

# ÍNDICE GENERAL

Presentación .....	11
Prólogo .....	13
Introducción .....	15
Capítulo 1. ¿Qué es el estrés? .....	19
Capítulo 2. Clases de estrés .....	23
Capítulo 3. Repercusión física, mental, emocional y conductual del estrés .....	26
Capítulo 4. La Programación Neurolingüística (PNL) .....	31
¿Qué es la PNL? .....	31
El modelo de comunicación en PNL .....	34
Algunos presupuestos o premisas de la PNL .....	41
Capítulo 5. Posiciones perceptivas .....	45
Capítulo 6. Metamodelo de lenguaje .....	51
Capítulo 7. Submodalidades .....	59
Capítulo 8. Anclas y anclajes .....	65
Capítulo 9. Creencias y valores .....	71
Creencias .....	71

Valores .....	74
Capítulo 10. Resolución de conflictos .....	81
Capítulo 11. El manejo del tiempo.....	89
Capítulo 12. La relatividad de nuestra consciencia. Niveles lógicos y neurológicos .....	97
Capítulo 13. Hipnosis Ericksoniana.....	105
Capítulo 14. Metáforas.....	111
Epílogo .....	117
Bibliografía .....	121
Sobre el autor .....	123
Sobre la colección .....	125