

ÍNDICE GENERAL

Prólogo.....	13
Introducción.....	15
Capítulo 1. Conferencia sobre la estrella neurológica.....	17
El estado.....	19
Las cinco puntas de la estrella neurológica.....	20
La perspectiva desde la que pensamos la situación, la otra cara del estado.....	25
¿Cómo producir el cambio de estado? La aplicación de la estrella neurológica.....	26
El comportamiento como generador de nuevas expe- riencias.....	27
Auto-relato y auto-inmunidad de la estrella neurológica.	28
Las imágenes, fuente de la intuición y el instinto.....	29
El propósito: la llave que abre la cerradura de la estrella neurológica.....	31
Visualizar: trabajando con la imagen interna del pro- pósito.....	34
Propósito auténtico, motivación de alto voltaje.....	36
Capítulo 2. ¿Cómo funciona la mente?.....	39
El patrón de la imagen y el auto-relato: una danza en torno a la emoción.....	39
¿Cómo nos alerta la mente? El piso de abajo del cere- bro (El tálamo).....	44

El piso de en medio (sistema límbico): la valoración del patrón de la imagen.....	45
¿Cómo percibimos realmente? El patrón-imagen	50
El patrón-imagen con dos ejemplos.....	52
El piso de arriba. El auto-relato entra en juego	54
El pensamiento lógico (verbal), el auto-relato y las creencias limitantes.....	57
¿Cómo construimos el auto-relato?.....	60
El «patrón-imagen» cambia a partir del auto-relato	62
¿Qué pasará si hay un nuevo auto-relato o un nuevo patrón imagen sobre un recuerdo?.....	63
El auto-relato y el patrón-imagen, herramientas para la auto-gestión y el comportamiento excelente	66
Set de herramientas 1. La asociación-disociación, el anclaje y el estado interruptor. Sencillo y eficaz.	67
Capítulo 3. ¿Cómo funciona la imaginación?.....	71
Las imágenes, el lenguaje simbólico que genera la intuición.....	71
El concepto: un auto-relato que cristaliza en un símbolo o imagen	71
Comprendiendo nuestro pensamiento mediante el lenguaje simbólico de las imágenes	73
El lenguaje simbólico: las imágenes visuales, auditivas y kinestésicas y las metáforas.....	76
La imaginación: trabajar con conceptos mediante imágenes (símbolos).....	80
Es mejor sentir que pensar: el estado como base del lenguaje simbólico.....	82
Intuición no es lo mismo que instinto.....	84
La imaginación: un nuevo modo de pensamiento	85
Set de herramientas 2. Para trabajar como coach y para contagiar al coachee: el estado c.o.a.c.h.....	87

Capítulo 4. ¿Cómo se combinan el pensamiento verbal y la imaginación?	91
Las dos dimensiones de la inteligencia humana.....	91
Dos formas de «pensar»: pros y contras.....	91
¿Actuar sobre el auto-relato o sobre la imagen? La perspectiva del coaching.....	93
Una combinación óptima de pensamiento verbal e imaginación	95
Set de herramientas 3. Gestión de un conflicto externo. Las posiciones perceptivas.....	97
Capítulo 5. Visualizar la imagen deseada: La herramienta del coaching 4 evolutions con todo detalle	101
La Imagen deseada impulsa el desarrollo personal. Un caso típico.....	101
Visualizar, la vía directa a la intuición	103
La metáfora: completando el lenguaje simbólico del mundo interior.....	114
El pensamiento de cuarto orden y la auto-creación.....	114
¿Por qué es tan importante conectar a la persona con sus valores a través de las sensaciones corporales? La sensación de Fluir	116
Set de herramientas 4. Visualizando la imagen deseada en tu día a día	118
Capítulo 6. Herramientas para superar el dolor emocional: encajar, enraizarse y liberar.....	121
Reenfocar	126
Historias que curan y enseñan, base de la hipnosis ericksoniana.....	126
Set de herramientas 5. Sosteniendo sentimientos difíciles. La pregunta de Virginia Satir «¿Cómo te sientes?»	130

Anexo 1.	¿En qué consiste la crisis existencial? La Teoría del Desarrollo	133
	El ser humano en busca de sentido.....	133
	Una teoría fruto de múltiples aportaciones	135
	Las 5 etapas del desarrollo socio-emocional.....	136
Anexo 2.	¿Por qué esas cinco puntas en la estrella neurológica?	141
	Los niveles neurológicos de Robert Dilts	141
	Cómo pensamos y sentimos: imágenes y auto-relato. Antonio Damasio y Lars Eric Unestahl.....	142
	Propósito y papel: los dos conceptos clave.	143
	El auto-relato que surge del propósito y el arquetipo. El viaje del héroe.	145
	El contexto, reto al que adaptarse.....	145
Epílogo		147
Notas		151
Bibliografía		153
Sobre el autor		157
Sobre la colección		159