



|   |           |
|---|-----------|
| 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 |