Índice General

Presentación 11
Prólogo 13
Introducción 15

Capítulo 1. ¿Qué es el estrés? 19

Capítulo 2. Clases de estrés 23

Capítulo 3. Repercusión física, mental, emocional y conductual del estrés 26

Capítulo 4. La Programación Neurolingúística (PNL) 31
¿Qué es la PNL? 31
El modelo de comunicación en PNL 34
Algunos presupuestos o premisas de la PNL 41

Capítulo 5. Posiciones perceptivas 45

Capítulo 6. Metamodelo de lenguaje 51

Capítulo 7. Submodalidades 59

Capítulo 8. Anclas y anclajes 65

Capítulo 9. Creencias y valores 71
Creencias 71

Valores 74

Capítulo 10. Resolución de conflictos 81

Capítulo 11. El manejo del tiempo..... 89

Capítulo 12. La relatividad de nuestra consciencia. Niveles lógicos y neurológicos 97

Capítulo 13. Hipnosis Ericksoniana..... 105

Capítulo 14. Metáforas..... 111

Epílogo..... 117
Bibliografía 121
Sobre el autor 123
Sobre la colección 125