



CONTENIDO

Prólogo	David Barone	ix
Prólogo	Anna Harabin Maltz	xi
Introducción	Este libro le transformará la vida	xv
	La psicocibernética transformó mi vida	xvi
	<i>Psicocibernética 2000</i> : no es una revisión sino una revitalización	xviii
	Cómo aprovechar este libro más que sólo leerlo	xxi
Capítulo 1	La autopercepción y cómo influye en usted	1
	Autopercepción: la clave de la personalidad	3
	Seis pasos para el éxito: lo que encontrará en este libro	9
Capítulo 2	Cómo programar su mecanismo del éxito	19
	Corrija su programa: aproveche su instinto del éxito	21
	Cómo cambiar hábitos de fracaso por hábitos de éxito	22
	Las dos facetas de su mente y cómo cambiarlas	27
	Cuidado con la acera; concéntrese en su destino	36

Capítulo 3	Fínjalo hasta que lo vuelva real: imagine su camino al éxito	41
	“Crear para ver”: cómo su imaginación lo guiará al éxito	43
	Reaprendizaje reflexivo: cuatro claves para crear actitudes y comportamientos	46
	Por qué es efectiva la labor de reaprendizaje: nunca deje que la parte derecha de su cerebro sepa lo que la parte izquierda piensa	51
	Convierta los tropiezos en escalones hacia el éxito	54
	Adopte la actitud de “fínjalo hasta que lo logre”	60
	El lado derecho de su cerebro en acción: seis maneras de echar a andar su imaginación creativa	63
Capítulo 4	Libérese de las creencias falsas	67
	Lo que cree condiciona lo que hace	69
	Cómo identificar sus creencias falsas	71
	Cómo aprender a liberarse de las creencias falsas	76
	Cómo impulsan sus creencias positivas la autoestima de sus hijos	90
	Supere su resistencia al cambio	91
Capítulo 5	Reposo para su mecanismo del éxito: aprenda a relajarse	95
	Estrés: el enemigo privado número uno	97
	Recurra a la relajación para poner a funcionar su mecanismo del éxito	100
	La relajación: clave para el reaprendizaje reflexivo	103
	Cómo destrabar su mecanismo del éxito: algunas técnicas de relajación	106
Capítulo 6	Diga sí a los tranquilizantes naturales y elimine así el estrés	121
	Estrés: un hábito reemplazable	123

Cómo evitar que el estrés se apodere de su vida	135
Cuatro tranquilizantes naturales más	137
Tres reductores del estrés para aplicarse al instante	141
Tome tranquilizantes naturales para amortiguar golpes emocionales	144
Convierta el estrés en éxito	147
Capítulo 7 Viva de acuerdo con su propio guión: cómo elegir y fijar metas	151
Metas: su punto de equilibrio para el éxito	154
Inicio: cómo evitar vivir el guión de otra persona	156
Planee su trabajo antes de poner a trabajar su plan	161
Cómo establecer metas de la manera SMART: guía práctica para hacerlo	170
No pierda de vista sus metas	180
Capítulo 8 En marcha: del establecimiento de metas a su obtención	183
Hoy es otro día: cómo superar la indecisión	186
El camino al éxito: seis formas de incrementar su progreso	193
La hora de reevaluar las metas: algunos consejos prácticos	201
El secreto es permanecer en movimiento	206
Capítulo 9 Repaso al mecanismo del éxito: trazar un plano para el cambio	209
Cimientos sólidos: preguntas y respuestas	210
Reunir todo: dos historias de éxitos psicocibernéticos	218
Su plano de psicocibernética	230

Capítulo 10	Más allá de la autopercepción: moldear su personalidad para el éxito	233
	Sentido de dirección: trazar un camino para toda la vida	235
	Comprensión: el arte de la comunicación en dos sentidos	240
	Valentía: un prerrequisito para crear el cambio	244
	Caridad: otra palabra para expresar respeto	247
	Estima: la clave del éxito	249
	Confianza en uno mismo: mantener la meta al alcance	250
	Aceptación de uno mismo: conocer el propio valor	253
	Delinee su propia imagen del éxito	256
Capítulo 11	Preste atención a las señales de peligro: cómo evitar el fracaso	259
	Frustración: la primera "señal de peligro"	263
	Agresividad: una consecuencia de la frustración	267
	Inseguridad: cuando no deja de golpear los bordillos	270
	Soledad: "falta de 'identidad'"	272
	Incertidumbre: cuando se hace de lado	274
	Resentimiento: ira fermentada	276
	Vacío: cuando nada parece valer la pena	279
	Aproveche la retroalimentación negativa en forma positiva	281
Capítulo 12	Elimine los desperfectos de su personalidad	285
	Cicatrices emocionales: cómo le impiden vivir	288
	Identifique sus desperfectos	290
	Cómo liberar su personalidad de los desperfectos	295
	Cinco técnicas para mantener su personalidad sin desperfectos	303
	Cómo librar su personalidad de la inhibición	306
	Muestre su personalidad real	312

Capítulo 13	Aproveche la psicocibernética: viva, no nada más exista	315
	Cómo una autopercepción sana le añade años de vida	318
	Sea el planeador maestro de su vida	321
	Cómo mantener su piloto automático bien sintonizado	324
	Cómo hacer de la felicidad una costumbre	330
	Descubra su corriente: sea un campeón	333
	La palabra mágica: <i>infundíbulo</i>	340
Bibliografía		342
Índice		344