

## INTRODUCCIÓN

«Todo debe hacerse lo más sencillo posible, pero no más simple.»

ALBERT EINSTEIN

¿Alguna vez usted se ha detenido a pensar cómo piensa?

¿Alguna vez usted se ha preguntado si todos los seres humanos piensan igual?

No le preguntamos sobre el origen neurofisiológico, todavía desconocido, de nuestro pensamiento. La pregunta es más simple:

¿Piensa usted en imágenes, o utiliza pensamientos abstractos o palabras, o bien sus pensamientos tienen su origen en sensaciones y emociones?

Todos los seres humanos utilizamos estas tres formas de pensar, pero una de ellas constituye la base de nuestra forma de pensar, de ser y actuar en el mundo.

Y usted puede decir: Bien, es muy curioso saber si pienso en imágenes o en ideas abstractas; pero, aparte de lo anecdótico, ¿para qué me sirve saber cómo pienso?, ¿qué utilidad tiene?

Y aquí está la clave de este libro. Usted podrá:

Averiguar las repercusiones que tiene en su vida la forma en que organiza su pensamiento.

Darse cuenta de cómo estructura internamente sus experiencias.

Y conocer cómo influye todo esto, tanto en su comunicación con los demás y en la formación de su conducta y hábitos de pensar, sentir y actuar, como en el logro de sus objetivos y, en definitiva, en toda su forma de vida.

Usted podrá comprender todo eso a través de la teoría y, fundamentalmente, de los ejercicios que contiene este libro. Tiene en sus manos un resumen práctico de las técnicas que han revolucionado el mundo del conocimiento y desarrollo personal: la Programación Neurolingüística.

Y, sobre todo, en este libro no solamente tendrá las claves de cómo funciona su mente, sino que fundamentalmente obtendrá las herramientas para:

*Generar nuevos comportamientos en cualquier área de su vida (familiar, social, laboral, de estudios, etc.) y modificar las conductas no deseadas (hábitos, miedos, fobias, etc.).*

*Solucionar los problemas de comunicación (dificultades de expresión en público, timidez, hacerse entender mejor y comprender bien lo que le dicen, etc.).*

*Facilitar el logro de sus objetivos en cualquier ámbito (personal, laboral, social, de estudios, etc.).*

Todas éstas no son falsas promesas. Desde hace más de veinte años la Programación Neurolingüística ha revolucionado el mundo de la comunicación, tanto con uno mismo, como con los demás. Sus abundantes aplicaciones en el mundo de la terapia, la educación, los deportes y la empresa, demuestran que es uno de los modelos de más éxito dentro del conjunto de técnicas de la Psicología Humanista.

Le invito a comprobar en usted mismo la aplicación de la frase de Albert Einstein: «Aprenderá a hacer las cosas de forma más sencilla... y mejor».

GUSTAVO BERTOLOTTO