

PRÓLOGO

Es un placer escribir el prólogo de este magnífico libro que nos presenta Daniel.

En primer lugar, quiero agradecerle su confianza al aceptar la invitación para escribir en esta colección de libros de PNL. Y en segundo lugar reconocer todo lo que me ha aportado su amistad en los últimos años, desde que el mundo del coaching y la PNL nos permitió conocernos y facilitó nuestra relación.

El libro que nos ofrece, como dice su título, nos ayuda a *pensar bien* y la claridad con la que está escrito manifiesta el profundo conocimiento que tiene Daniel de estos temas. Como podrá comprobar el lector, el libro nos presenta opciones prácticas para facilitar nuestra capacidad de pensar, gestionar conflictos y multiplicar nuestra creatividad. Y es que, si queremos *pensar bien* y utilizar el diálogo interno y la imaginación a nuestro favor, es preciso adquirir nuevas ideas sobre el pensar y ponerlas en práctica para que sustituyan programaciones limitantes y caducadas.

Las explicaciones neurológicas se expresan con una simplicidad que facilita a cualquier persona, entenderlas y saber cómo utilizarlas. La «estrella neurológica» es una hermosa y fiel metáfora de cómo funciona nuestra mente y de qué manera los seres humanos hacemos nuestros *mapas de la realidad*. La PNL tiene en la frase de Alfred Korzybsky, «El mapa no es el territorio», –usada como metáfora para explicar cómo el lenguaje constituye un mapa utilizado por las personas para representar la realidad que perciben– una de sus principales bases y, sinceramente, creo que la PNL ha ayudado mucho a comprender las formas en que los seres humanos nos representamos la realidad y los riesgos que suponen los filtros personales con los que convertimos el territorio en un mapa

de bolsillo. En base a esos conocimientos también ha generado herramientas para poder cambiar *nuestros estados* y, de esa forma, facilitar el logro de nuestros objetivos y alcanzar un mayor nivel de felicidad y satisfacción personal.

La brillante alegoría de los tres pisos le permite explicar claramente el funcionamiento de nuestro cerebro: hablar de la parte más primitiva e instintiva, de la parte emocional y del mundo del pensamiento racional; y entender cómo funcionan estas reacciones automáticas que muchas veces controlan nuestros comportamientos. Esto le da pie para conectar toda esta información con los estudios neurológicos más actuales y con las investigaciones de Antonio Damasio, uno de los neurólogos más destacados del panorama actual, pionero en el estudio de las emociones desde el punto de vista de la neurociencia. Es fundamental comprender de qué manera podemos condicionarnos positivamente para nuestra vida en todos sus sentidos. Destacaría la mención de la investigación realizada por el médico sueco Lars Eric Unestahl, pionero del entrenamiento mental, que desde los años 70 nos ayuda a entender un poco más cómo funciona el poder de la visualización. Esto coincide totalmente con las comprobaciones hechas por la PNL con respecto al enorme poder que tienen en nosotros las representaciones mentales. La teoría general de sistemas dice «cuerpo y mente son procesos sistémicos que interactúan y se influyen mutuamente».

Este libro ofrece al lector útiles anécdotas ilustrativas y un potente set de herramientas que brinda la PNL para ser utilizadas en distintos aspectos y momentos de su vida.

Muchas gracias Daniel por aportarnos la mejor versión de ti mismo. Sabemos de buena tinta que eres un peregrino y que has entregado generosamente en estas líneas sabias lecciones fruto de tu peregrinar.

GUSTAVO BERTOLOTTO
Coordinador de la colección