

Coaching for Health: Why It Works and How to Do It — Jenny Rogers & Arti Maini

Un'introduzione pratica all'Health Coaching e a come il coaching può accompagnare le persone nel diventare più attive e consapevoli nella gestione della propria salute e dei cambiamenti necessari.

Motivational Interviewing: Helping People Change — William R. Miller & Stephen Rollnick

Un testo fondamentale sull'arte di accompagnare il cambiamento senza imporlo, esplorando motivazione, ambivalenza e autonomia della persona attraverso una comunicazione collaborativa.

The Patient's Brain — Fabrizio Benedetti

Un viaggio affascinante nelle neuroscienze della relazione di cura, che esplora come parole, aspettative, contesto terapeutico e relazione con il professionista possano influenzare la risposta del paziente.

Narrative Medicine: Honoring the Stories of Illness — Rita Charon

Un libro che riporta al centro della medicina la storia della persona: ascoltare e comprendere l'esperienza della malattia diventa parte essenziale di una cura più attenta e centrata sul paziente.

Into the Magic Shop — James R. Doty

Un racconto personale che intreccia neuroscienze, consapevolezza e compassione, mostrando come allenare attenzione e intenzione possa trasformare il modo in cui ci relazioniamo con noi stessi e con gli altri.

Atomic Habits — James Clear

Un approccio concreto al cambiamento delle abitudini, basato sull'idea che piccoli comportamenti ripetuti nel tempo possano generare trasformazioni significative e sostenibili.

Mindfulness per principianti — Jon Kabat-Zinn

Un'introduzione semplice alla mindfulness e alla capacità di portare attenzione al momento presente, coltivando maggiore consapevolezza delle proprie esperienze, pensieri e sensazioni.