

INDICE

Prologo de Robert Dilts	15
Prefacio de John Grinder	17
Introducción a la primera edición	21
Introducción a la edición editada	25
Capítulo 1. Sitúa en un contexto y traza las ideas principales de la PNL: como vamos de nuestra realidad presente al lugar adonde queremos ir, objetivos, comunicación, como conseguir sintonía, y como construimos nuestras vías únicas de entender el mundo.	
¿Qué es la programación neurolinguística?	27
Santa Cruz, California, 1972	28
Santa Cruz, 1976	30
Mapas y filtros	31
Aprender y desaprender y reaprender	34
El seminario de tres minutos	37
Objetivos	39
Estados presentes y estado deseado	44
Comunicación	45
Sintonía	49
Compartir y dirigir	53
Capítulo 2. Muestra como empleamos internamente nuestros sentidos para pensar, como se relaciona el lenguaje con el pensamiento, y como se puede saber la forma como piensan los demás.	
Las puertas de la percepción	57
Sistemas representativos	58
Sistemas representativos preferidos	63
Lenguaje y sistema representativo	64
Predicados	65
Sistemas director	67
Sinestesia, solapamientos y traducciones	68
Pistas de acceso ocular	70
Otras pista de exploración	75
Submodalidades	78
Capítulo 3. Trata de los diversos estados de la mente, como los evocados y como podemos usar estos estímulos o anclas para acceder a los estados de plenitud de recursos de nuestro cerebro a voluntad	
Estados fisiológicos y libertad emocional	87
Inducir	90
Calibración	91
Anclas	92
Anclaje de recursos	96
Encadenamiento de anclas	101
Colapso de anclas	102
Cambiar la historia personal	104
Situarse en el futuro	107

Generador de nuevo comportamiento	109
Capítulo 4. Trata sobre como pensar en sistemas más que en meras causas y efectos. Contiene partes del trabajo reciente de Robert Dilts, como entorno, comportamiento, capacidad, creencias e identidad	
Bucles y sistema	111
Aprender a dar vueltas	115
Del fracaso a la información útil	118
Niveles de aprendizaje	119
Descripciones triple	123
El campo unificado de la PNL según Robert Dilts	125
Creencias	130
Capítulo 5. Describe como el lenguaje acota nuestra experiencia y como podemos rebasar esos límites. El metamodelo nos da una vía para realizar preguntas clave para aclarar lo que dicen los demás	
Palabras y significados	137
Pensar en voz alta	140
Darle sentido a las palabras – El metamodelo	141
Decirlo todo – La estructura profunda	142
Sustantivos inespecificados	144
Verbos inespecificados	145
Comparaciones	146
Juicios	147
Nominalizaciones	147
Operaciones modales de posibilidad	149
Operaciones modales de necesidad	150
Cuantificadores universales	152
Equivalencia compleja	155
Presuposiciones	155
Causa y efecto	156
Leer la mente	158
Capítulo 6. Como emplear el lenguaje de manera ingeniosamente vaga para conectar con las experiencias de otras personas y permitirles, así, acceder a sus recursos inconscientes (el llamado modelo de Milton, según el mundialmente famoso hipnoterapeuta Milton Erickson). Hay una sección sobre la metáfora, otra sobre el cambio de significado de la experiencia, y una tercera sobre como percibimos el tiempo subjetivamente	
Exteriorización e interiorización	167
El modelo de Milton	169
Compartir y guiar	171
La búsqueda de significado	173
Distracción y utilización de la parte consciente de la mente	174
Hemisferios cerebrales izquierdo y derecho	176
Acceso al inconsciente y a sus recursos	177
Metáfora	180
El príncipe y el mago	184

Reencuadre y transformación del significado	186
Reencuadre del contexto	189
Reencuadre del contenido	190
Intención y comportamiento	192
Reencuadres en seis pasos	193
Líneas de tiempo	197
Dentro del tiempo y a través del tiempo	201
Hablar con el tiempo	202
Capítulo 7. Profundiza en más modelos PNL, incluyendo conflicto, alineamiento, valores y flexibilidad en el contexto de los negocios. Como hacer que las reuniones sean mas efectivas y como lograr acuerdos en situaciones difíciles	
Conflicto y congruencia	205
Identificación de la señal de congruencia	206
Identificación de la señal de incongruencia	207
Valores y criterios	208
Jerarquía en los criterios	210
El juego de la oca – Ascender y descender	212
Metas programas	216
Ventas	226
Enmarcar	228
Reuniones	230
Negociación	235
Capítulo 8. Centrado en la terapia y cambio personal de la PNL, describe las tres técnicas clásicas de la PNL: el modelo ¡chas! La cura de fobias y la resolución de conflictos internos	
Psicoterapia	241
Cambio del primer orden	243
La cura de la fobia	244
El modelo ¡chas! (latigazo)	248
Cambio de segundo orden	250
Conflicto interno	251
Capítulo 9. Este capítulo versa sobre nuestras técnicas de pensamiento. Hay algunos ejemplos prácticos, incluyendo nuestra estrategia para memoria musical, y otra para la creatividad siguiendo el ejemplo de Walt Disney	
El aprendizaje como creación / imitación de modelos	255
Como comenzó la creación de modelos	258
Creencias	260
Fisiología	262
Estrategias	263
Una recta para el éxito	264
Estrategias musical	267
Estrategias para la memoria	269
Estrategias para la creatividad	273
Vuelta a la creación de modelos	278

La PNL, la búsqueda de modelos y el aprendizaje acelerado	283
Guía del usuario	285
EPILOGO Una breve explicación sobre como la PNL refleja los cambios de nuestra cultura, como el proceso de cambio en el mundo interior de los pensamientos refleja el constante cambio del mundo exterior.	287
APENDICES	
Invertir en uno mismo	293
Como escoger un curso de PNL	297
Organizaciones mundiales de PNL	301
Guía de libros sobre PNL	315
Otros recursos sobre PNL	333
Glosario de la PNL	335
Glosario en ingles de la PNL	345