

**IL SAGGIO** Le "pillole" sul tema di Marco Mozzoni

## Le risorse dell'ipnosi, una miniera da esplorare

■ Maturato nell'ambito del ciclo di incontri pratici su ipnosi e autoipnosi dell'iniziativa *Ipnosi per tutti a Roma*, il volume di Marco Mozzoni è un utile viatico alla tematica, toccando con semplicità, ma senza abbandonare il dovuto rigore, l'ampio spettro di utilizzo dell'ipnosi per liberarsi da ansie, fobie, depressione, dai disturbi psicosomatici, dai traumi, dal dolore, dalle dipendenze, per mantenersi in salute, nella correlazione col sistema immunitario, col comportamento alimentare, nello sviluppo della creatività e per

il potenziamento umano. Un quadro variegato che fa appello alle risorse vitali dell'inconscio ed alla nostra corporeità senziente.

Il volume è corredato da un'utile bibliografia per chi vuole approfondire sia gli aspetti neuroscientifici sia quelli psicoterapeutici, oltre a quelli artistici collegati al fenomeno in questione. ■

**Amedeo Anelli**

**Marco Mozzoni**

Ipnosi in pillole

Armando, Roma 2018, pp. 160, € 15

