

INTRODUCCIÓN

Este libro relata con cierto detalle cómo son los *procesos mentales* a partir de los que se generan los *conflictos*. Se muestra cómo se genera tanto el conflicto interno como externo, y cómo ambos se retroalimentan.

A partir de esta doble perspectiva, se explican herramientas habituales de la PNL para facilitar la resolución del conflicto.

Partimos del concepto de *estrella neurológica*, que incorpora los cinco aspectos con los que construimos nuestro estado: comportamiento, imágenes internas, auto-relato (nuestra interpretación o historia que creamos sobre la situación), papel que nos asignamos y propósito. Explicamos el porqué de elegir estas cinco puntas de la estrella neurológica en el anexo 2 al final del libro.

El libro describe también cómo manejar estos cinco aspectos en la práctica. En particular:

- Detallamos el proceso por el que se genera el comportamiento inconscientemente desde las imágenes y el auto-relato, así como la maestría con que la *PNL* transforma estas imágenes y auto-relato.
- Se analiza la importancia del propósito en nuestro rendimiento y en nuestro bienestar. Ésta es la herramienta habitual del *coaching* para la transformación del estado mental y anímico y para encontrar nuevas soluciones.

Se van dando *herramientas* de PNL que operativizan el «pensar bien» para gestionar estos conflictos y generar soluciones creativas.

Se explica para ello el papel de la *imaginación* o pensamiento holístico o creativo y del *pensamiento verbal* o lógico. Se explica

cómo la PNL combina ambos tipos de pensamiento en secuencias poderosas.

A lo largo del libro, aporto las perspectivas de diversos autores reconocidos, externos a la PNL, que refuerzan sus aportaciones. En particular, introduzco habitualmente las aportaciones de Antonio Damasio (para explicar la visión de la neurociencia), Carl G. Jung y Lars Eric Unestahl (entrenamiento mental basado en hipnosis). Toda la bibliografía consultada puede verse al final del libro.

El diseño de esta estrella neurológica comenzó a partir de una conversación con Joseph O'Connor en que reflexionábamos sobre qué cosas influían verdaderamente en el estado. Mi agradecimiento por eso y muchas más cosas, Joseph.

Las puntas de la estrella seleccionadas cambiaron a lo largo del estudio sobre las mismas (puede verse la conclusión en el anexo 2), pero la forma de estrella con cinco puntas, que representa la ausencia de jerarquías entre las mismas, permanece. Todas interactúan con todas, relevándose y apoyándose en la transformación global del individuo. Los fenómenos mentales, en el fondo, son todo uno.