



Prólogo .....	9
Mi encuentro con la PNL.....	10
Introducción. ¿Quién dirige nuestro barco? .....	13
Reflexiones acerca del poder personal .....	13
La omnipotencia y la impotencia interior .....	14
Poder personal .....	16
<b>Primera parte. La cartografía de la PNL .....</b>	<b>17</b>
Capítulo 1 ¿Qué es la PNL? .....	19
Un modelo pragmático .....	19
¿Qué quiere decir "programación neurolingüística"? .....	21
Capítulo 2. Los orígenes de la PNL .....	23
Modelo remedial y generativo en psicoterapia .....	23
Capítulo 3. Recursos para el cambio .....	31
El propósito de la PNL .....	31
Recursos externos e internos .....	32
Cómo acceder a los recursos internos .....	35
Capítulo 4. Estados perceptuales asociado y disociado .....	37
Recordar o revivir .....	37
Estados perceptuales y calidad de vida .....	38
Los dos componentes del recuerdo .....	41
Capítulo 5. Los estados internos en la PNL .....	43
El trabajo con los estados internos .....	43
Los pensamientos .....	44
La fisiología .....	45
Capítulo 6. Los objetivos .....	47
La importancia de los objetivos .....	47
Las condiciones de la buena forma .....	49
Las preguntas .....	53
Sueños, inspiraciones, ilusiones, deseos .....	54
El logro de objetivos .....	54
<b>Segunda parte. Mapas para la mente .....</b>	<b>57</b>
Capítulo 7. Modelos del mundo .....	59
Las palabras .....	59
El malentendido .....	61
La visión ingenua del mundo: el modelo representacional .....	62
La visión posmoderna: el constructivismo radical .....	63
PNL y modelos del mundo .....	64
Teorías psicológicas y visión pragmática .....	66
¿Creamos nuestro mundo? .....	67
Capítulo 8. Cómo construimos los modelos del mundo .....	69
Filtros neurológicos, sociales e individuales .....	69
Filtros neurológicos .....	69
Filtros sociales .....	71
Filtros individuales .....	72



Capítulo 9. Cambios en el modelo del mundo .....	73
Enriquecer el modelo del mundo .....	73
La resignificación .....	74
Resignificar el contenido .....	76
Resignificar el contexto .....	79
Capítulo 10. La intención positiva del síntoma .....	81
Todo síntoma encierra una intención positiva .....	81
Capítulo 11. El inconsciente y la PNL .....	85
Qué es el inconsciente para la PNL .....	85
El idioma del inconsciente .....	87
Capítulo 12. El conflicto interior .....	89
Quiero..., pero... .....	89
Dos tipos de conflicto .....	90
La integración de partes .....	93
<b>Tercera parte. Mapas para los vínculos .....</b>	<b>97</b>
Capítulo 13. La trama que conecta: comunicación y PNL .....	99
La comunicación .....	99
La comunicación como arte .....	100
Capítulo 14. Los sistemas de representación .....	103
Cada uno construye su propio mapa .....	103
El vendedor de autos .....	107
Cómo descubrir el sistema representacional dominante .....	109
Comunicación y sistemas representacionales .....	110
Capítulo 15. Pistas de acceso ocular .....	113
Movimientos oculares .....	113
Accesos oculares en situaciones .....	117
Capítulo 16. El arte de entrar en contacto .....	121
La comunicación como danza .....	121
Calibrar .....	124
Acompasar .....	125
<i>Rapport</i> : entrar en contacto .....	128
Liderar .....	128
¿Acompasar es manipular? .....	130
El corazón del acompasar .....	131
Capítulo 17. Sanar los vínculos .....	133
Conflictos vinculares .....	133
Posiciones perceptuales .....	134
El "comprender" sanador .....	137
<b>Cuarta parte. Mapas para el cuerpo .....</b>	<b>139</b>
Capítulo 18. Cartografiar lo corporal .....	141
El lenguaje nos condiciona .....	141
El cuerpo que somos .....	144
Capítulo 19. El cuerpo que habla .....	147
El cuerpo no miente .....	147
Capítulo 20. Reencuadre .....	149
Un modelo de PNL .....	149
Un ejemplo de reencuadre .....	151
Capítulo 21. Diálogos con el cuerpo .....	155
El reencuadre para dar voz .....	155



Las posiciones perceptuales y el cuerpo .....	156
Un ejemplo de un diálogo con el cuerpo .....	158
Capítulo 22. Submodalidades .....	161
Representaciones sutiles .....	161
Las submodalidades de la percepción .....	161
Explorar las submodalidades .....	163
El cuerpo por la ventana de la mente .....	165
Facilitar una experiencia .....	169
<b>Quinta parte. Mapas para el espíritu</b> .....	171
Capítulo 23. PNL y espiritualidad .....	173
La dimensión espiritual .....	173
Capítulo 24. Los niveles de la experiencia .....	177
Niveles de Dilts .....	177
Alineación de niveles .....	181
<b>Epílogo. El territorio más allá de los mapas</b> .....	185
Un camino de desarrollo personal .....	185
Nota final. Trabajar con otra persona .....	187
Bibliografía .....	189