglio di 40 anni di ricerca Gallup.

Chopra, D. (2004) – *The Book of Secrets*. Three Rivers Press, New York
Bestseller internazionale, considerato una lettura fondamentale.

Cramer, G.; Furuholmen, D. (2011) – *Mi faccio coaching da solo*. Humboldt Verlag, Hannover
Pragmatico, utile e applicabile con poco sforzo.

Csikszentmihalyi, M. (2004) – *Flow nel lavoro. Il segreto della felicità sul lavoro*.
Un classico sull'applicazione del concetto di "flow" nel lavoro.

Damasio, A. (2010) – *Il Sé viene alla mente*. La costruzione del cervello cosciente.
Adephi Editore Un classico-scientifico per chi vuole approfondire.

Fowler, S. (2014) – *Why motivating people doesn't work.....and what does. Perché motivare le persone non funziona... e cosa invece funziona*. Berrett-Koehler Publishers, Inc. San Francisco
L'idea che "motivare le persone non funziona" significa che la motivazione duratura non può essere imposta dall'esterno. Un "must" per chi guida.

Harvard Business Manager / Seeger, Ch. (2005) – *Carriera*. Redline Wirtschaft, Francoforte
Raccolta stimolante di articoli Harvard Business Review.

Kurz, J. (2007) – *Per sempre in ordine*. GABAL Verlag, Offenbach
Approccio Kaizen all'organizzazione dell'ufficio.

Miedaner, T. (2000) – *Fai coaching a te stesso, altrimenti nessuno lo farà*. mvv Verlag, Heidelberg
101 consigli pratici per obiettivi professionali e personali.

Morelli, R. (2021)- *Vivere senza pesi mentali*- come liberarsi da rimpianti, rancori e sensi di colpa. Mondadori Un percorso di „autoterapia“ ben leggibile per tutti.

Morelli, R. (2025)- *Abbiamo perso l'anima – ecco perché soffriamo e come guarire*. Mondadori Ben leggibile , pragmatico per tutti, collega bene scienza ed applicazioni pratiche.

Nussbaum, C. (2007) – *Stai ancora organizzando o stai già vivendo?* Campus Verlag
Gestione del tempo per persone creative e disordinate.

Reiter, W. (2005) – *Speed-Management*. Hoffmann und Campe, Amburgo
Approccio originale, concreto e semplice.

Ricard, M. (2009) – *La felicità*. Knaur Taschenbuch, Monaco
Collegamento tra neuroscienze e pratica buddhista.

Rizzolatti, G. Sinigaglia, C. (2019)- *Specchi nel cervello*- Come comprendiamo gli altri dall'interno. Raffaello Cortina Editore Scientifico- un capolavoro delle neuroscienze .

Rückert, H.W. (2002) – *Basta rimandare continuamente*. Campus Verlag
Ottima panoramica sulle cause profonde della procrastinazione.

Seiwert, L.J. (2005) – *Se hai fretta, vai piano*.
Un classico del time management.

Seiwert, L.J. (2005) – *Il nuovo ABC della gestione del tempo*.
I concetti più importanti spiegati brevemente.

Seligman, M.E. (2003) – *Il fattore felicità. Perché gli ottimisti vivono più a lungo*.
Introduzione eccellente alla psicologia positiva.

Seligman, M.E. (2016) – *Homo prospectus – verso una nuova antropologia*. Hogrefe Editore
La prospezione dà nuova forma alla nostra comprensione dei processi cognitivi. Per lettori curiosi.

Steiner, V. (2005) – *Competenza energetica*. Pendo Verlag
Stimolanti suggerimenti per la gestione dell'energia personale.

Stollreiter, M. (2003) – *Guarire definitivamente dalla procrastinazione*.
Manuale pratico sul tema.

Storch, M.; Krause, F. (2002) – *Self-management orientato alle risorse*.
Fondamenti e manuale pratico del Zürcher Ressourcenmodell.

Watzlawick, P. (2005) – *Istruzioni per rendersi infelici*. Piper Verlag
Due bestseller in un volume.

Rilassamento, Meditazione e allenamento corporeo

Bartens, W. (2010) – *La felicità del corpo*. Droemer Verlag
Aiuta a comprendere il ruolo delle emozioni nella salute.

Deshimaru-Roshi, T. (1978) – *Za-Zen – La pratica dello Zen*.
Kristkeitz-Editore Ottima introduzione pratica alla meditazione Zen.

Deshimaru-Roshi, T. (1981) – *Domande ad un maestro zen*
Kristkeitz-Editore *Un' ispirazione- aiuta a „lasciar`andare...”*

Gallwey, W.T. (2003) – *Inner Game Golf*.
Per sportivi che vogliono entrare nello stato di “flow”.

Moestl, B. (2008) – *Shaolin – Non devi combattere per vincere*.
Introduzione a tecniche mentali, concentrazione e attenzione.

Mosetter, K.; Mosetter, R. (2009) – *La forza nello stretching*.
Guida pratica per rilassamento muscolare e gestione dello stress.

Sawaki, K. (2007) *Kosho Uchiyama - La dottrina zen del vagabondo kodo*
Angkor Editore Piccole storie e commenti- molto divertente, profondo e autentico

Suzuki, T.D. (2014) – *Lo Zen e la cultura giapponese*.
Adelphi Editore *Per approfondire da un (forse il più) grande intellettuale maestro zen*

Suzuki, S. (1970) – *Mente Zen, mente di principiante*.
Un classico assoluto sulla meditazione Zen.

Verstegen, M.; Williams, P. (2006) – *Core Performance – allenamento rivoluzionario per corpo e mente*.
Manuale pratico con diversi programmi di allenamento.