

ÍNDICE GENERAL

Prólogo	13
Qué aprenderás en este libro	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
Imagen y auto-relato: una danza en torno a la emoción.....	39
Qué es imaginar	39
Los 3 departamentos del cerebro: el rastreador, el emo- cionador y el razonador. La historia de Felipe y Silvia	43

¿Cómo percibimos realmente? Conociendo a fondo el patrón-imagen	53
El pensamiento lógico (verbal), el auto-relato y las presuposiciones limitantes	59
El auto-relato y el patrón-imagen, herramientas para la auto-gestión y el comportamiento excelente	64
Capítulo 3. ¿Cómo funciona la imaginación?.....	67
Las imágenes, el lenguaje simbólico que genera la intuición	67
El concepto: un auto-relato que cristaliza en un símbolo o imagen	67
Comprendiendo nuestro pensamiento mediante el lenguaje simbólico de las imágenes	69
El lenguaje simbólico: las imágenes visuales, auditivas y kinestésicas y las metáforas.....	72
La imaginación: trabajar con conceptos mediante imágenes (símbolos)	76
Es mejor sentir que pensar: el estado como base del lenguaje simbólico.....	78
Intuición no es lo mismo que instinto.....	80
La imaginación: un nuevo modo de pensamiento	81
Set de herramientas 1. Para trabajar como coach y para contagiar al coachee: el estado c.o.a.c.h.....	83
Capítulo 4. ¿Cómo se combinan el pensamiento verbal y la imaginación?	87
Las dos dimensiones de la inteligencia humana.....	87
Dos formas de «pensar»: pros y contras.....	87
¿Actuar sobre el auto-relato o sobre la imagen? La perspectiva del coaching.....	89
Una combinación óptima de pensamiento verbal e imaginación	91

Set de herramientas 2. Gestión de un conflicto externo. Las posiciones perceptivas	93
Capítulo 5. Visualizar la imagen deseada: La herramienta del coaching 4 evolutions con todo detalle	97
La Imagen deseada impulsa el desarrollo personal. Un caso típico.....	97
Visualizar, la vía directa a la intuición	99
La metáfora: completando el lenguaje simbólico del mundo interior	110
El pensamiento de cuarto orden y la auto-creación.....	110
¿Por qué es tan importante conectar a la persona con sus valores a través de las sensaciones corporales? La sensación de Fluir	112
Set de herramientas 3. Visualizando la imagen deseada en tu día a día	114
Capítulo 6. Herramientas para superar el dolor emocional: encajar, enraizarse y liberar.....	117
Reenfocar	122
Historias que curan y enseñan, base de la hipnosis ericksoniana.....	122
Set de herramientas 5. Sosteniendo sentimientos difíciles. La pregunta de Virginia Satir «¿Cómo te sientes?»	126
Anexo 1. ¿En qué consiste la crisis existencial? La Teoría del Desarrollo	129
El ser humano en busca de sentido.....	129
Una teoría fruto de múltiples aportaciones	131
Las 5 etapas del desarrollo socio-emocional.....	132
Anexo 2. ¿Por qué esas cinco puntas en la estrella neurológica?	137
Los niveles neurológicos de Robert Dilts	137

Cómo pensamos y sentimos: imágenes y auto-relato. Antonio Damasio y Lars Eric Ugestahl.....	138
Propósito y papel: los dos conceptos clave.	139
El auto-relato que surge del propósito y el arquetipo. El viaje del héroe.	141
El contexto, reto al que adaptarse.....	141
Epílogo	143
Notas	147
Bibliografía	149
Sobre el autor	153
Sobre la colección	155