

# ÍNDICE GENERAL

In Memoriam .....	11
Presentación. Enseño aquello que necesito aprender .....	13
Introducción .....	17
Capítulo 1. Iniciación a la Programación Neurolingüística ....	19
¿Qué es y en qué le ayudará la PNL? .....	20
PNL y el aprendizaje .....	23
Los estados y el aprendizaje .....	24
Disposiciones emocionales que dificultan el aprendizaje .....	24
Disposiciones emocionales que facilitan el aprendizaje .....	25
Cómo podemos aprender a aprender .....	26
Las cuatro etapas del aprendizaje .....	27
La finalidad del aprendizaje .....	29
Capítulo 2. Los mapas mentales .....	31
Cómo hacemos los mapas mentales .....	31
Un puente hacia la realidad .....	32
Los filtros mayores .....	33
Sistemas representacionales .....	34
Predicados .....	35
Favorecer la comunicación .....	36
Abrir los canales de percepción y emisión .....	39
Accesos oculares .....	39
Sistemas de estructuración de la experiencia .....	44
Mejore los resultados del trabajo en grupo .....	45

---

Capítulo 3. Cómo mejorar la comunicación .....	49
Comprender la comunicación no verbal .....	54
Acompasamiento, el secreto del lenguaje corporal .....	55
Rapport, para lograr una relación completa .....	58
Cómo liderar una relación .....	59
Capítulo 4. Modelos de la comunicación verbal .....	61
Generalizaciones, omisiones y distorsiones .....	62
Ejercitar el metamodelo .....	66
Logro de objetivos.....	69
Modelo para la definición correcta de las metas .....	71
Capítulo 5. Los cambios deseados .....	73
Información por medio de los sentidos .....	74
La forma de pensar, más importante que lo que pensamos .	76
Cambio rápido de estados emocionales .....	78
Cambios en las posiciones perceptivas: asociado y disociado	79
Recartografiar experiencias .....	80
El logro de objetivos .....	82
Generador de comportamientos .....	85
Capítulo 6. Utilizar el teatro de la mente .....	89
Las posiciones perceptivas .....	89
Posiciones perceptivas habituales .....	92
Solución de conflictos .....	92
La intención positiva de los comportamientos .....	93
Integración de partes de conflictos internos .....	96
Reorganización de la familia interior .....	99
Capítulo 7. Cómo obtener los recursos para el cambio .....	103
Cómo crear un anclaje eficaz .....	104
Apilamiento de anclajes .....	106

---

La conveniencia de anclajes diferentes .....	108
El cambio de hábitos .....	109
El re-encuadre de conductas y síntomas .....	111
Capítulo 8. La ecología de los sistemas en los que vivimos ..	115
El campo unificado de la PNL .....	116
El sistema de creencias .....	118
El sistema de valores .....	120
Jerarquía de valores .....	123
Capítulo 9. El tiempo en nuestro cerebro y cómo organi- zarlo .....	129
Distintos modelos de organización temporal: pasado, pre- sente y futuro .....	132
Conclusión sobre nuestro modelo del tiempo interno .....	134
Cómo instalar una nueva creencia o valor .....	135
Diseñar el futuro .....	137
Cómo superar historias traumáticas, miedos y fobias .....	140
Conclusión .....	145
Epílogo. La PNL va bien .....	149
Índice de prácticas .....	153
Bibliografía .....	155
Sobre el autor .....	157
Sobre la colección .....	159