



Índice

Prólogo 13

Introducción 19

CAPÍTULO 1. NO MÁS PATRONES

Genes y memes..... 27

La farolera tropezó 35

No pienso, luego existo..... 38

Conceptual blending histórico..... 46

Uno más uno igual a uno 48

CAPÍTULO 2. CEREBRO/MENTE

Me pareció ver un lindo leopardo 61

Nosotros, nuestro cerebro 64

Evolución cerebral 67

Si no lo usamos, lo perdemos 71

Huevo frito pisado..... 76

Contacto 80

Tres cerebros 84

Luz, cámara, acción... ¡córtex!..... 90

Teoría de la mente..... 95

El pasado... ¿pisado? 97

CAPÍTULO 3. EL PROCESO CREATIVO

Lo tradicional no les sucede a todos.....	111
¿Cómo se nos ocurren las ideas?	117
Primero producir.....	123
Bloqueos y revelaciones en el cerebro.....	132
Relajación.....	143
Se puede	151
El punto ciego del experto.....	158
<i>Impasse</i> personal.....	160
Test creativo	167

CAPÍTULO 4. LOS SENTIDOS

Percibo que me sentís.....	181
Ni la imaginación se salva.....	185
Ojo al piojo.....	193
Oiga, señorita	203
Esto huele bien.....	206
Gusto de vos.....	211
Toco y me quedo	212
Sexto sentido.....	217
Escucho colores.....	223

CAPÍTULO 5. ATENCIÓN

Te dije que me prestaras atención.....	227
Eventos cargados de emoción.....	232
<i>Insights</i> con intención.....	240
Creativos de verdad.....	243
Curiosa energía	247

Recuriosear.....	252
Mejorar tu capacidad de atención	260

CAPÍTULO 6. EMOCIONES

¡Ay, qué emoción!.....	267
Regulá.....	272
Emoción vs. sentimiento.....	276
Percepciones y emoción.....	289
De la ansiedad al miedo.....	296
Enojo	298
Miedos creativos	300
Estrés	304
Corran, corran.....	309
Ejercicio físico.....	312
Amore.....	315

CAPÍTULO 7. APRENDER

Aprendo, luego existo.....	323
Espejito, espejito, ¿quién es la más linda?.....	330
Se me olvidó que te olvidé.....	340
Viejos nuevos recuerdos	346
El inconsciente aprende antes.....	348
Aprender a escucharse	355
A dormir que se termina.....	360
Todo concluye al fin, para volver a empezar	368
Mapas mentales.....	374
Bibliografía	379