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 experiencias 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 propósito 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 emocionador 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 Unestahl 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