

ÍNDICE GENERAL

Presentación. Enseño aquello que necesito aprender.....	11
Introducción	15
Capítulo 1. Iniciación a la Programación Neurolingüística	17
¿Qué es y en qué le ayudará la PNL?	18
PNL y el aprendizaje	21
Los estados y el aprendizaje	22
Disposiciones emocionales que dificultan el aprendizaje	22
Disposiciones emocionales que facilitan el aprendizaje	23
Cómo podemos aprender a aprender.....	24
Las cuatro etapas del aprendizaje	25
La finalidad del aprendizaje	27
Capítulo 2. Los mapas mentales	29
Cómo hacemos los mapas mentales	29
Un puente hacia la realidad.....	30
Los filtros mayores.....	31
Sistemas representacionales	32
Predicados	33
Favorecer la comunicación	34
Abrir los canales de percepción y emisión	37
Accesos oculares	37
Sistemas de estructuración de la experiencia	42
Mejore los resultados del trabajo en grupo	43

Capítulo 3. Cómo mejorar la comunicación	47
Comprender la comunicación no verbal	52
Acompasamiento, el secreto del lenguaje corporal	53
Rapport, para lograr una relación completa	56
Cómo liderar una relación	57
Capítulo 4. Modelos de la comunicación verbal	59
Generalizaciones, omisiones y distorsiones	60
Ejercitar el metamodelo	64
Logro de objetivos.....	67
Modelo para la definición correcta de las metas	69
Capítulo 5. Los cambios deseados	71
Información por medio de los sentidos	72
La forma de pensar, más importante que lo que pensamos .	74
Cambio rápido de estados emocionales	76
Cambios en las posiciones perceptivas: asociado y disociado	77
Recartografiar experiencias	78
El logro de objetivos	80
Generador de comportamientos	83
Capítulo 6. Utilizar el teatro de la mente	87
Las posiciones perceptivas	87
Posiciones perceptivas habituales	90
Solución de conflictos	90
La intención positiva de los comportamientos	91
Integración de partes de conflictos internos	94
Reorganización de la familia interior	97
Capítulo 7. Cómo obtener los recursos para el cambio	101
Cómo crear un anclaje eficaz	102
Apilamiento de anclajes	104

La conveniencia de anclajes diferentes	106
El cambio de hábitos	107
El re-encuadre de conductas y síntomas	109
Capítulo 8. La ecología de los sistemas en los que vivimos ..	113
El campo unificado de la PNL.....	114
El sistema de creencias	116
El sistema de valores	118
Jerarquía de valores	121
Capítulo 9. El tiempo en nuestro cerebro y cómo organi- zarlo.....	127
Distintos modelos de organización temporal: pasado, pre- sente y futuro	130
Conclusión sobre nuestro modelo del tiempo interno	132
Cómo instalar una nueva creencia o valor	133
Diseñar el futuro	135
Cómo superar historias traumáticas, miedos y fobias	138
Conclusión	143
Epílogo. La PNL va bien.....	147
Índice de prácticas.....	151
Bibliografía	153
Sobre el autor	155
Sobre la colección	157