

ÍNDICE

Prólogo	11
Introducción	13
Capítulo 1. ¿Es posible cambiar?	19
Resumen	22
Capítulo 2. Cambiar comportamientos y hábitos.....	23
Qué entendemos por cambiar	23
La razón por la que no cambiamos más a menudo.....	27
Mecanismos por los que cambiamos	29
Cambiar de un comportamiento a otro	34
Nuestro comportamiento y sus resultados	36
Nuestros hábitos y las asociaciones.....	38
Resumen	39
Capítulo 3. La mente es el Mago de Oz. Cosas que conviene saber y nunca nos explican.....	41
La mente, tu herramienta	42
Los procesos mentales.....	50
Cómo funciona la mente para que nos sintamos y com- portemos de una forma determinada.....	51
Otras analogías para explicar la mente.....	52
La consciencia, el consciente, inconsciente y subconsciente	55
Resumen	56
Capítulo 4. Los traumas y minitraumas.....	57
Qué hace que se genere un trauma.....	58

Qué es un minitrauma	61
Resumen	62
Capítulo 5. El cerebro y el sistema nervioso.....	63
El cerebro, sus caminos y asociaciones	63
El cerebro busca patrones.....	66
La realidad.....	67
Los hechos, los datos y las opiniones.....	68
Comprender	70
La zona de confort.....	74
Resumen	75
Capítulo 6. Qué hace nuestra mente	77
Los pensamientos	77
La percepción	79
La valoración de los estímulos	79
El grado de sorpresa.....	80
La energía o intensidad de la emoción	82
Qué son las emociones	85
Los tipos de emociones que sentimos	89
Los valores	94
Las creencias	95
Qué influye en tus valores y creencias	98
Resumen	100
Capítulo 7. Cómo se manifiestan los procesos de tu mente..	101
Los hábitos	101
La mente se equivoca	102
¿Se puede cambiar un hábito o patrón de comportamiento?	102
Aumenta la claridad con la que observas tu mente	104
Resumen	108
Capítulo 8. Por qué te comportas como lo haces	111
El modelo cognitivo conductual	112
Resumen	116

Capítulo 9. El contexto que nos condiciona	117
Vamos a practicar un poco	118
Resumen	120
Capítulo 10. El estímulo que nos impacta	121
Resumen	126
Capítulo 11. Los pensamientos que aparecen	127
Dejar de sumergirnos en nuestros pensamientos	128
Cambiar la secuencia de nuestros pensamientos	129
Cambiar las características de los pensamientos.....	129
Cambiar el significado de los pensamientos.....	130
Evitar los errores de razonamiento.....	133
Resumen	135
Capítulo 12. La emoción que sientes	137
Resumen	143
Capítulo 13. Tus opciones de comportamiento	145
Resumen	150
Capítulo 14. Los resultados que obtienes.....	151
Capítulo 15. La vida es como un juego, en el que ganas cuando aprendes	153
Apéndices.....	159
Bibliografía	161
Sobre el autor	163
Sobre la colección	165
Otros títulos	167