

E spero ti abbia dato qualche strumento per usare bene anche le tue parole. Con le persone che ami, al lavoro, con te stesso, che resti l'interlocutore più convincente di tutti.

La PNL, presa per quello che è, una mappa e non il territorio, un insieme di strumenti e non una verità, può fare molto. Presa per quello che non è, può diventare essa stessa una trappola. Hai visto in ogni capitolo dove passa il confine. Nel secondo volume andremo più a fondo: valori, metaprogrammi, Sleight of Mouth, modellamento, il viaggio sopra la linea del tempo nella sua forma avanzata, e il lavoro con l'intelligenza artificiale.

Nel frattempo, una sola richiesta. Non credere a quello che hai letto. Provalo, e controlla.

Daniele Lantieri

Ringraziamenti

Ringrazio Patrizia Belotti, per avermi insegnato che anche nella PNL il cuore conta un po' più della mente e della preparazione.



Ringrazio Francesco Pellegatta, per avermi aperto la porta di una scuola che non conoscevo e per avermi accompagnato fino all'attestato di trainer.

Ringrazio Claudio Belotti, il primo trainer da cui ho imparato la PNL.

Ringrazio Francesco Tesei, il grandissimo mentalista, per avermi insegnato che la PNL è anche un meraviglioso spettacolo.

Ringrazio Riccardo Montanari, amico e trainer dall'etica invidiabile.

Ringrazio Simone Volpi, amico e trainer eccezionale.

Ringrazio Giuliano Mari, amico e trainer, un'enciclopedia vivente su qualunque argomento della PNL.

Ringrazio Alessio Grima, amico e fratello, perché senza di lui l'intelligenza artificiale non sarebbe la stessa cosa.

Ringrazio Alberto La Vecchia, amico e collega, perché in una conversazione è scoccata una scintilla che ha acceso il fuoco della creatività.

L'autore

Daniele Lantieri è nato nel 1978. Dal 2008 guida LantierImpianti, l'azienda di impianti tecnologici fondata dalla sua famiglia nel 1977.

Ha incontrato la PNL nel 2004 e l'ha studiata in entrambe le grandi linee: quella di Richard Bandler, con Claudio e Patrizia Belotti, e quella di Tad James, con Francesco Pellegatta, con cui ha conseguito le certificazioni Master in coaching, Time Line Therapy™ e ipnosi, e nel 2017 l'attestato di Trainer in PNL. Ha studiato Spiral Dynamics® con Christopher Cowan e ha fatto parte per alcuni anni della crew degli eventi di Tony Robbins a Londra.

Non insegna PNL: la usa, nel lavoro e nella vita, e fa coaching pro bono. Questi due volumi sono il manuale che avrebbe voluto trovare in italiano.

La mia storia

Sono Daniele Lantieri, nato il 25 aprile 1978.

Sono nato con l'intestino bruciato e senza la possibilità di digerire il lattosio. Non potevo mangiare quasi nulla, e senza mangiare si muore. I medici mi davano per spacciato. Mia madre ha chiesto semplicemente cosa potesse fare per farmi stare meglio. A quanto pare l'ha fatto bene: consultando altri medici, sono cresciuto forte, testardo e curioso.

Ho cominciato a parlare prestissimo, a otto mesi, e altrettanto presto mi sono appassionato al lavoro dell'azienda di famiglia: impianti elettrici e idraulici, civili e industriali, riscaldamento e condizionamento. Quasi tutti i miei giochi erano attrezzi e componenti, che smontavo e, "qualche volta", rimontavo.

Ho frequentato le elementari a Segrate, il mio paese, e le medie al Sacro Cuore di Milano. Per le superiori avevo scelto una scuola impegnativa, il liceo classico del San Raffaele. In quel periodo in famiglia c'erano problemi che non avevo gli strumenti per affrontare, e il peso dello studio era un carico in più che non riuscivo a reggere. Così mi sono iscritto all'I.T.S.O.S. Marie Curie di Cernusco sul Naviglio, e nel 1998 mi sono diplomato perito informatico ed elettronico.

Avrei voluto studiare architettura. Avevo superato entrambi i test d'ingresso, secondo per architettura e settantottesimo per ingegneria, e mi è stata imposta ingegneria. Mi sono scontrato con Analisi I e Geometria, e ho deciso che, se non potevo studiare architettura, non mi sarei laureato.

Ho cominciato a lavorare nell'azienda di famiglia, e sul lavoro ho ritrovato gli stessi problemi che avevo in casa.

Nel 2004 il cugino del mio amico Diego era stato a Orlando, al corso per trainer di Richard Bandler. Frequentandolo ho cominciato a sentir parlare di PNL, e ho partecipato a una giornata gratuita legata al libro *Il coach* di Claudio Belotti e Alessio Roberti. L'argomento mi ha catturato. Ogni settimana giravo per librerie in cerca di libri da divorare nelle notti seguenti. Nello stesso periodo il mio amico Luca studiava il libro di Tony Robbins *Come ottenere il meglio da sé e dagli altri*: me ne ha parlato, ed è diventato il mio manuale. Gli altri libri erano interessanti, pesanti e poco pratici. Quello di Robbins si poteva mettere in pratica ogni giorno.

Nel 2006 ho aperto la mia ditta individuale, sempre negli impianti tecnologici. Nel 2008 ho rilevato l'azienda di famiglia e ho fondato LantierImpianti SNC, di cui sono ancora socio amministratore.

Dal 2009 i problemi in famiglia sono diventati sempre più gravi. Nel 2011 ho gestito il divorzio dei miei genitori e l'uscita dall'azienda del mio socio.

Sapevo quanto valevo come tecnico, e avevo una gran paura di tutto ciò che riguardava la parte commerciale. Così ho cercato Claudio Belotti, e con mia madre abbiamo frequentato il suo corso Practitioner. Ero convinto che gli strumenti della PNL ci sarebbero serviti, nella vita e nel lavoro. Durante quel corso Patrizia Belotti, con una sola risposta, mi ha dato la possibilità di risolvere un problema che consideravo una condanna.

Ho frequentato Unleash the Power Within di Tony Robbins a Londra, con la voglia di "rubare" il più possibile all'uomo che considero il miglior utilizzatore della PNL. Durante il Master Practitioner ho avuto l'occasione di partecipare a Date With Destiny, a Palm Springs, e la trainer del nostro gruppo era Patrizia Belotti. Non avrei potuto chiedere di meglio. Per qualche anno ho fatto parte della crew di Robbins, nel Fire Team di Unleash the Power Within a Londra, e ho potuto osservare da vicino i suoi trainer e master trainer. Ho una foto, scattata da David Poleschi, in cui sono sul palco con lui: è tra i ricordi più belli della mia vita.

Durante i corsi ho conosciuto Francesco Pellegatta, che girava già il mondo per studiare la PNL da fonti diverse, fino a diventare Master Trainer di Tad James. Nel 2014, con lui, ho conseguito le certificazioni Master in coaching, in Time Line Therapy™ e in ipnosi. Nel 2015 ho frequentato i miei ultimi corsi con Extraordinary: Spiral Dynamics®, primo e secondo livello. Nel 2017, a Como, sempre con Francesco Pellegatta, ho conseguito l'attestato di Trainer in PNL.

Poi ho smesso di frequentare corsi, continuando a seguire diversi trainer, e mi sono dedicato soprattutto alla mia azienda e alla mia vita. Mi hanno dato grandi soddisfazioni i clienti di pregio, i lavori pubblicati sulle riviste di settore, e i rapporti, alcuni di collaborazione, con grandi aziende e multinazionali del mio settore.

Ho puntato molto sul lavoro e ho trascurato la salute. Nel 2021 ho affrontato il primo di tre interventi alla colonna, per tre ernie dorsali, due cervicali e due lombari. Una delle ernie dorsali ha compromesso il midollo, anche se in minima parte, e con pazienza sono in riabilitazione. Cammino con l'aiuto di un fantastico rollator e continuo il lavoro che amo. Oggi sono meno sul campo e più sull'organizzazione, e ho imparato l'importanza della delega e il piacere di insegnare ai miei collaboratori.

La mia vita è stata perfetta? No, sinceramente.

È migliorata con la PNL? Senza alcun dubbio. Ho paura di immaginare dove e come sarei senza.

“Successo” è il participio passato di “succedere”: far accadere le cose. In questo senso sono sinceramente soddisfatto delle cose che ho fatto accadere, e di quelle che ho imparato lungo il percorso.

Fonti dei capitoli

Tutte le fonti del libro, una volta sola, in ordine alfabetico per primo autore; poi leggi e documenti. Per ogni fonte: di cosa parla e i capitoli che la citano.

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Andreas C., Andreas S., <i>Change Your Mind and Keep the Change</i> , Real People Press, 1987	Approfondimento delle submodalità; Varianti dello swish; Convinzioni e submodalità; Linee del tempo e submodalità	10, 11, 12, 22	
Anscombe J.-C., Ducrot O., “Deux mais en français?”, <i>Lingua</i> , 43, 1977	Il peso del “ma”	2	
Arntz A., “Imagery rescripting as a therapeutic technique”, <i>Journal of Experimental Psychopathology</i> , 3(2), 2012	Riscrittura immaginativa	21	
Ashby W. R., <i>An Introduction to Cybernetics</i> , Chapman & Hall, 1956	Legge della varietà necessaria	4	
Atkinson R. C., Raugh M. R., “An application of the mnemonic keyword method to the acquisition of a Russian vocabulary”, <i>Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory</i> , 1(2), 1975	Metodo della parola chiave	26	
Azrin N. H., Nunn R. G., “Habit-reversal: a method of eliminating nervous habits and tics”, <i>Behaviour Research and Therapy</i> , 11(4), 1973	Inversione dell’abitudine	11	
Bailenson J. N., Yee N., Patel K., Beall A. C., “Detecting digital chameleons”, <i>Computers in Human Behavior</i> , 24(1), 2008, 66–87	Imitazione notata	7	studio con personaggi virtuali; non trovato un equivalente tra persone
Balban M. Y., Neri E., Kogon M. M. et al., “Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal”, <i>Cell Reports Medicine</i> , 4(1), 2023, 100895, doi:10.1016/j.xcrm.2022.100895	Respiro lento	4	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Bandler R. W. et al. v. Quantum Leap Inc. et al., Superior Court of California, County of Santa Cruz, n. CV132495, sentenza del 23 marzo 2000	Vertenza Bandler-Grinder	1	
Bandler R., Grinder J., <i>Frogs into Princes</i> , Real People Press, 1979 (ed. it. <i>La metamorfosi terapeutica. Principi di programmazione neurolinguistica</i> , Astrolabio, 1980)	Seminario introduttivo; Sistemi rappresentazionali e predicati; Il modello dei segnali oculari; Ancoraggio nella PNL; Tecniche di ancoraggio; Cambiamento di storia personale; Reframing in sei passi; Integrazione delle parti	1, 8, 9, 19, 20, 21, 28, 29	
Bandler R., Grinder J., <i>Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.</i> , vol. I, Meta Publications, 1975	Il linguaggio di Erickson; Osservazione di Erickson; Ricalco di Erickson e Satir; Milton Model; Forme grammaticali delle presupposizioni	1, 6, 7, 14, 15	
Bandler R., Grinder J., <i>Reframing</i> , Real People Press, 1982	Reframing; Reframing in sei passi; Integrazione delle parti	27, 28, 29	
Bandler R., Grinder J., Satir V., <i>Changing with Families</i> , Science and Behavior Books, 1976	Satir e la PNL	32	
Bandler R., Grinder J., <i>The Structure of Magic</i> , voll. I e II, Science and Behavior Books, 1975 e 1976 (ed. it. <i>La struttura della magia</i> , Astrolabio, 1981, volume unico: Parte prima = vol. I, capp. 1-6; Parte seconda = vol. II, dal cap. 7)	Il linguaggio di Perls e Satir, Meta Modello; Cancellazione, distorsione, generalizzazione; Ricalco di Erickson e Satir; Meta Modello	1, 3, 7, 13	
Bandler R., <i>Using Your Brain for a Change</i> , a cura di Andreas C. e Andreas S., Real People Press, 1985 (ed. it. <i>Usare il cervello per cambiare</i> , Astrolabio, 1986)	Submodalità; Lo swish; Convinzioni e submodalità; Doppia dissociazione	10, 11, 12, 30	
Bandura A., "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change", <i>Psychological Review</i> , 84(2), 1977	Autoefficacia	12	
Banise R., Scherer K. R., "Acoustic profiles in vocal emotion expression", <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 70(3), 1996	Emozioni nella voce	18	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Barrett L. F. et al., “Emotional expressions reconsidered”, <i>Psychological Science in the Public Interest</i> , 20(1), 2019	Espressioni ed emozioni	6	
Bateson G., Jackson D. D., Haley J., Weakland J., “Toward a theory of schizophrenia”, <i>Behavioral Science</i> , 1(4), 1956	Doppio legame	14	
Bateson G., <i>Steps to an Ecology of Mind</i> , 1972 (ed. it. <i>Verso un'ecologia della mente</i> , Adelphi)	Bateson e la cibernetica; Livelli logici	4, 16	
Beck A. T., <i>Cognitive Therapy and the Emotional Disorders</i> , 1976	Distorsioni cognitive	13	
Beck D. E., Cowan C. C., <i>Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership and Change</i> , Blackwell, 1996	Livelli di pensiero e modello Spiral Dynamics®	7	
Benson N. C. et al., “The Human Connectome Project 7 Tesla retinotopy dataset: Description and population receptive field analysis”, <i>Journal of Vision</i> , 18(13), 2018, art. 23	La corteccia visiva	8	
Bond C. F., DePaulo B. M., “Accuracy of deception judgments”, <i>Personality and Social Psychology Review</i> , 10(3), 2006	Accuratezza nello scoprire bugie	6	
Brooks A. W., “Get excited”, <i>Journal of Experimental Psychology: General</i> , 143(3), 2014	Ansia come entusiasmo	27	
Bruehlman-Senecal E., Ayduk Ö., “This too shall pass”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 108(2), 2015	Distanza temporale	22	
Burns D. D., <i>Feeling Good</i> , 1980	Distorsioni cognitive	13	
Carney D. R., Cuddy A. J. C., Yap A. J., <i>Psychological Science</i> , 21(10), 2010; replica: Ranehill E. et al., <i>Psychological Science</i> , 26(5), 2015	Pose di potere	4	effetti ormonali non replicati
Carpenter C. J., “A meta-analysis of the effectiveness of the ‘but you are free’ compliance-gaining technique”, <i>Communication Studies</i> , 64(1), 2013, 6–17, doi:10.1080/10510974.2012.727941	“Ma sei libero di scegliere”	14	effetto non confermato negli studi più rigorosi (Fillon 2023)
Carver C. S., Scheier M. F., “Control theory: a useful conceptual framework for personality, social, clinical, and health psychology”, <i>Psychological Bulletin</i> , 92(1), 1982	Autoregolazione	23	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Cepeda N. J. et al., “Distributed practice in verbal recall tasks”, <i>Psychological Bulletin</i> , 132(3), 2006	Pratica distribuita; Ripetizione distribuita e richiamo	25, 26	
Chartrand T. L., Bargh J. A., “The chameleon effect”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 76(6), 1999	Effetto camaleonte	7	
Cherry E. C., “Some experiments on the recognition of speech, with one and with two ears”, <i>Journal of the Acoustical Society of America</i> , 25(5), 1953	Effetto cocktail party	3	
Chomsky N., <i>Aspects of the Theory of Syntax</i> , MIT Press, 1965	Grammatica trasformativa	13	
Cialdini R. B., <i>Influence</i> , 1984 (ed. it. <i>Le armi della persuasione</i> , Giunti)	Tecniche di vendita e domande a risposta sì	7	
Cialdini R. B., <i>Influence</i> , ed. ampliata, Harper Business, 2021 (ed. it. <i>Le armi della persuasione</i> , Giunti)	Principi della persuasione	33	
Costello T. H., Pennycook G., Rand D. G., “Durably reducing conspiracy beliefs through dialogues with AI”, <i>Science</i> , 385(6714), 2024	IA e teorie del complotto	35	
Cowan N., “The magical number 4 in short-term memory”, <i>Behavioral and Brain Sciences</i> , 24(1), 2001	Circa quattro blocchi	3	
Crandall B., Klein G., Hoffman R. R., <i>Working Minds</i> , MIT Press, 2006	Analisi cognitiva del compito	24	
Dance C. J., Ipser A., Simner J., “The prevalence of aphantasia (imagery weakness) in the general population”, <i>Consciousness and Cognition</i> , 97, 2022, 103243	Diffusione dell’afantasia	8	
Diehl M., Stroebe W., “Productivity loss in brainstorming groups”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 53(3), 1987	Brainstorming	34	
Dilts R., DeLozier J., <i>Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding</i> , NLP University Press, 2000, voce «S.C.O.R.E. Model», pp. 1155–1176 (modello di Dilts R. ed Epstein T., 1987)	Modello SCORE	31	anno 1987 da fonti secondarie
Dilts R., Epstein T., <i>Dynamic Learning</i> , Meta Publications, 1995	Strategia di spelling della PNL	26	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Dilts R., Grinder J., Bandler R., DeLozier J., <i>Neuro-Linguistic Programming, Volume I: The Study of the Structure of Subjective Experience</i> , Meta Publications, 1980	Definizione “studio della struttura dell’esperienza soggettiva”; Il modello dei segnali oculari; Strategie e notazione; Elicitazione e modellamento	1, 9, 23, 24	titolo del volume
Dilts R., Hallbom T., Smith S., <i>Beliefs: Pathways to Health and Well-Being</i> , Metamorphous Press, 1990 (ed. it. <i>Convinzioni</i> , Astrolabio, 1998)	Cambiamento delle convinzioni	12	
Dilts R., <i>Strategies of Genius</i> , Meta Publications, 1994–95	Strategie dei geni	25	
Doyen S. et al., “Behavioral priming: it’s all in the mind, but whose mind?”, <i>PLoS ONE</i> , 7(1), 2012	Priming non replicato	2	replica fallita dello studio di Bargh et al. 1996
Dunlosky J. et al., “Improving students’ learning with effective learning techniques”, <i>Psychological Science in the Public Interest</i> , 14(1), 2013	Tecniche di studio	25	
Ebbinghaus H., <i>Über das Gedächtnis</i> , 1885	Curva dell’oblio	26	
Erickson M. H., Rossi E. L., Rossi S. I., <i>Hypnotic Realities</i> , Irvington, 1976 (ed. it. <i>Tecniche di suggestione ipnotica</i> , Astrolabio, 1979)	Erickson e l’inconscio; Erickson	2, 14	
Ericsson K. A., Simon H. A., <i>Protocol Analysis: Verbal Reports as Data</i> , MIT Press, 1993	Pensare ad alta voce	24	
Fazio L. K. et al., “Knowledge does not protect against illusory truth”, <i>Journal of Experimental Psychology: General</i> , 144(5), 2015	Verità illusoria anche con la risposta nota	12	
Fillon A., Souchet L., Pascual A., Girandola F., “The effectiveness of the ‘but-you-are-free’ technique: meta-analysis and re-examination of the technique”, <i>Meta-Psychology</i> , 7, 2023, doi:10.15626/MP.2020.2640	“Ma sei libero di scegliere”	14	effetto non confermato negli studi più rigorosi (Fillon 2023)
Fisher R., Ury W., <i>Getting to Yes</i> , Houghton Mifflin, 1981 (ed. it. <i>L’arte del negoziato</i> , Mondadori, 1985; nuova ed. Corbaccio)	Posizioni e interessi; Negoziazione basata sugli interessi	16, 33	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Folkes V. S., “Mindlessness or mindfulness: a partial replication and extension of Langer, Blank, and Chanowitz”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 48, 1985, 600–604	Il “perché”: una replica non riuscita	2	
Forer B. R., “The fallacy of personal validation”, <i>Journal of Abnormal and Social Psychology</i> , 44(1), 1949	Effetto Forer	6	
Freedman J. L., Fraser S. C., “Compliance without pressure: the foot-in-the-door technique”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 4(2), 1966	Piede nella porta	14	
Fujita K. et al., “Construal levels and self-control”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 90(3), 2006	Astrazione e autocontrollo	16	
Galinsky A. D., Mussweiler T., “First offers as anchors”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 81(4), 2001	Prima offerta	33	
Garry M., Manning C. G., Loftus E. F., Sherman S. J., “Imagination inflation”, <i>Psychonomic Bulletin & Review</i> , 3(2), 1996	Inflazione da immaginazione	21	
Gili Fivela B. et al., “Intonational phonology of the regional varieties of Italian”, in Frota S., Prieto P. (a cura di), <i>Intonation in Romance</i> , Oxford University Press, 2015, 140–197	Intonazione dell’italiano e varietà regionali	18	
Glenberg A. M., Schroeder J. L., Robertson D. A., “Averting the gaze disengages the environment and facilitates remembering”, <i>Memory & Cognition</i> , 26(4), 1998	Distogliere lo sguardo per ricordare	9	
Gollwitzer P. M., “Implementation intentions: strong effects of simple plans”, <i>American Psychologist</i> , 54(7), 1999	Intenzioni di implementazione; Piani se-allora	5, 11	
Gollwitzer P. M., Sheeran P., <i>Advances in Experimental Social Psychology</i> , 38, 2006	Meta-analisi dei piani se-allora	5	
Gordon D., <i>Therapeutic Metaphors</i> , Meta Publications, 1978	Costruzione delle metafore	17	
Gordon T., <i>Parent Effectiveness Training</i> , 1970 (ed. it. <i>Genitori efficaci</i> , La Meridiana)	Messaggi in prima persona	32	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Gorn G. J., “The effects of music in advertising on choice behavior”, <i>Journal of Marketing</i> , 46(1), 1982	Musica e pubblicità	19	risultati non sempre replicati
Gottman J. M., <i>What Predicts Divorce?</i> , Lawrence Erlbaum, 1994	I quattro cavalieri	32	
Graves C. W., “Levels of existence: an open system theory of values”, <i>Journal of Humanistic Psychology</i> , 10(2), 1970, 131–155	Livelli di pensiero: fonte originale	7	
Graves C. W., <i>The Never Ending Quest</i> , a cura di Cowan C. C. e Todorovic N., ECLET Publishing, 2005	Livelli di pensiero	7	
Gray R. et al., “An open-label, randomized controlled trial of the reconsolidation of traumatic memories protocol (RTM) in military women”, <i>Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy</i> , 13(6), 2021, 641–651	Protocollo derivato	30	confronto quasi sempre con lista d'attesa; unico studio indipendente: Sturt 2023, di fattibilità
Gray R., Budden-Potts D., Bourke F., “Reconsolidation of Traumatic Memories for PTSD: A randomized controlled trial of 74 male veterans”, <i>Psychotherapy Research</i> , 29(5), 2019, 621–639	Protocollo derivato	30	confronto quasi sempre con lista d'attesa; unico studio indipendente: Sturt 2023, di fattibilità
Green M. C., Brock T. C., “The role of transportation in the persuasiveness of public narratives”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 79(5), 2000	Trasporto narrativo	17	
Greenberg L. S., “Resolving splits: use of the two chair technique”, <i>Psychotherapy: Theory, Research & Practice</i> , 16(3), 1979	Due sedie e conflitti	29	
Grinder J., DeLozier J., Bandler R., <i>Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.</i> , vol. II, Meta Publications, 1977	Il linguaggio di Erickson; Milton Model	1, 14	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Gross J. J., John O. P., “Individual differences in two emotion regulation processes”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 85(2), 2003	Rivalutazione cognitiva	27	
Hall M. G. et al., “Natural claims on sugary fruit drinks: a randomized experiment with U.S. parents”, <i>American Journal of Preventive Medicine</i> , 65(5), 2023, 876–885	L’aggettivo “naturale” cambia il giudizio sullo stesso prodotto	14	esperimento randomizzato, effetto piccolo
Hasher L., Goldstein D., Toppino T., “Frequency and the conference of referential validity”, <i>Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior</i> , 16(1), 1977	Verità illusoria	12	
Hattie J., Timperley H., “The power of feedback”, <i>Review of Educational Research</i> , 77(1), 2007, 81–112	Critiche e lodi alla persona o al comportamento	4	replica non riuscita sulla lode all’intelligenza: Li Y., Bates T. C., <i>Journal of Experimental Psychology: General</i> , 148(9), 2019
Heap M., “Neurolinguistic programming: an interim verdict”, in Heap M. (a cura di), <i>Hypnosis: Current Clinical, Experimental and Forensic Practices</i> , Croom Helm, 1988	Rassegna critica	8	
Hershfield H. E. et al., “Increasing saving behavior through age-progressed renderings of the future self”, <i>Journal of Marketing Research</i> , 48, 2011	Il sé futuro	22	
Hofmann W. et al., “Evaluative conditioning in humans: a meta-analysis”, <i>Psychological Bulletin</i> , 136(3), 2010	Condizionamento delle valutazioni	19	
Holman E. A., Garfin D. R., Silver R. C., “Media’s role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings”, <i>PNAS</i> , 111(1), 2014	Notizie e stress acuto	30	
Holmes E. A., Mathews A., “Mental imagery and emotion: a special relationship?”, <i>Emotion</i> , 5(4), 2005	Immagini mentali ed emozioni; Immagini ed emozioni	2, 10	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Hyman R., “‘Cold reading’: how to convince strangers that you know all about them”, <i>The Zetetic</i> , 1(2), 1977, 18-37 (rivista poi divenuta <i>Skeptical Inquirer</i>)	Lettura a freddo	6	
Iyengar S. S., Lepper M. R., <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 79(6), 2000	Troppa scelta	25	
Elenco di Tad James, citato solo come esistente, non riprodotto	Elenco di Tad James	2	marchio e testo di terzi
James T., Woodsmall W., <i>Time Line Therapy and the Basis of Personality</i> , Meta Publications, 1988	Time Line Therapy™; Linea del tempo come metodo	1, 22	marchio di terzi, citato solo come fonte storica
Janis I. L., Mann L., <i>Decision Making</i> , Free Press, 1977	Bilancio decisionale	29	
Janis I. L., <i>Victims of Groupthink</i> , Houghton Mifflin, 1972	Pensiero di gruppo	34	
Johnson E. J., Goldstein D., “Do defaults save lives?”, <i>Science</i> , 302(5649), 2003	Opzioni predefinite	25	
Jones R. J., Woods S. A., Guillaume Y. R. F., “The effectiveness of workplace coaching”, <i>Journal of Occupational and Organizational Psychology</i> , 89(2), 2016	Coaching in azienda	31	
Kahneman D., Beatty J., “Pupil diameter and load on memory”, <i>Science</i> , 154(3756), 1966	Pupille e sforzo mentale	6	
Kahneman D., <i>Thinking, Fast and Slow</i> , 2011 (ed. it. <i>Pensieri lenti e veloci</i> , Mondadori, 2012)	Sistema 1 e Sistema 2	2	
Kamins M. L., Dweck C. S., “Person versus process praise and criticism: implications for contingent self-worth and coping”, <i>Developmental Psychology</i> , 35(3), 1999, 835-847	Critiche e lodi alla persona o al comportamento	4	replica non riuscita sulla lode all'intelligenza: Li Y., Bates T. C., <i>Journal of Experimental Psychology: General</i> , 148(9), 2019
Korzybski A., <i>Science and Sanity</i> , 1933	“Una mappa non è il territorio”; La mappa non è il territorio	3, 4	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Kross E., Ayduk O., Mischel W., "When asking 'why' does not hurt", <i>Psychological Science</i> , 16(9), 2005	Distanza da sé	10	
Lakoff G., Johnson M., <i>Metaphors We Live By</i> , University of Chicago Press, 1980 (ed. it. <i>Metafora e vita quotidiana</i> , Bompiani)	Metafore e pensiero	17	
Lally P. et al., "How are habits formed: modelling habit formation in the real world", <i>European Journal of Social Psychology</i> , 40(6), 2010	66 giorni, da 18 a oltre 250	2	
Langer E. J., Blank A., Chanowitz B., "The mindlessness of ostensibly thoughtful action", <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 36(6), 1978	Il "perché" e la fotocopiatrice	2	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Lantieri D., elaborazioni, esempi e formulazioni originali dell'autore	Modello di comunicazione (rielaborazione dell'autore del modello in uso nella scuola di Tad James, cap. 3); Elenchi dei presupposti nelle due scuole (selezione e formulazione dell'autore, cap. 4); Le quattro domande dell'ecologia (schema diffuso nella letteratura PNL, formulazione dell'autore, cap. 5); Obiettivi ben formati nelle due scuole (formulazione e ordine dell'autore; nessun elenco di terzi riprodotto, cap. 5); Lista dei predicatori italiani (compilazione originale dell'autore, cap. 8); Prova della carriola (tradizione didattica PNL, formulazione dell'autore, cap. 13); Classificazione delle nominalizzazioni (confronto tra Bandler e Grinder (1975) e la scuola di Tad James, cap. 13); Ambiguità italiane (esempi originali dell'autore, cap. 14); Elenco italiano (selezione ed esempi originali dell'autore, cap. 15); La storia del bambù (aneddoto popolare, rielaborato dall'autore, cap. 17); Esempi e tre voci (elaborazione originale dell'autore per l'italiano, cap. 18); Formula problema, agitazione, soluzione (tradizione della scrittura pubblicitaria, cap. 20); Procedure di questo capitolo (cap. 22); Strategia per le lingue (cap. 26); La storia del contadino (racconto tradizionale cinese, versione dell'autore, cap. 27)	3, 4, 5, 8, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 26, 27	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Leitner S., <i>So lernt man lernen</i> , 1972	Scatola a scomparti	26	
Locke E. A., Latham G. P., “Building a practically useful theory of goal setting and task motivation”, <i>American Psychologist</i> , 57(9), 2002	Obiettivi specifici e impegnativi	5	
Loftus E. F., “Leading questions and the eyewitness report”, <i>Cognitive Psychology</i> , 7(4), 1975	Domande e falsi ricordi; Memoria ricostruttiva	15, 21	
Loftus E. F., Palmer J. C., “Reconstruction of automobile destruction”, <i>Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior</i> , 13(5), 1974	Parole e ricordo di un incidente	15	
Macedonia M., Knösche T. R., “Body in mind: how gestures empower foreign language learning”, <i>Mind, Brain, and Education</i> , 5(4), 2011, 196–211, doi:10.1111/j.1751-228X.2011.01129.x	Gesti e lingue straniere	26	
Mayer R. E., <i>Multimedia Learning</i> , Cambridge University Press, 2001	Parole e immagini insieme	8	
McIsaac H. K., Eich E., “Vantage point in episodic memory”, <i>Psychonomic Bulletin & Review</i> , 9(1), 2002	Prospettiva del ricordo	10	
Mehrabian A., Ferris S. R., <i>Journal of Consulting Psychology</i> , 31(3), 1967	Il 7-38-55	18	
Mehrabian A., Wiener M., “Decoding of inconsistent communications”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 6(1), 1967	Il 7-38-55	18	
Membership Agreement della Time Line Therapy™ Association, firmato dall'autore il 16/11/2014	Avvertenza sui limiti	22	documento personale dell'autore
Miller G. A., Galanter E., Pribram K. H., <i>Plans and the Structure of Behavior</i> , Holt, 1960	Il TOTE	23	
Miller G. A., “The magical number seven, plus or minus two”, <i>Psychological Review</i> , 63(2), 1956	Sette più o meno due; Pezzi di informazione	3, 16	
Miller W. R., Rollnick S., <i>Motivational Interviewing</i> , Guilford Press, 3ª ed., 2012	Colloquio motivazionale	28	
Montgomery G. H., DuHamel K. N., Redd W. H., “A meta-analysis of hypnotically induced analgesia”, <i>International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis</i> , 48(2), 2000	Ipnosi e dolore	14	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Nader K., Schafe G. E., LeDoux J. E., "Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval", <i>Nature</i> , 406, 2000	Riconsolidamento	21	
Nelson D. L., Reed V. S., Walling J. R., "Pictorial superiority effect", <i>Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory</i> , 2(5), 1976, 523-528	Effetto di superiorità delle immagini	8	
Nisbett R. E., Wilson T. D., "Telling more than we can know", <i>Psychological Review</i> , 84(3), 1977	Limiti dell'introspezione	24	
North A. C., Hargreaves D. J., McKendrick J., "In-store music affects product choice", <i>Nature</i> , 390, 1997	Musica e vini	19	
Núñez R. E., Sweetser E., "With the future behind them", <i>Cognitive Science</i> , 30(3), 2006	Gli Aymara e il tempo	22	
Oettingen G., Mayer D., "The motivating function of thinking about the future", <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 83(5), 2002	Fantasie positive e risultati	5	
Oettingen G., <i>Rethinking Positive Thinking</i> , Current, 2014 (ed. it. <i>Io non penso positivo. Come realizzare i tuoi desideri</i> , Tlön, 2017)	Contrasto mentale e WOOP	5	
Pashler H. et al., "Learning styles: concepts and evidence", <i>Psychological Science in the Public Interest</i> , 9(3), 2008	Stili di apprendimento	8	
Pavlov I. P., <i>Conditioned Reflexes</i> , Oxford University Press, 1927	Riflesso condizionato	19	
Perls F., <i>Gestalt Therapy Verbatim</i> , Real People Press, 1969	Le due sedie	29	
Perls F., Hefferline R., Goodman P., <i>Gestalt Therapy</i> , 1951	Situazioni non concluse	22	
Roe C. A., <i>Persuasion in the context of a psychic reading</i> , tesi di dottorato, University of Edinburgh, 1996	Esperimenti sulla lettura a freddo	6	
Roediger H. L., Karpicke J. D., "Test-enhanced learning", <i>Psychological Science</i> , 17(3), 2006	Effetto del test; Ripetizione distribuita e richiamo	25, 26	
Rogelberg S. G., <i>The Surprising Science of Meetings</i> , Oxford University Press, 2019	Scienza delle riunioni	34	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Rosen S. (a cura di), <i>My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson</i> , Norton, 1982 (ed. it. <i>La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici di Milton H. Erickson</i> , Astrolabio, 1983)	Erickson e l'inconscio; Racconti di Erickson	2, 17	
Ross L., Greene D., House P., "The false consensus effect", <i>Journal of Experimental Social Psychology</i> , 13(3), 1977	Falso consenso	34	
Ryan R. M., Deci E. L., "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation", <i>American Psychologist</i> , 55(1), 2000	Autodeterminazione	25	
Salvi F., Horta Ribeiro M., Gallotti R., West R., "On the conversational persuasiveness of GPT-4", <i>Nature Human Behaviour</i> , 9(8), 2025, 1645–1653, doi:10.1038/s41562-025-02194-6	Persuasione dell'IA nei dibattiti	35	
Satir V., <i>Peoplemaking, Science and Behavior Books</i> , 1972 (ed. it. <i>In famiglia come va? Vivere le relazioni in modo significativo</i> , Impressioni Grafiche, Acqui Terme, 2000)	Le posizioni comunicative	32	ed. it. del 2000 (OPAC SBN); da verificare sul volume se traduce <i>Peoplemaking</i> (1972) o <i>The New Peoplemaking</i> (1988)
Savino M., "The intonation of polar questions in Italian: Where is the rise?", <i>Journal of the International Phonetic Association</i> , 42(1), 2012, 23–48	Intonazione dell'italiano e varietà regionali	18	
Scheibehenne B. et al., <i>Journal of Consumer Research</i> , 37(3), 2010	Troppa scelta	25	
Schiller D. et al., "Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms", <i>Nature</i> , 463, 2010	Riconsolidamento nelle persone	21	
Schwartz B. et al., "Maximizing versus satisficing", <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 83(5), 2002	Massimizzare e accontentarsi	25	
Sharma M. et al., "Towards understanding sycophancy in language models", <i>Anthropic</i> , 2023 (presentato a ICLR 2024)	Compiacenza dei modelli linguistici	35	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Sharpley C. F., “Predicate matching in NLP: a review of research on the preferred representational system”, <i>Journal of Counseling Psychology</i> , 31(2), 1984	Verifiche sul sistema preferito	8	
Sharpley C. F., “Research findings on neurolinguistic programming: nonsupportive data or an untestable theory?”, <i>Journal of Counseling Psychology</i> , 34(1), 1987	Sistemi rappresentazionali; Verifiche sul sistema preferito; Rassegne critiche	1, 8, 9	anche Sharpley 1984
Simons D. J., Chabris C. F., “Gorillas in our midst”, <i>Perception</i> , 28(9), 1999	Il gorilla	3	
Standing L., “Learning 10,000 pictures”, <i>Quarterly Journal of Experimental Psychology</i> , 25, 1973, 207-222	Memoria per le immagini	8	
Stark E., <i>Coercive Control</i> , Oxford University Press, 2007	Controllo coercitivo	32	
Steel P., “The nature of procrastination”, <i>Psychological Bulletin</i> , 133(1), 2007	Procrastinazione	25	
Steen G. J., Reijnierse W. G., Burgers C., “When do natural language metaphors influence reasoning?”, <i>PLoS ONE</i> , 9(12), 2014	Effetti più piccoli nelle repliche	17	
Sturt J. et al., “Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes”, <i>British Journal of General Practice</i> , 62(604), 2012	PNL e salute	1	
Sturt J. et al., “Reconsolidation of traumatic memories protocol compared to trauma-focussed cognitive behaviour therapy for post-traumatic stress disorder in UK military veterans: a randomised controlled feasibility trial”, <i>Pilot and Feasibility Studies</i> , 9, 2023	Protocollo derivato	30	confronto quasi sempre con lista d’attesa; unico studio indipendente: Sturt 2023, di fattibilità
Theeboom T., Beersma B., van Vianen A. E. M., “Does coaching work?”, <i>The Journal of Positive Psychology</i> , 9(1), 2014	Efficacia del coaching	31	
Thibodeau P. H., Boroditsky L., “Metaphors we think with”, <i>PLoS ONE</i> , 6(2), 2011	Criminalità come bestia o virus	17	
Enciclopedia dell’Italiano, Treccani, voce “coniunzioni”	Elenchi delle congiunzioni	2	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Vocabolario Treccani, voce “elicitare”	Elicitazione: origine della parola	24	
Vocabolario Treccani, voce “prosodia”	Prosodia: origine della parola	18	
Trope Y., Liberman N., “Construal-level theory of psychological distance”, <i>Psychological Review</i> , 117(2), 2010	Livello di interpretazione	16	
Tversky A., Kahneman D., “Judgment under uncertainty: heuristics and biases”, <i>Science</i> , 185(4157), 1974	Effetto ancoraggio	33	
Tversky A., Kahneman D., “The framing of decisions and the psychology of choice”, <i>Science</i> , 211(4481), 1981	Effetto cornice (malattia, 600 persone)	3	
van Baaren R. B. et al., “Mimicry for money”, <i>Journal of Experimental Social Psychology</i> , 39(4), 2003	Ripetere le ordinazioni e mance	7	
Van Essen D. C., “Organization of visual areas in macaque and human cerebral cortex”, in Chalupa L. M., Werner J. S. (a cura di), <i>The Visual Neurosciences</i> , MIT Press, 2004, 507–521	Spazio della vista rispetto agli altri sensi (visiva circa 27%, uditiva 8%, somatosensoriale 7%)	8	
Van Zant A. B., Berger J., “How the voice persuades”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 118(4), 2020	Voce e persuasione	18	
Wampold B. E., “How important are the common factors in psychotherapy?”, <i>World Psychiatry</i> , 14(3), 2015	Fattori comuni	31	
Wang A. Y., Thomas M. H., Ouellette J. A., “Keyword mnemonic and retention of second-language vocabulary words”, <i>Journal of Educational Psychology</i> , 84(4), 1992	Parola chiave nel lungo termine	26	
Watkins J. G., “The affect bridge: a hypnoanalytic technique”, <i>International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis</i> , 19(1), 1971	Il ponte dell'emozione	22	
Watzlawick P., Beavin J. H., Jackson D. D., <i>Pragmatics of Human Communication</i> , Norton, 1967 (ed. it. <i>Pragmatica della comunicazione umana</i> , Astrolabio)	Non si può non comunicare	4	
Watzlawick P., Weakland J., Fisch R., <i>Change</i> , Norton, 1974 (ed. it. <i>Change</i> , Astrolabio)	Ristrutturazione e cambiamento	27	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
Wegner D. M. et al., “Paradoxical effects of thought suppression”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 53(1), 1987	L'orso bianco	2	
Wegner D. M., <i>The Illusion of Conscious Will</i> , MIT Press, 2002	Movimenti ideomotori	28	
Wertheimer M., “Untersuchungen zur Lehre von der Gestalt”, <i>Psychologische Forschung</i> , 4, 1923	Psicologia della Gestalt	22	
Wiseman R. et al., “The eyes don't have it: lie detection and Neuro-Linguistic Programming”, <i>PLoS ONE</i> , 7(7), 2012	Sguardo e menzogna; Occhi e bugie	1, 9	
Witkowski T., “Thirty-five years of research on Neuro-Linguistic Programming”, <i>Polish Psychological Bulletin</i> , 41(2), 2010	Rassegna generale; Rassegne critiche	1, 9	
Witte K., Allen M., “A meta-analysis of fear appeals”, <i>Health Education & Behavior</i> , 27(5), 2000	Messaggi che suscitano paura	20	
Wolitzky-Taylor K. B., Horowitz J. D., Powers M. B., Telch M. J., “Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis”, <i>Clinical Psychology Review</i> , 28(6), 2008, 1021-1037	Esposizione per le fobie	30	
Wolpe J., <i>Psychotherapy by Reciprocal Inhibition</i> , Stanford University Press, 1958	Desensibilizzazione sistematica; Esposizione per le fobie	20, 30	
Wood W., Neal D. T., “A new look at habits and the habit-goal interface”, <i>Psychological Review</i> , 114(4), 2007	Abitudini e contesto; Abitudini e segnali	2, 11	
Wood W., Quinn J. M., Kashy D. A., “Habits in everyday life: thought, emotion, and action”, <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> , 83(6), 2002	43% delle azioni ripetute nello stesso contesto	2	
Zeman A., Dewar M., Della Sala S., “Lives without imagery – Congenital aphantasia”, <i>Cortex</i> , 73, 2015, 378–380	Afantasia	8	
1522, numero di pubblica utilità promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità; gratuito, 24 ore su 24, anche via chat e app (www.1522.eu)	Numero antiviolenza	32	
art. 348 c.p.	Psicoterapia riservata	1	

Fonte	Di cosa parla	Capitoli	Note
art. 499, comma 3, codice di procedura penale	Domande suggestive nel processo	15	
D.Lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo), artt. 18-27 (pratiche commerciali scorrette: ingannevoli artt. 21-23, aggressive artt. 24-26) e artt. 52-59 (recesso), come modificato dal D.Lgs. 7 marzo 2023, n. 26	Diritto di recesso e pratiche scorrette	33	
L. 11 gennaio 2018, n. 5; D.P.R. 27 gennaio 2022, n. 26 (esteso ai numeri mobili nel 2022); iscrizione gratuita su www.registrodelleopposizioni.it	Registro delle opposizioni	33	
L. 14 gennaio 2013, n. 4	Professioni non organizzate; Psicoterapia riservata e professioni non organizzate	1, 31	
L. 18 febbraio 1989, n. 56, artt. 1 e 3	Psicoterapia riservata; Psicoterapia riservata e professioni non organizzate	1, 30, 31	
L. 23 settembre 2025, n. 132	Legge italiana sull'IA	35	
Regolamento (UE) 2024/1689, artt. 5 e 50 (art. 5 dal 2 febbraio 2025, art. 50 dal 2 agosto 2026), modificato dal Regolamento (UE) 2026/1744	AI Act	35	

Appendice A – Glossario

I termini principali del volume, con il capitolo in cui sono spiegati.

Termine	Significato	Cap.
Acutezza sensoriale	Capacità di notare piccoli cambiamenti nel respiro, nel viso, nella voce e nella postura di una persona	6
Afantasia	Immagini mentali molto deboli o del tutto assenti: circa tre o quattro persone su cento; del tutto assenti in circa una su cento	8
Aggettivi (nel Milton Model)	Parole che sembrano aggiungere precisione ma aggiungono un colore, lasciando a chi ascolta il compito di scegliere quale; se ne distinguono sei usi	14
Allucinazione	Nel linguaggio della PNL, vedere in una persona qualcosa che non c'è, come un'intenzione o un giudizio, al posto di una descrizione basata sui sensi	6
Analisi contrastiva	Mettere a confronto due esperienze simili ma vissute in modo diverso, per scoprire quali submodalità fanno la differenza	10, 12
Ancora	Stimolo collegato a uno stato, che lo richiama quando viene ripetuto	19
Ancora di risorsa	Ancora che somma più stati di risorsa intensi sullo stesso punto, da preparare prima di una situazione impegnativa	20
Ancoraggio, effetto	Tendenza a farsi influenzare dal primo numero sentito in una stima o in una trattativa	33
Anelli annidati	Storie aperte una dentro l'altra e chiuse in ordine inverso, come nelle <i>Mille e una notte</i> : l'attenzione resta alta e il messaggio centrale arriva a difese basse	17
Associato	Ricordare una scena con i propri occhi, come se ci si fosse dentro	10
Calibrazione	Imparare i segnali di una persona specifica per i suoi stati	6
Cambiamento di storia personale	Tecnica che porta, nell'immaginazione, le risorse di oggi nei ricordi di ieri; non cambia i fatti, cambia come il ricordo continua a lavorare	21
Cancellazione	Processo con cui una parte dell'esperienza resta fuori dalla mappa o dalla frase	3, 13
Chunking	Dall'inglese <i>chunk</i> , "pezzo": cambiare la grandezza dei pezzi in cui si considera un'idea, cioè salire, scendere o spostarsi di lato; vedi Livelli di astrazione	16

Termine	Significato	Cap.
Collasso delle ancore	Attivare insieme un'ancora di risorsa e una di reazione indesiderata per neutralizzare la seconda	20
Comandi incassati	Parte di una frase che, presa da sola, è un comando o una domanda, spesso sottolineata dalla voce o da un gesto	14, 18
Compiacenza	Tendenza di un assistente di IA a dare ragione all'utente, adattando le risposte alle sue opinioni	35
Congiunzioni avversative	Ma, però, tuttavia e simili: spostano il peso su ciò che viene dopo e tolgono peso a ciò che c'è prima	2
Congiunzioni concessive	Anche se, sebbene, benché e simili: tolgono peso alla parte che introducono, ovunque si trovi; spesso sostituiscono un "ma" senza nascondere niente	2
Contrasto mentale	Mettere a confronto il futuro desiderato con l'ostacolo presente; è il passaggio chiave del metodo WOOP	5
Convinzione limitante	Idea che senti vera e che ti frena; il contrario è la convinzione potenziante. Conta se ti aiuta o ti frena, non se è vera in assoluto	3, 12
Cornice	Il contesto o il significato entro cui si presenta un fatto	3, 27
Dialogo interno	Le parole che ci diciamo in testa (Ad)	8
Dissociato	Ricordare una scena guardandosi dall'esterno	10
Distorsione	Processo con cui l'esperienza viene modificata: ingrandita, rimpicciolita, interpretata	3, 13
Doppia dissociazione	Tecnica in cui ci si osserva mentre si guarda un ricordo, per ridurne l'intensità	30
Doppio legame	Scelta tra due alternative che portano nella stessa direzione	14
Ecologia	Verifica che un cambiamento vada bene per l'insieme della vita della persona e per chi le sta intorno	5
Effetto di superiorità delle immagini	Tendenza a ricordare meglio ciò che vediamo di ciò che leggiamo	8
Effetto Forer (o effetto Barnum)	Tendenza a sentirsi descritti con precisione da frasi generiche, valide per chiunque	6
Elicitazione, elicitare	Dal latino elicere, "tirare fuori". Far emergere una strategia, uno stato o un'informazione con domande o altri stimoli	23-24
Equivalenza complessa	Trattare due cose diverse come se significassero la stessa cosa	13
Falso dilemma	Due sole opzioni presentate come le uniche possibili, costruite apposta per spingerti verso una; parente del doppio legame	29, 34
Generalizzazione	Processo con cui da poche esperienze si ricava una regola valida per tutte	3, 13
Incongruenza	Quando parole e corpo, o due parti della persona, dicono cose diverse	6, 29
Incongruenza simultanea	Due parti in conflitto, con due desideri opposti presenti nello stesso momento	29
Integrazione delle parti	Tecnica che aiuta due parti in conflitto a trovare un terreno comune, salendo fino a un'intenzione condivisa	29

Termine	Significato	Cap.
Intenzione positiva	Lo scopo che sta dietro un comportamento, positivo per chi lo mette in atto, non necessariamente per gli altri	4, 28, 29
Interruzione (o rottura dello stato)	Uscire dallo stato in cui si è e tornare a uno stato neutro prima del passo successivo, come pulire una lavagna; nella forma forte, interruzione di schema: bloccare a metà un'abitudine con qualcosa di inatteso	10
Lettura a freddo	Tecnica che unisce calibrazione e frasi vaghe per sembrare di conoscere qualcuno	6
Lettura del pensiero	Affermare di sapere cosa pensa o prova un'altra persona senza averlo verificato	13, 14
Linea del tempo	Il modo in cui una persona dispone passato e futuro nello spazio	22
Livelli di astrazione	Salire verso lo scopo, scendere verso il concreto, spostarsi di lato	16
Livelli di pensiero	Sistemi di valori profondi da cui una persona guarda il mondo, descritti da Clare W. Graves; ricalcarli vuol dire presentare un'idea con la logica dell'altro	7
Livelli neuro-logici	I piani su cui una persona può cambiare secondo Robert Dilts, dall'ambiente e dai comportamenti fino all'identità; si vedono nel secondo volume	1
Marcatura analogica	Piccolo cambio di voce, pausa o gesto che mette in risalto una parte della frase, per esempio un comando incasato	14, 18
Mente non consapevole (mente inconscia)	L'insieme di tutto ciò che la mente fa senza che tu debba pensarci; la PNL la chiama inconscio, ma non è quello della psicoanalisi. Il contrario è la mente consapevole	2
Meta Modello	Insieme di domande per recuperare le informazioni che una frase nasconde	13
Metafora isomorfa	Dal greco, "della stessa forma": storia costruita su misura, la cui struttura rispecchia quella della situazione reale	17
Metaprogrammi	Le preferenze di fondo con cui ognuno ordina l'esperienza: dettagli o quadro generale, cosa va o cosa non va, verso un obiettivo o via da un problema. Si vedono nel secondo volume	3, 16, 25
Milton Model	Uso volutamente vago del linguaggio, perché chi ascolta riempia i vuoti	14
Modellamento	Osservare una persona eccellente e ricavarne un modello insegnabile	1, 24
Nel tempo / attraverso il tempo	Due modi di disporre la linea del tempo: nel tempo la linea ti attraversa, passato dietro e futuro davanti; attraverso il tempo ti sta davanti, come un calendario appeso	22
Nominalizzazione	Verbo trasformato in sostantivo; si riconosce con la prova della carriola	13
Obiettivo ben formato	Obiettivo che supera le otto prove del capitolo 5	5, 22
Parte	Insieme di comportamenti e intenzioni che si attiva in certe situazioni; metafora di lavoro	28, 29

Termine	Significato	Cap.
Practitioner e Master Practitioner	I primi due livelli dei percorsi di formazione PNL; il primo volume corrisponde al Practitioner, il secondo al Master Practitioner	Intro
Predicati	Parole che rivelano il canale sensoriale usato	8
Predicato non specificato	Parola che non indica nessun senso, come “capisco”	8
Presupposizione	Ciò che una frase dà per scontato	15
Presupposti	Ipotesi di lavoro della PNL, da adottare come se fossero vere	4
Priming	Idea che uno stimolo appena percepito, una parola o un’immagine, cambi il comportamento successivo; molti studi famosi non si sono ripetuti	2
Prosodia	Altezza, melodia, volume, velocità e pause della voce	18
Prova sensoriale	Prova concreta di un risultato, che si può vedere, sentire, contare	5
Rapport	Sintonia e fiducia reciproca tra persone	7
Reframing	Cambiare la cornice di un fatto, e con essa il suo significato	27
Reframing in sei passi	Tecnica per dialogare con la parte che produce un comportamento indesiderato, lasciarne intatta l’intenzione e trovare nuovi comportamenti per realizzarla	28
Ricalco e guida	Avvicinarsi al modo di essere dell’altro, poi accompagnarlo verso un cambiamento	7
Ricalco simmetrico, a specchio, incrociato	Simmetrico: stesso gesto sullo stesso lato; a specchio: come in uno specchio, sul lato opposto; incrociato: ricalcare con un comportamento diverso, per esempio il respiro con il ritmo della voce o di una mano	7
Riconsolidamento	Processo per cui un ricordo richiamato viene registrato di nuovo, e può risultare un po’ diverso da prima	21, 30
SCORE	Struttura di Robert Dilts e Todd Epstein per organizzare un intervento: sintomi, cause, obiettivo, risorse, effetti	31
Segnali di accesso oculare	Movimenti degli occhi che, secondo il modello originale, indicherebbero il sistema rappresentazionale in uso; le verifiche ne hanno confermato poco	9
Sistema 1 e Sistema 2	I due modi di pensare descritti da Daniel Kahneman: il primo veloce, automatico e senza fatica; il secondo lento, attento e faticoso	2
Sistemi rappresentazionali	I canali sensoriali con cui rappresentiamo l’esperienza: visivo, auditivo, cinestesico, olfattivo, gustativo	8
Sleight of Mouth	Insieme di schemi per cambiare con il linguaggio la cornice di una convinzione; si vede nel secondo volume	16, 27
Stato	Il modo in cui ci si sente e si funziona in un momento: pensieri, emozioni, corpo	3, 19
Stato di risorsa	Stato che ti rende le cose facili, come la calma, la concentrazione o l’energia; le ancore servono a renderlo disponibile quando serve	19, 20

Termine	Significato	Cap.
Stato presente e stato desiderato	Dove la persona si trova oggi e dove vuole arrivare; l'intervento consiste nel capire entrambi e colmare la distanza	23, 31
Strategia	Sequenza interna ed esterna con cui una persona ottiene un risultato	23
Submodalità	Le qualità delle rappresentazioni interne: grandezza, distanza, luminosità, volume...	10
Submodalità critiche	Submodalità che, quando cambiano, trascinano con sé anche le altre; dette anche trainanti	10, 11
Swish	Tecnica che collega il segnale di un'abitudine a un'immagine di sé più attraente	11
TOTE	Modello verifica, agisci, verifica, esci	23
Trance	Stato di attenzione rivolta verso l'interno, in cui le persone entravano con Milton Erickson quasi senza accorgersene	14
Viaggio sopra la linea del tempo	Lavoro sulla linea del tempo guardandola dall'alto, per obiettivi ed emozioni ordinarie	22
WOOP e piano se-allo-ra	Metodo di Gabriele Oettingen in quattro tempi: desiderio, risultato, ostacolo, piano. Il piano ha la forma "se succede X, allora faccio Y"	5

Appendice B – Bibliografia ragionata

Non è un elenco completo: le fonti di tutti i capitoli sono raccolte in «Fonti dei capitoli», prima dell'Appendice A. Qui trovi le letture più utili per approfondire, divise per tipo, con una riga su ciascuna.

I testi fondativi della PNL

- **Bandler R., Grinder J., *The Structure of Magic*, voll. I e II, 1975–76 (ed. it. *La struttura della magia*, Astrolabio, 1981, in un unico volume: Parte prima = vol. I, Parte seconda = vol. II).** Dove nasce il Meta Modello. Denso e tecnico, ma è la fonte.
- **Bandler R., Grinder J., *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson*, voll. I e II, 1975–77.** L'origine del Milton Model e del catalogo delle presupposizioni.
- **Bandler R., Grinder J., *Frogs into Princes*, 1979 (ed. it. *La metamorfosi terapeutica*, Astrolabio, 1980).** Trascrizione di alcuni seminari: il modo più vivace di conoscere la PNL delle origini, con i suoi pregi e i suoi eccessi.
- **Bandler R., Grinder J., *Reframing*, 1982.** Reframing di contesto, di contenuto e in sei passi.
- **Dilts R., Grinder J., Bandler R., DeLozier J., *Neuro-Linguistic Programming, Volume I*, 1980.** Il testo teorico sulle strategie e sulla notazione.
- **Bandler R., *Using Your Brain for a Change*, 1985.** Submodalità, swish, doppia dissociazione.
- **Andreas C., Andreas S., *Change Your Mind and Keep the Change*, 1987.** Lo sviluppo più chiaro delle submodalità e delle linee del tempo.
- **Gordon D., *Therapeutic Metaphors*, 1978.** Come costruire una metafora.

La scuola di Tad James

- **James T., Woodsmall W., *Time Line Therapy and the Basis of Personality*, 1988.** Il libro da cui nasce il lavoro sulla linea del tempo in quella scuola, e una delle fonti sui metaprogrammi. Time Line Therapy™ è un marchio di terzi, citato qui come fonte storica.

Le radici fuori dalla PNL

- **Korzybski A., *Science and Sanity*, 1933.** La mappa e il territorio.
- **Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi.** Livelli logici, sistemi, doppio legame.
- **Watzlawick P. et al., *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio.** Gli assiomi della comunicazione.
- **Satir V., *Peoplemaking*, 1972.** La comunicazione in famiglia.
- **Miller G. A., Galanter E., Pribram K. H., *Plans and the Structure of Behavior*, 1960.** Il TOTE.

La PNL vista dalla ricerca

- **Witkowski T.**, “*Thirty-five years of research on Neuro-Linguistic Programming*”, **2010**. La rassegna critica più citata.
- **Sturt J. et al.**, **revisione sistematica sulla PNL in ambito sanitario, 2012**. Prove insufficienti di benefici sulla salute.
- **Sharpley C. F.**, **1984 e 1987**. Le verifiche sul sistema rappresentazionale preferito.
- **Wiseman R. et al.**, “*The eyes don’t have it*”, **2012**. Sguardo e menzogna.

Psicologia per capire meglio

- **Kahneman D.**, *Pensieri lenti e veloci*, **Mondadori**. I due modi di pensare, le cornici, l’ancoraggio.
- **Cialdini R. B.**, *Le armi della persuasione*, **Giunti**. I principi della persuasione, dal punto di vista di chi vuole difendersene.
- **Fisher R., Ury W.**, *Getting to Yes*, **1981**. La negoziazione basata sugli interessi.
- **Oettingen G.**, *Rethinking Positive Thinking*, **2014**. Perché il solo pensiero positivo non basta, e il metodo WOOP.
- **Lakoff G., Johnson M.**, *Metafora e vita quotidiana*, **Bompiani**. Le metafore con cui pensiamo.
- **Dunlosky J. et al.**, **2013**. Le tecniche di studio che funzionano, e quelle che no.

Diritto

- **L. 18 febbraio 1989, n. 56**. Ordinamento della professione di psicologo.
- **L. 14 gennaio 2013, n. 4**. Professioni non organizzate.
- **D.Lgs. 6 settembre 2005, n. 206**. Codice del Consumo.
- **Regolamento (UE) 2024/1689**. AI Act.
- **L. 23 settembre 2025, n. 132**. Legge italiana sull’intelligenza artificiale.

Appendice C – Griglia di autovalutazione

Questa griglia ti aiuta a capire a che punto sei. Non è un esame, e non certifica niente. Per ogni competenza, segna dove ti trovi oggi e torna a compilarla tra tre mesi.

Competenza	So farlo	In parte	Non ancora	Esercizio di verifica
Formulare un obiettivo che superi le otto prove				5.2
Distinguere una descrizione da un'interpretazione				6.1
Calibrare gli stati di una persona				6.2
Creare rapport con il ricalco di voce e postura				7.2, 7.4
Riconoscere i predicati sensoriali in italiano				8.2
Usare le submodalità per cambiare l'intensità di un ricordo				10.1, 10.2
Eseguire uno swish				11.1
Riconoscere i dodici schemi del Meta Modello				13.1
Fare domande del Meta Modello senza creare un interrogatorio				13.4, 13.5
Riconoscere gli schemi del Milton Model in un discorso				14.2

Competenza	So farlo	In parte	Non ancora	Esercizio di verifica
Trovare la pre-supposizione in una domanda				15.1, 15.3
Salire e scendere di livello per trovare un accordo				16.2
Costruire una metafora parallela				17.2
Usare la voce per affermare, chiedere, invitare				18.2
Creare e verificare un'ancora				19.2
Preparare un'ancora di risorsa				20.1
Trovare e disegnare la propria linea del tempo				22.1
Elicitare una strategia con la notazione				24.1
Applicare una strategia di studio efficace				25.4
Fare un reframing di contesto e di contenuto				27.1, 27.2
Guidare il reframing in sei passi				28.2
Usare il modello di intervento su un obiettivo reale				31.1
Riconoscere le tecniche di persuasione in una vendita				33.3
Riconoscere la compiacenza di un assistente di IA				35.1