

Lettere consigliate da JZ Knight - luglio 2012

(Per i libri usciti in versione italiana, vedi recensioni in fondo alla pagina)

- **Stutz, Phil / Michels, Barry: The Tools. (Edizione italiana: Il Metodo. Per cambiare da subito la tua vita e ritrovare forza, fiducia e coraggio. Edizioni Sperling & Kupfer, 2012)**
- **Camp. Lee.: Moments Of Clarity.**

Recensioni in italiano:

- **Stutz, Phil / Michels, Barry: The Tools. (Edizione italiana: Il Metodo. Per cambiare da subito la tua vita e ritrovare forza, fiducia e coraggio. Edizioni Sperling & Kupfer, 2012)**

Un libro rivoluzionario sulla crescita personale. Un kit di strumenti pratici, immediati ed efficaci per migliorare da subito la tua vita.

I pazienti che intraprendono un percorso di psicoterapia lamentano in particolare un fatto: prima che nella loro vita si possa registrare un qualsiasi cambiamento si deve attendere per un tempo che pare interminabile. Il libro *Il Metodo* vuole offrire una risposta a questa frustrazione.

Quando il presente e il futuro prossimo ci procurano ansia, preoccupazione e dolore, è inutile cercarne le cause nel passato, come fa il modello tradizionale di intervento psicologico. Phil Stutz e Barry Michels hanno invece sviluppato un insieme di tecniche semplici e innovative per passare immediatamente e in poco tempo all'azione.

Le hanno chiamate "The Tools", gli Strumenti (stranamente in italiano il titolo è stato tradotto con "Il Metodo"), e rappresentano **la chiave che permette a chiunque di far leva sui propri problemi per accedere all'immenso potere delle risorse interiori**. Gli ostacoli si trasformano così in opportunità, con risultati sorprendenti: grazie a veloci esercizi pratici, si ritrova il coraggio, si supera la paura, si rafforza l'autostima, si riesce a esprimere veramente il proprio essere e si diventa più creativi.

Per decenni gli autori hanno insegnato l'uso di questi strumenti ai pazienti, conquistandosi una clientela sempre più numerosa ed entusiasta, e una fama prossima al culto. Con *// Metodo* il loro approccio rivoluzionario diventa ora disponibile per tutti coloro che vogliono sfruttare fino in fondo il proprio potenziale e cercano una nuova via per superare le grandi e piccole difficoltà quotidiane.

La promessa contenuta in queste pagine è essenziale e ambiziosa: **trasformare la vita di ognuno in un'esperienza eccezionale**, che conduca alla vera conoscenza di se stessi e a una profonda e duratura felicità.

Phil Stutz, psichiatra, ha conseguito la laurea in medicina presso la *New York University*. Ha lavorato per molti anni a New York prima di trasferirsi, nel 1982, a Los Angeles, dove tuttora esercita.

Barry Michels, laureato a Harvard e a Berkeley, ha conseguito un master alla *University of Southern California*. Lavora come psicoterapeuta a Los Angeles dal 1980.

- **Camp. Lee.: Moments Of Clarity.**
Traduzione del titolo: Momenti di Chiarezza).

Lee Camp è un giovane commediante americano molto conosciuto negli USA per la serie "Moments of Clarity" che gestisce sul suo sito Internet e in cui parla in toni esilaranti di temi di attualità. Ora l'autore rende disponibile i suoi interventi anche in forma stampata. Il libro contiene 90 tra i suoi più umoristici e rabbiosi articoli, e foto inedite scattate durante le dimostrazioni del Movimento Occupy.