

DANIELA USLENGHI

PREFAZIONE DI LUCA CASADEI

IL METODO HOFFMAN

Il percorso di **crescita personale** che ti libera
dai **condizionamenti del passato** e
ti insegna ad **amare** e **lasciarti amare**



IL PRIMO LIBRO
UFFICIALE
ITALIANO

BUR psicologia
Rizzoli



BUR
Rizzoli

DANIELA USLENGHI

IL METODO HOFFMAN

Il percorso di **crescita personale** che ti libera
dai **condizionamenti del passato** e
ti insegna ad **amare** e **lasciarti amare**

PREFAZIONE DI LUCA CASADEI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-1718876-0


Prima edizione BUR Psicologia: settembre 2024

Realizzazione editoriale: studio pym, Milano
Con la collaborazione di Mattia Cavani

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@rizzolilibri](https://twitter.com/rizzolilibri)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

SOMMARIO

Prefazione

Cambiare la propria vita 7

di Luca Casadei

Introduzione

Il risveglio è vostro 17

di Giosè Milli

1. La quadrinità, un modello per capire come siamo fatti 25
2. La sindrome dell'amore negativo 41
3. Una storia di depressione 57
4. Una storia di ansia 71
5. Una storia di rabbia 87
6. Un amore imprevisto 103
7. Una ricerca infinita 115
8. Una strega 129
9. Un creativo 143
10. Una casa 151

11.	Un piacere	159
12.	Le tecniche usate durante un corso Hoffman	169
	<i>Una rivisitazione del metodo Hoffman attraverso l'approccio della mindfulness</i>	180
13.	Una breve storia del metodo Hoffman, da Palo Alto all'Australia	195
	<i>Conclusioni</i>	205
	<i>Ringraziamenti</i>	217
	<i>Bibliografia</i>	221

PREFAZIONE

CAMBIARE LA PROPRIA VITA

di Luca Casadei

Quindici anni fa, nel 2009, mi trovavo in un momento della vita in cui avevo bisogno di un confronto neutro. Di una figura che sapesse ascoltare senza giudicare. Alle persone di valore che ti circondano puoi dire tante cose, ma non tutto: avevo bisogno di qualcuno a cui dire tutto, perché in quel tutto avrei trovato le soluzioni che cercavo.

Nei giorni in cui sentivo di avere quest'importante necessità, sono andato a cena con il mio amico Patrik e lui, raggianti, mi ha raccontato di un'esperienza straordinaria dalla quale era appena tornato. Mi ha detto poche cose, ma sufficienti per accorgermi che era la connessione che cercavo. Nei giorni successivi sono andato a fare un colloquio per vedere se ero idoneo. Idoneo per l'Hoffman.

Quel giorno ho incontrato Daniela Uslenghi per la prima volta. Aveva un volto rassicurante, gentile, mi ha accolto con amore e mi ha confermato che potevo intraprendere quel percorso. Mi sono informato sulle date e ho deciso di optare per quella settimana in cui tutto il mondo del lavoro sarebbe stato in vacanza, in cui sarei potuto sparire senza