

BIBLIOGRAFIA

TÍTOL: ¿Qué es la PNL?

ISBN: 84-7901-630-2

NIVELL: Introductori

DATA EDICIÓ: 2000

AUTOR: Porcel, Carles

EDITORIAL: Integral

ÍNDEX: 1.- Orígenes de la PNL
2.- Programación Neurolingüística
3.- Presuposiciones de la PNL
4.- LA PNL clásica
5.- Aplicaciones de la PNL
6.- Bibliografía comentada
7.- Acerca del autor

OBSERVACIONS: Breu introducció a la PNL

TÍTOL: **Aprendizaje dinámico con PNL**

ISBN: 84-7953-187-8

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1997

AUTOR: B. Dilts, Robert; A. Epstein, Tood

EDITORIAL: Urano

ÍNDEX: 1.- Fundamentos del aprendizaje dinámico:

- Niveles de aprendizaje.
- Influencia de las relaciones en el aprendizaje.
- Aprendizaje en colaboración
- Programación Neurolingüística.
- Equilibrio entre tareas y relaciones
- El modelo R.O.L.E.
- El modelo B.A.G.E.L.
- Identificar un estado de aprendizaje efectivo.

2.- Recordar nombres:

- Ejercicio con la tarjeta de presentación.
- Inducir estrategias para recordar nombres.
- Resumen de estrategias eficaces para recordar nombres.

3.- Estrategias de memoria:

- Ejercicio de memoria visual.
- Ejercicio de memoria auditiva.
- Ejercicio de memoria cinética.
- Estrategias de memoria a corto y largo plazo.

4.- La potenciación de los sentidos:

- Desarrollo de la capacidad visual.
- Desarrollo de la capacidad auditiva.
- Desarrollo de la capacidad cinestésica
- Resumen: Estrategias para el desarrollo de los sentidos.
- Exploración de los filtros perceptivos.

5.- El aprendizaje de la lengua.

- Cómo modelar un aprendizaje eficaz de la lengua.
- El modelado de "segunda posición"
- El desarrollo del vocabulario.
- Objetos y acciones
- Adverbios y adjetivos.
- Carreras de obstáculos.
- Nominalizaciones, abstracciones y verbos no especificados.
- Modismos y frases hechas.
- La sintaxis
- Interpretación de papeles ("juegos de rol")

7.- la lectura:

- Comprensión de la lectura.
 - Estrategias de la lectura rápida.
 - la lectura y el modelado T.O.T.E.
 - Lectura acelerada: calibración de la velocidad natural de lectura.
- Ampliación de la visión periférica para ver núcleos de palabras. Elección de un patrón adecuado de barrido visual. Reducción de la vocalización y la pronunciación interna. Desarrollo de una estrategia de comprensión visual. Elaboración de una estrategia de preorganización. Estado fisiológico óptimo de lectura. Nueva calibración de la velocidad natural de la lectura.

8.- La escritura creativa:

- Los conectivos.
- Prepararse para escribir.
- Definición del público lector.
- La creación de inductores.
- la escritura interactiva.

9.- La evaluación dinámica:

- El proceso de evaluación dinámica.
- Cómo abordar las resistencias e interferencias en el aprendizaje.
- Conclusión

10.- Conclusiones

Apéndice A:

Niveles de aprendizaje.

Apéndice B:

Resumen de estrategias de aprendizaje.

Identificación de un estado de aprendizaje eficaz.

Para recordar nombres.

Ejercicios de estrategia de memoria.

Procedimiento.

Desarrollo de las habilidades visuales.

Desarrollo de las habilidades auditivas.

Desarrollo de las habilidades cinestésicas.

Exploración de los filtros perceptivos.

El juego de la estrategia del teléfono.

Explorar la estructura de una estrategia de aprendizaje.

Ejercicio de aprendizaje en colaboración.

Estrategias básicas del aprendizaje de idiomas.

Estrategia de lectura acelerada.

Estrategia para un barrido de alta velocidad

Estrategia de escritura creativa.

Apéndice C: Estrategia de matemáticas.

Apéndice D: El Programa de Cubos de Escritura.

Apéndice E: Estrategia de mecanografía.

Apéndice F: El Neurolink.

Bibliografía

OBSERVACIONS: Bàsic per a docents

TÍTOL: Autoestima y desarrollo personal con PNL

ISBN: 84-7720-711-9

NIVELL: Introductori

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: Carrión, Salvador

EDITORIAL: Obelisco

ÍNDIX: 1., La autoestima
¿Qué es la autoestima?

2.- Desarrollo personal
Principios para el desarrollo personal
Claves para el desarrollo
Equilibrio de cuerpo, mente y espíritu

3.- Lo que creemos
Poniendo orden los escalones

4.- Barreras de la autoestima
Eliminar el rencor y la culpa
Miedo al éxito
Miedo al fracaso

5.- El sentido de la vida
Ajuste de valores

6.- Potenciando la autoestima
Codependencias fuera
Sustitución de creencias
Resolución de conflictos entre partes
Resolver conflictos interpersonales
Construyendo un futuro real
Desarrollo de la atención para la consciencia

7.- El poder del compromiso

Bibliografía

OBSERVACIONS: Recull de tècniques per treballar l'autoestima a partir de la PNL

TÍTOL: **Cambia tu mente para cambiar tu vida.**

ISBN: 84-88242-08-5

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1987

AUTOR: Steve & Connirrae Andreas

EDITORIAL: Gaia

ÍNDIX: Introducción

1.- Líneas temporales.

La forma que tenemos de concebir el tiempo tiene un impacto sorprendente sobre nuestra experiencia. Este capítulo enseña a descubrir los propios códigos temporales y los de los demás, y cómo cambiarlos. Ofrece también detallados ejemplos de cómo conseguir significativos cambios personales cambiando las líneas temporales de la gente.

2.- Utilización del tiempo.

Los tiempos verbales pueden o bien apoyar decisivamente tu tarea de cambio personal, o bien impedirte obtener el impacto que deseas. Aprende a usar los tiempos verbales para conseguir tus propósitos.

3.- El patrón ¡Swish!.

Se describen con todo detalles todos los elementos que se requieren para realizar un " ¡Swish! a medida", y tanto para hacerlo en el sistema visual como en el auditivo o el cenestésico. Se incluyen ejemplos de cómo lograr que un ¡swish! funcione siempre con eficacia, incluso en situaciones "difíciles" o "únicas".

4.- Cambiar la importancia de los criterios.

Ciertos criterios- como tener razón, agradar a los demás, o tener poder- suelen ser muy importantes para algunas personas, mientras que otros - como cuidar la salud, atender a la propias necesidades no suelen ser considerados tan importantes. Es posible usar las submodalidades para cambiar rápidamente el orden de importancia de estos criterios y conseguir que la vida sea más organizada y equilibrada.

5.- Eliminar compulsiones.

Las reacciones compulsivas que no se han podido solucionar por otros métodos, como la compulsión a comer, al enfado o a diversas adiciones, se pueden cambiar rápidamente mediante el método de la "Voladura de Compulsiones" seguido de un ¡Swish!.

6.- El patrón de umbral de la "Última Gota".

Cómo hacer que una persona pueda abandonar comportamientos o relaciones destructivas.

7.- Referencias Internas y Externas.

Algunas personas deciden por su cuenta de modo "natural", mientras que otras se ven muy presionadas e influenciadas por las opiniones de los demás. Utiliza esta información para ayudar a la gente a tomar sus propias decisiones.

8.- Estrategia para responder creativamente a las críticas.

Se reproduce paso a paso el proceso que siguen aquellas personas que responden creativamente y de modo natural a las críticas. Aprenderás a permanecer en un estado pleno de recursos mientras evalúas las críticas y decides cómo puedes utilizar su retroalimentación para mejorar su conducta en el futuro.

9.- Cómo acceder a estados cinestésicos.

Recuperar un estado alterado producido por drogas puede ser más que una simple diversión. Este método ha sido utilizado por gente que necesitaba tomar anestésicos o analgésicos, pero no quería soportar los desagradables efectos secundarios que tienen las drogas. Además, puede ser utilizado para recuperar cualquier estado que tenga un fuerte componente cinestésico.

10.- Otras intervenciones con submodalidades.

Intervenciones específicas con "Terapias Súper Breves" para producir cambios en tu mente. Se incluye una sección para aprender a modelar la excelencia.

OBSERVACIONES: Recull de diferents sessions de teràpia

TÍTOL: **Coaching con PNL**

ISBN: 84-7953-586-5

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 2005

AUTOR: O' Connor, Joseph; Lages, Andrea

EDITORIAL: Urano

ÍNDEx: Primera parte: ¿Qué es el coaching?
1.- De la imaginación a la realidad
2.- Coaching en la vida privada y en el trabajo

Segunda parte: El arte del coaching
3.- Objetivos y valores
4.- La primera sesión
5.- El arte del coaching
6.- Las preguntas son la respuesta
7.- Creencias: las reglas de tu vida
8.- Transición

Tercera parte: la práctica del coaching
9.- Coaching en acción
10.- Coaching contigo mismo

Cuarta parte: Recursos

Glosario
Bibliografía

OBSERVACIONS: Manual de fàcil lectura amb exercicis

TÍTOL: **Coaching personal con PNL**

ISBN: 84-96079-47-3

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 2004

AUTOR: Baker, Leo; Forner, Rosetta

EDITORIAL: Dilema

ÍNDIX: 1.- La PNL a escena
2.- Adiós a la edad de la inocencia
3.- Clasificación de los sentidos
4.- Las palabras no se las lleva el viento
5.- Los filtros de la realidad y las creencias
6.- Las buenas intenciones
7.- ¿Te apetece un cambio de vida?
8.- El observatorio humano
9.- ¡Sáquele jugo a la vida!
10.- Escalera para subir al cielo
11.- ¡Se acabaron las plantaciones de algodón donde no hay algodón!
12.- Las llaves del reino de la genialidad
13.- Metas, estrategias y tiempo
14.- Creer y no creer, esa es la cuestión
15.- Despertando la magia en el corazón
16.- El universo interior de la creatividad
17.- Despierte al líder
18.- Lo qué dice y hace un líder
19.- El laberinto del gigante interior
20.- Dignidad
21.- Un poco más de coaching personal

OBSERVACIONS: Manual teòric amb exercicis.

TÍTOL: **Cómo cambiar creencias con la PNL**

ISBN: 84-7808-227-1

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1997

AUTOR: Dilts, Robert

EDITORIAL: Sirio

ÍNDEx: Capítulo 1: Naturaleza de las Creencias
Capítulo 2: Les creencias sobre la propia aptitud
Capítulo 3: Sistemas de creencias y creencias de núcleo
Capítulo 4: Cómo crear creencias conflictivas
Capítulo 5: Sistemas de creencias y relaciones
Capítulo 7: Conclusión
Apéndice A: Patrones de metaprogramas
Apéndice B: Predicados y movimientos oculares
Apéndice C: Niveles neurológicos
Apéndice D: Submodalidades
Glosario de terminología PNL

OBSERVACIONS: Manual amb un programa d'exercicis

TÍTOL: **Cómo conducir la cabeza. Manual de PNL**

ISBN: 84-95052-12-1

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1998

AUTOR: Toro-Lira; Ernesto

EDITORIAL: Mandala

- ÍNDEX:**
- 1.- "Las ruedas del coche": conocimientos fundamentales.
 - La PNL
 - Los sistemas de representación: cómo pensamos, sentimos y hacemos.
 - La base de cualquier Reaprendizaje y Cambio. Calibrar: la capacidad de detectar patrones.
 - Lograr comunicación confiable y confidente. Rapport: el arte de encajar en el mundo de los demás.
 - Usar nuestros talentos internos: El Anclaje
 - Encuadre: el Patrón de la comprensión.
 - 2.- "El volante y el motor del coche": lo que vivo, cómo lo vivo y lo que quiero vivir.
 - Niveles lógicos.
 - La experiencia del tiempo: El Encuadre Temporal.
 - Posiciones Perceptivas: la perspectiva de la comprensión y el sentimiento.
 - Mapa SCORE para la Psicoterapia.
 - 3.- "Direcciones posibles a donde ir": Casos Clínicos
 - Fobia
 - Depresión y Creencias Personales.
 - Esquizofrenia, un mapa distorsionante de la realidad.
 - Problemas de Relación: Padre ausente y adoración por los hombres.
 - Un caso de Impotencia Sexual y "Anclaje de Clave Ocular"
 - 4.- "Regreso a mi hogar": Técnicas de autosuperación.
 - Técnicas de la Parte I
 - Técnicas de la Parte II

OBSERVACIONES: Manual teòric amb exercicis

TÍTOL: **Cómo llegar a ser líder con la PNL**

ISBN: 84-7577-431-8

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1997

AUTOR: Longin, Pierre

EDITORIAL: Granica

ÍNDIX: Primera parte: Desarrolle su eficacia personal

- 1.- El cerebro, un modelo individual del mundo
El hombre neuronal
El hombre: un animal que posee tres cerebros en uno
La especialización hemisférica
- 2.- Cree sus imágenes mentales
La visualización mental asociada
La visualización mental disociada
- 3.- Utilice los anclajes
La conexión estímulo respuesta
Autoanclaje de los estados internos
Emplee anclas para generar emociones a su interlocutor
Combinación de anclas
- 4.- Defina objetivos y realícelos
Defina dieciséis objetivos esenciales
Formule correctamente cada objetivo
Visualice y ancle sus objetivos

Segunda parte: Desarrolle su capacidad de relacionarse

- 5.- Logrando el contacto
Conozca los límites espaciales de su interlocutor
Sincronice su postura con la de su interlocutor
Sincronice su voz con la de su interlocutor
- 6.- Creando una relación de confianza
Noción del índice de conciencia
Ubíquese en conciencia externa y permanezca allí
Concéntrese en su interlocutor
Observe y evalúe a su interlocutor
Reformule cada tanto lo que haya dicho su interlocutor
- 7.- Programas de selección de información
Registros sensoriales
Selecciones primarias
Tamaño del encuadre

Tercera parte: Profundice la relación

- 8.- Las dificultades del lenguaje verbal
Palabras maleta
Modelo del mundo y estructuras de lenguaje
- 9.- Procure la precisión de la información: investigue las transgresiones del metamodelo
Encuentre la información faltante: omisiones
Ponga en duda los límites del modelo del mundo
Aclare las distorsiones
- 10.- Siembre su discurso de metáforas
La metáfora: un fenómeno psicolingüístico

Las diferentes formas de la metáfora
¿Cómo funciona una historia?
¿Cómo se construye una historia?

Cuarta parte: Familiarícese con metaprogramas de procesamiento y evaluación

11.- ¿Cómo procesa la información su interlocutor?

Las comparaciones

Los procedimientos de identificación y de diferenciación

La dirección: hacia, o lejos del

El compromiso: activo o receptivo

Los operadores modales como metaprograma

12.- ¿Cómo utiliza el tiempo su interlocutor?

El marco de referencia

Las creencias

Quinta parte: Desarrolle su carisma

14- Desarrolle su carisma negociador

¿Cómo conducir una negociación?

Reconozca y utilice las estrategias de su interlocutor

Use objeciones como trampolín

¿Qué hacer cuando una negociación se bloquea o se descontrola?

15.- Desarrolle su carisma de animador

Frente a un grupo, adopte la postura de excelencia

Utilice esquemas heurísticos

¿Cómo preparar y animar una reunión?

16.- Desarrolle se área de éxito

¿Cómo funciona la reproducción?

¿Cómo hacer, exactamente para reproducir un modelo?

Conclusión

Anexo 1 Las submodalidades sensoriales

Anexo 2 Test individuales

OBSERVACIONS: Manual de fàcil lectura amb exercicis

TÍTOL: Corazón de la mente

ISBN: 84-89333-38-6

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1991

AUTOR: Connirae, Andreas

EDITORIAL: Cuatro vientos

ÍNDEx: 1.- Superando el pánico de escena
2.- Aprendiendo a deletrear
3.- Independizándose más en las relaciones
4.- Sanando traumas
5.- Eliminando respuestas alérgicas
6.- Respondiendo positivamente a las críticas
7.- Fobias, traumas y abuso
8.- Intenciones positivas
9.- Ser padre o madre positivamente
10.- Adquiriendo seguridad en uno mismo respetuosamente
11.- Resolviendo el duelo
12.- La estrategia de alimentación para ser naturalmente esbelto
13.- Resolviendo el conflicto interno
14.- Recuperándose de la vergüenza y la culpa
15.- Motivación positiva
16.- Tomando decisiones
17.- Manejando el desastre
18.- Intimidación, seguridad y violencia
19.- Líneas de tiempo personales
20.- Empleando la capacidad natural de su cuerpo para sanar
21.- Saber lo que uno quiere
Epílogo

OBSERVACIONS: Recull de diferents sessions de teràpia

TÍTOL: Creación de modelos con PNL

ISBN: 84-7953-330-7

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: Dilts, Robert

EDITORIAL: Urano

ÍNDEx: Capítulo 1: Visión general de la Programación Neurolingüística
Capítulo 2: Principios básicos de la creación de modelos
Capítulo 3: Metodología de trabajo con modelos
Capítulo 4: Estrategias de creación de modelos
Capítulo 5: Modelado de habilidades de liderazgo
Capítulo 6: La solución de problemas
Capítulo 7: La delegación
Capítulo 8: La formación laboral
Capítulo 9: Conclusiones
Palabras finales
Apéndice A: El modelo R.O.L.E.
Apéndice B: Patrones de metaprogramas
Bibliografía

OBSERVACIONS: Un mètode per assolir les habilitats que defineixen a una persona d'èxit

TÍTOL: **Curso de Practitioner en PNL**

ISBN: 84-88769-37-7

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1996

AUTOR: Carrión López, Salvador

EDITORIAL: Mandala

ÍNDEX:

- Introducción.
- Un poco de historia.
- Presuposiciones.
- Reglas de la mente.
- Teoría de la comunicación.
- Estados internos.
- El Rapport.
- Hipnosis, trance y PNL.
- El Metamodelo.
- Calibración.
- Categorías de Virginia Satir.
- Sistema Representacional.
- Estrategias.
- Anclas.
- Niveles Lógicos
- Nivel de cambio rememdativo: Ambientes y Conductas.
- Nivel de cambio generativo: Capacidades y creencias.
- Metaprogramas, Creencias y valores.
- Metaprogramas.
- Creencia.
- Valores
- Nivel de cambio evolutivo: Identidad y Espiritualidad.
- Técnicas de cambio con Metáforas y Cuentos.

Bibliografía

OBSERVACIONES: Manual amb un programa d'exercicis

TÍTOL: De plomo en oro

ISBN: 84-86061-49-1

NIVELL: Introductori

DATA EDICIÓ: 2004

AUTOR: Carrión López, Salvador

EDITORIAL: Mandala

ÍNDEX: Introducción

Parte I

Metáforas como vía de transmisión

Metáforas: La comunicación analógica

El mágico poder de las metáforas

El abordaje terapéutico y lectivo con metáforas y cuentos

Parte II

Construcción de metáforas con técnicas de PNL

Proceso para la construcción de metáforas

Estudio de medios

El lenguaje ericksoniano

Técnica de narración

Parte III

Aplicación de técnicas de PNL en las metáforas

Anexos

Un cuento mágico

Sistema representacional

Algunas técnicas de PNL

Bibliografía

OBSERVACIONES: Introductori

TÍTOL: De sapos a príncipes

ISBN: 84-89333-23-8

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1982

AUTOR: Grinder, John; Bamdler, Richard

EDITORIAL: Cuatro vientos

ÍNDEX: Prólogo
Introducción
Capítulo 1: Experiencia sensorial
Capítulo 2: Cambio de historia personal y organización
Capítulo 3: Descubriendo nuevos caminos
Capítulo 4: Esquema de reencuadre

OBSERVACIONES: Es relaten diferents sessions de teràpia.

TÍTOL: **Eficacia mental**

ISBN: 84-7927-354-2

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: Pina, Antoine; Pina, Danielle

EDITORIAL: Robin Book

ÍNDIX: PRIMERA PARTE: LAS FUENTES DE LA PNL.

- 1.- PNL: Tres letra para cambiar
 - Nacimiento de la PNL: cómo y por qué
 - Un proceso integrador.
 - ¿Por qué PNL?
 - Algunas definiciones de la PNL
- 2.- De Aristóteles a Antonio R. Damasio.
 - El hombre ante el cambio.
 - El hombre otorgador de sentido.
 - El hombre y sus centros de recursos.
 - El hombre es un sistema.
 - Conclusión.
- 3.- Encuentro con la semántica general.
 - Introducción al proceso.
 - Intento de definición.
 - ¿Realidad... O construcción mental?
 - Las premisas de la semántica general.
 - Logias aristotélica y no aristotélica.
- 4.- Las actitudes propuestas por la semántica general.
 - La actitud no elementalista.
 - Enfoques de manegament y actitud no elementalista.
 - La conciencia de abstraer..
 - Las actitudes que favorecen la conciencia de abstraer.
 - Distinguí inferencias de observaciones.
- 5.- Las técnicas semánticas.
 - Formulas relativistas y multiordinalidad.
 - El uso del verbo ser.
 - El metamodelo: un contrato semántico.
- 6.- De la casualidad lineal a la multicausalidad. (Enfoque sistémico).
 - Los principios del enfoque sistémico.
 - Sistemas autorregulados.
 - Los mecanismos de adaptación de defensa social.
 - Los niveles lógicos de un sistema.
- 7.- Creencias, valores e imágenes de marca: orígenes de nuestros comportamientos.
 - ¿Qué es una creencia?
 - La aplicación práctica de las creencia.
 - La importancia de las creencias
 - De la creencia al valor.
 - Nuestras imágenes de marca.
- 8.- Programas inscritos en nuestro sistema neurológico.
 - Isomorfismo entre PNL e informática.
 - Los metaprogramas.
 - Los metaprogramas útiles en situaciones de aprendizaje.

9.- Del espacio problema al espacio solución a través del enfoque sistémico.

- Un modelo sistémico de resolución de problemas.
- respetar nuestro equilibrio sistémico.
- Reconstruir nuestra propia existencia.

SEGUNDA PARTE: LOS RECURSOS DE LA PNL

10.- Conceptos de base para una eficacia relacional.

- Cuatro enfoques de base de la comunicación.
- Las seis actitudes elementales de escucha.
- Las seis funciones del lenguaje.
- Algunos componentes de una transición entre dos o más personas.

11.- Tres modelos de comunicación.

- Las bazas de una comunicación eficaz.
 - Las premisas para una interacción eficaz.
- Modelo de interacción sistémico.

-

12.- PNL y comunicación.

- Los registros sensoriales.
- Los accesos oculares.
- La calibración.
- La sincronización.

La reformulación: una de las formulas de la sincronización.

13.- PNL y eficacia emocional.

- El anclaje.
- La desactivación de un ancla negativa/limitativa.
- El apilamiento de recursos.
- El autoanclaje.
- Conclusión: ¡Demasiado bonito para ser verdad!.

14.- PNL y cambio de creencias.

- ¿Cómo descodificar una creencia limitativa?
- ¿Cómo identificar una creencia sana?
- ¿Cómo instalar una nueva creencia?

15.- PNL y eficacia de acción

- La decisión antes de la acción.
- Un objetivo bien formulado para el éxito de nuestras acciones.
- La palabra final.

Bibliografía

OBSERVACIONES: Manual claro y de fácil lectura.

TÍTOL: Ejercitar la mente. PNL para una vida mejor.

ISBN: 84-493-0702-3

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: Linden, Anné

EDITORIAL: Paidós

ÍNDEx: 1.- El significado de su mensaje está en la reacción que provoca.

Diga lo que quiere decir.
Transmitir el mensaje: orientación hacia el otro y rapport.
Dirigir la conciencia: período de disponibilidad.
Calibración.
Sistemas representacionales.
Expresiones de sistemas representacionales: el lenguaje sensorial.
Expresiones de sistemas representacionales: los movimientos oculares.
Notar la igualdad o la diferencia
Repetir
Seguir el paso y guiar. Comunicación es flexibilidad.
Síntesis de la comunicación
El paraíso de las ranas.

2.- Usted tiene todos los recursos que necesita
Tesoros escondidos
Submodalidades
Etiquetar recursos
Anclar
Condicionamiento futuro
Fisiología
Síntesis de los recursos.
Algún lugar.

3.- El éxito es la capacidad de lograr el resultado deseado.
Hacer preguntas
Definir un resultado.
¿Objetivo o resultado?
El resultado bien formado?
El resultado formulado en positivo.
El resultado bajo su control
El resultado específico.
La evidencia del éxito del resultado.
El resultado ecológico
El marco "como si"
Poner el plan en práctica: Los recursos.
Poner el plan en práctica: la estrategia.
El mercader chino.

4.- Usted puede convertir el fracaso en retroalimentación
¿Qué es el fracaso ¿Qué es la retroalimentación?
De vuelta al futuro: aprender de los fracasos.
Disociación
Hacer agrupaciones.
Síntesis del fracaso a la retroalimentación.
La pequeña gatita.

5.- El mapa no es el territorio
Patrones de lenguaje.
Patrones lingüísticos

Patrones del lenguaje: el metamodelo.

Recapitulación del metamodelo
El dialogo de los monjes.

6.- Hay una intención positiva detrás de cada conducta
Conducta
Partes
Intención positiva.
Reformular.
Comunicarse con el inconsciente
La esposa del príncipe.

7.- Siempre hay más posibilidades
Definir posibilidades
Su modelo del mundo
Pensamiento no polarizado.
Cambiar de perspectiva.
Disolver emociones negativas.
¡Cambio rápido!
Jake O'Shaunessey

OBSERVACIONS: Manual teòric amb exercicis.

TÍTOL: El aprendiz de brujo

ISBN: 84-7808-242-5

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1998

AUTOR: Mohl, Alexa

EDITORIAL: Sirio

ÍNDEX: Capítulo 1: percibir con precisión

- 1.1.- La percepción sensorial concreta
- 1.2.- Las fisiologías
- 1.3.- Calibrar
- 1.4.- Los sistemas de representación o los planos perceptivos
- 1.5.- Los tipos perceptivos
- 1.6.- Los movimientos oculares

Capítulo 2: La sintonía (rapport)

- 2.1.- La técnica del reflejo
- 2.2.- El reflejo no verbal
- 2.3.- Reflejar y dirigir
- 2.4.- El reflejo verbal

Capítulo 3: La técnica interrogatoria

- 3.1.- El efecto de algunas estructuras superficiales específicas y la utilidad de averiguar su razón profunda
- 3.2.- La técnica interrogatoria

Capítulo 4: Definir con exactitud el problema y el objetivo

- 4.1.- La determinación exacta del problema en un conflicto
- 4.2.- Definir el objetivo en casos de fuerte impacto emocional
- 4.3.- Practicar la definición exacta del problema y del objetivo

Capítulo 5: Trabajar con recursos en el marco de una situación concreta

- 5.1.- Los recursos
- 5.2.- Situar en el futuro
- 5.3.- "Penetrance"
- 5.4.- Aprender de los errores
- 5.5.- Cumplir los propósitos
- 5.6.- Mantener la calma en situaciones de estrés

Capítulo 6: El anclaje

- 6.1.- Aprender a anclar
- 6.2.- El momento cumbre
- 6.3.- El auto anclaje
- 6.4.- Descubrir y activar un ancla ya existente
- 6.6.- Descubrir las anclas positivas y negativas del lugar de trabajo
- 6.7.- Modificar la historia personal
- 6.8.- Modificar una cadena de vivencias
- 6.9.- Modificar una fobia
- 6.10.- Integrar dos fisiologías disociadas

Capítulo 7: Trabajar en el metanivel

- 7.1.- Reencuadre del contenido
- 7.2.- Reencuadre en seis pasos
- 7.3.- El modelo de negociar
- 7.4.- Adquirir nuevas facultades

Capítulo 8: Trabajar con estrategias

- 8.1.- Describir una estrategia
- 8.2.- Analizar una estrategia

- 8.3.- Utilizar las estrategias
- 8.4.- Modificar una estrategia
- 8.5.- Técnicas para la modificación de estrategias
- 8.6.- Criterios para el diseño de nuevas estrategias
- 8.7.- Instalar una estrategia

Capítulo 9: Trabajar con submodalidades

- 9.1.- Aprender a modificar las submodalidades
- 9.2.- Trabajar con los procedimientos de asociación y disociación
- 9.3.- Trabajar con estructuras y estrategias submodales

Capítulo 10: Trabajar combinando todas las estrategias modificadoras

Glosario

Notas Bibliografía

OBSERVACIONES: Manual teòric amb exercicis

TÍTOL: El nuevo paradigma de la PNL

ISBN: 84-7953-507-5

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 2002

AUTOR: Young, Peter

EDITORIAL: Urano

ÍNDIX: 1.- Mil viajes
2.- Preparativos para el viaje
3.- La sintonía
4.- Explorar el metaespejo
5.- ¿Qué es la PNL?
6.- Las cuatro realidades
7.- Sintonía con las cuatro realidades
8.- Los tres niveles
9.- Las categorías de Satir
10.- Resultados, caminos y problemas
11.- Codificación del lenguaje
12.- Decodificación del lenguaje
13.- Problemas y soluciones
14.- Un modelo de modelos
15.- Una pausa antes de iniciar el siguiente viaje

Apéndice A. Un poco más allá

Apéndice B: Cómo sacar el máximo partido a sus ejercicios

Bibliografía

OBSERVACIONS: Manual teòric amb exercicis

TÍTOL: **El poder de la palabra**

ISBN: 84-7953-519-9

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 2003

AUTOR: Dilts, Robert

EDITORIAL: Urano

ÍNDIX: Capítulo 1: Lenguaje y experiencia
Capítulo 2: Marcos y reencuadres
Capítulo 3: Fragmentación
Capítulo 4: Valores y criterios
Capítulo 5: Creencias y expectativas
Capítulo 6: La estructura básica de las creencias
Capítulo 7: Estados internos y cambio natural de creencias
Capítulo 8: Virus mentales y la metaestructura de creencias
Capítulo 9: Aplicar los patrones como un sistema
Capítulo 10: Conclusiones

Epílogo
Bibliografía
Glosario

OBSERVACIONS: Relaciona de manera molt interessant PNL i llenguatge

TÍTOL: **Elimina los Virus mentales.**

ISBN: 84-7953-205-X

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1998

AUTOR: Lofland; Donald

EDITORIAL: Urano

- ÍNDEx:**
- 1.- Los virus mentales:
El caldo de cultivo: la coherencia y el sentido.
Los virus
Los virus desencadenantes.
Los virus restrictivos
Los virus Géminis
Los virus asesinos.
 - 2.- Los virus mentales y la curación.
La terapia de virus mentales
La depresión
Las alergias.
El cáncer.
 - 3.- Los virus mentales y el trabajo.
Cómo acabar con la procrastinación ahora mismo.
Para superar el temor al fracaso y el temor al éxito.
 - 4.- Los virus mentales y el amor.
Los virus íntimos
La comunicación sin virus
 - 5.- Hacia la plenitud.
Conseguir los resultados que deseamos en la vida.
Más allá de los virus mentales
- Apéndices:
- 1.- La definición de tu proyecto
 - 2.- Recursos.
 - 3.- Tipos de virus mentales
 - 4.- Ejercicios.
 - 5.- Claves de conducta.
 - 6.- Soluciones antiviricas.

OBSERVACIONS: Interessant, perspectiva original.

TÍTOL: **Encontrarse a todo trance**

ISBN: 84-88242-20-4

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1998

AUTOR: Álvarez, Ramiro J.

EDITORIAL: Gaia

ÍNDEX: 1.- La Programación Neurolingüística:

- Historia de la PNL.
- Postulados de la PNL.

2.- Al encuentro de ti mismo:

- Encontrarse "a todo trance"
- Dejarse ir en el trance.
- ¿Y ahora qué hago con mi trance?
- Cómo trabajar con las autosugestiones adecuadamente.
- Ejercicio.

3.- Modalidades Cartográficas:

- Los enlaces sensoriales con el mundo externo e interno
- Utilidad de las pistas oculares.
- Ejercicios.

4.- Mapas y territorios:

- Inventando el mundo
- El mapa lingüístico

5.- Transformando el mundo real en universo privado:

- Procesos de economía.
- Distorsiones personales.

6.- Reconstruyendo el mapa:

- Procesos de economía.
- Distorsiones personales.
- Resumen
- Ejercicios.

7.- Mapas personales:

- Rutas del cuerpo.
- Reencontrar al Yo- ideal
- Algunas aclaraciones
- La técnica "swish"
- Resumen.

8.- Mapas Espaciales:

- Usos prácticos.
- Riñas, discusiones, interacciones difíciles con otras personas.
- Afrontamiento de críticas y acusaciones.
- Fobias.

9.- Mapas Históricos:

- Las líneas del tiempo.
- Remodelado de los mapas históricos.
- El autoconcepto.

10.- Cartografía de la personalidad:

- Remodelar los mapas internos.
- Determinación de los lugares significativos.
- Establecimiento de los puntos de destino.

- La red de carreteras.

- Ejercicios.

11.- La escala de los mapas

Conclusión.

Apéndice I: Bibliografía comentada.

Apéndice II: Direcciones de interés

OBSERVACIONES: Manual de PNL

TÍTOL: Eneagrama y PNL

ISBN: 84-8445-029-5

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 2000

AUTOR: Carrión, Salvador

EDITORIAL: Gaia

ÍNDIX: Introducción

Parte I

Breve historia del Eneagrama y la PNL

PNL y Eneagrama: dos técnicas complementarias

Mecanismos de construcción de la personalidad

Las tres almas del hombre

El triángulo existencial

Identificación del eneatispo

Parte II

Los tipos de personalidad

El vértice UNO

El vértice DOS

El vértice TRES

El vértice CUATRO

El vértice CINCO

El vértice SEIS

El vértice SIETE

El vértice OCHO

El vértice NUEVE

Parte III

Resolución y cambio de nivel

Parte IV

Técnicas de PNL aplicables a la resolución de conflictos

Resolver conflictos interpersonales

Cura rápida de traumas

Cambio de la historia personal

Fusión visual: Resolver conflictos de polaridades

Generador de nuevos comportamientos o eliminación de conductas compulsivas

Codependencia fuera

Conectar con lo esencial de si mismo

Prevenir emociones no deseadas

Focalización de la atención

Test de autoidentificación de valores

Reimprinting

Del miedo a la seguridad. De la duda a la certeza

Nuevo marco de referencia: reencuadre

Parte V

Apéndice I: El sistema representacional

Apéndice II: El Metamodelo

Apéndice III: Diario de autoobservación

Epílogo

Bibliografía

OBSERVACIONS: La PNL complementada amb les teories que presenta l'eneagrama. Exercicis

TÍTOL: Estrategias mentales. Guía práctica de la programación neurolingüística.

ISBN: 84-7927-133-7

NIVELL: Introductorio

DATA EDICIÓ: 1995

AUTOR: Bidot, Nelly; Morat, Bernard

EDITORIAL: Robin Book

ÍNDIX: Introducción: la PNL

- 1.- la sincronización:
 - ¿Qué es la sincronización?
 - ¿Para que sirve la sincronización?
 - ¿Cómo familiarizarse con la sincronización?
- 2.- Los movimientos oculares:
 - ¿Qué son los movimientos oculares?
 - ¿Para qué sirven los movimientos oculares?
 - ¿Cómo familiarizarse con los predicados?
- 3.- Los predicados:
 - ¿Qué son los predicados?
 - ¿Para que sirven los predicados?
 - ¿Cómo familiarizarse con los predicados?
- 4.- La calibración:
 - ¿Qué es la calibración?
 - ¿Para que sirve la calibración?
 - ¿Cómo familiarizarse con la calibración?
- 5.- La brújula del lenguaje:
 - ¿Qué es la brújula del lenguaje?
 - ¿Para que sirve la brújula del lenguaje?
 - ¿Cómo familiarizarse con la brújula del lenguaje?
- 6.- El ancla y el anclaje
 - ¿Qué es el anclaje?
 - ¿Para qué sirve el anclaje?
 - ¿Como familiarizarse con el anclaje?
- 7.- La gestión de los estados internos:
 - ¿Qué son los estados internos.
 - ¿Para qué sirve la gestión de los estados internos?
 - ¿Cómo familiarizarse con la gestión de los estados internos?

Conclusión
Bibliografía

OBSERVACIONS: Programa d'exercicis per treballar les creences

TÍTOL: **Excelencia mental. La PNL.**

ISBN: 84-7927-175-2

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1996

AUTOR: de Saint Paul, Josaine; Tenenbaum, Sylvie

EDITORIAL: Robin Book

ÍNDEX:

OBSERVACIONS: Manual teòric amb exercicis.

TÍTOL: **Guía fácil de PNL**

ISBN: 84-7927-554-5

NIVELL: Introductori

DATA EDICIÓ: 2001

AUTOR: Schwarz, Aljoscha A.

EDITORIAL: Robin Book

ÍNDEx: 1.- Cómo cambiar paso a paso
2.- Los fundamentos de la magia
3.- Alcanzar metas
4.- Gane autoconfianza
5.- Superar los miedos
6.- Cambiar las costumbres
7.- Curar el pasado
8.- La salud como camino
9.-PNL y coaching
10.- Respuestas a preguntas típicas sobre la PNL
11.- Glosario de técnicas y terminología
12.- Bibliografía

OBSERVACIONS: Manual teòric amb exercicis

TÍTOL: **Introducción a la PNL**

ISBN: 84-7953-096-0

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1998

AUTOR: O'Connor, Joseph; Seymour, John

EDITORIAL: Urano

- ÍNDEX:**
- 1.- Sitúa en un contexto y trata las ideas principales de la PNL: cómo vamos de nuestra realidad presente al lugar adonde queremos ir, objetivos, comunicación, cómo conseguir sintonía, y cómo construimos nuestras vías únicas de entender el mundo:
 - ¿Qué es la programación neurolingüística?
 - Santa Cruz, California.
 - Santa Cruz
 - Mapas y filtros.
 - Aprender, desaprender y reaprender,
 - El seminario de tres minutos.
 - Objetivos.
 - Estado presente y estado deseado.
 - Comunicación.
 - Sintonía.
 - Compartir y dirigir.
 - 2.- Muestra cómo empleamos internamente nuestros sentidos para pensar, cómo se relaciona el lenguaje con el pensamiento, y cómo se puede saber la forma como piensan los demás:
 - Las puertas de la percepción
 - Sistemas representativos.
 - Sistemas representativos preferidos.
 - Lenguaje y sistemas representativos.
 - Predicados.
 - Sistema director.
 - Sinestesias, solapamientos y traducciones
 - Pistas de acceso ocular.
 - Otras pistas de exploración.
 - Submodalidades.
 - 3.- Trata de los diversos estados de la mente, cómo los evocamos y cómo 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.
 - Inducir.
 - Calibración.
 - Anclas.
 - Anclaje de recursos.
 - Encadenamiento de anclas.
 - Colapso de anclas.
 - Cambiar la historia personal.
 - Situar en el futuro.
 - Generador de nuevo comportamiento.
 - 4.- Trata sobre cómo pensar en sistemas más que en meras causas y efectos. Contienen partes del trabajo reciente de Robert Dilts; cómo encajan entorno, comportamiento, capacidad, creencias e identidad:
 - Bucles y sistemas.
 - Aprender a dar vueltas.
 - Del fracaso a la información útil.
 - Niveles de aprendizaje.

- Descripciones de la realidad.
- Descripción triple.
- El campo unificado de la PNL según Robert Dilts.
- Creencias.

5.- Describe cómo el lenguaje acota nuestra experiencia y cómo podemos rebasar esos límites. El metamodelo nos da una vía para realizar preguntas clave para aclarar lo que dicen los demás:

- Palabras y significados.
- Pensar en voz alta.
- Darle sentido a las palabras. El metamodelo.
- Decirlo todo. La estructura profunda.
- Sustantivos inespecificados.
- Verbos inespecificados.
- Comparaciones.
- Juicios.
- Nominalizaciones.
- Operadores modales de posibilidad.
- Operadores modales de necesidad.
- Cuantificadores universales.
- Equivalencia compleja.
- Presuposiciones.
- Causa y efecto.
- Leer la mente.

6.- Cómo emplear el lenguaje de manera ingeniosamente vaga para conectar con las experiencias de otras personas y permitirles, así, acceder a sus relaciones inconscientes (el llamado modelo de Milton). Hay una sección sobre la metáfora, otra sobre el cambio de significado de la experiencias, y una tercera sobre cómo percibimos el tiempo subjetivamente:

- Exteriorización e interiorización.
- El modelo Milton.
- Compartir y guiar.
- La búsqueda del significado.
- Distracción y utilización de la parte consciente de la mente.
- Hemisferios cerebrales izquierdo y derecho.
- Acceso al inconsciente y a sus recursos.
- Metáfora.
- El príncipe y el mago.
- Reeducare y transformación del significado.
- Reencuadre del contenido.
- Intención y comportamiento.
- Reencuadre en seis pasos.
- Líneas del tiempo.
- Dentro del tiempo y a través del tiempo.
- Hablar con el tiempo.

7.- Profundiza en más modelos de la PNL, incluyendo conflicto, alineamiento, valores y flexibilidad en el contexto de los negocios. Cómo hacer que las reuniones sean más efectivas y cómo lograr acuerdos en situaciones difíciles:

- Conflicto y congruencia.
- Identificación de la señal de congruencia.
- Identificación de la señal de incongruencia.
- Valores y criterios.
- Jerarquía en los criterios.
- El juego de la oca: ascender y descender.
- Meta programas.
- Ventas.
- Enmarcar.
- Reuniones.
- Negociación.

8.- Centrado en la terapia y cambio personal de la PNL; describe tres técnicas clásicas de la PNL: el modelo ¡chas!, la cura de fobias y la resolución de conflictos internos:

- Psicoterapia.
- Cambio de primer orden.
- La cura de la fobias.
- El modelo ¡chas! (latigazo).
- Cambio de segundo orden.
- Conflicto interno.

9.- Este capítulo versa sobre nuestras técnicas de pensamiento. Hay algunos ejemplos tráficos, incluyendo una estrategia para memoria musical, u otra para la creatividad siguiendo el ejemplo de Walt Disney:

- Aprendizaje como creación/imitación de modelos.
- Cómo comenzó la creación de los modelos de la PNL.
- Creación de modelos.
- Creencias
- Fisiología.
- Estrategias.
- Una recta para el éxito.
- Estrategia musical.
- Estrategias para la memoria.
- Estrategias para la creatividad.
- Vuelta a la creación de modelos.
- La PNL, la búsqueda de modelos y el aprendizaje acelerado.
- Guía del usuario.

Epílogo: Una breve especulación de cómo la PNL refleja los cambios de nuestra cultura, cómo el proceso de cambio en el mundo interior de los pensamientos refleja el constante cambio del mundo exterior.

Apéndices:

- Invertir en uno mismo.
- Cómo escoger un curso de PNL.
- Organizaciones mundiales de PNL.
- Guía de libros sobre PNL.
- Otros recursos sobre PNL.
- Glosario de la PNL.
- Glosario en inglés de la PNL.

OBSERVACIONES: Manual bàsic i de lectura imprescindible.

TÍTOL: **La magia de la metáfora**

ISBN: 84-330-1829-9

NIVELL: Introductori

DATA EDICIÓ: 2003

AUTOR: Owen, Nick

EDITORIAL: Desclée De Brouwer

ÍNDIX: Introducción

1.- Acoplarse y dirigir

2.- Valores añadidos

3.- Estructuras y pautas

4.- Respons-habilidad

5.- Cambios de elección

6.- Transición

Algunas formas de utilizar las metáforas de este libro

Bibliografía

OBSERVACIONS: Recull de contes i histories per introduir les idees de la PNL

TÍTOL: **La magia en acción**

ISBN: 84-7808-228-X

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1997

AUTOR: Bandler, Richard

EDITORIAL: Sirio

ÍNDEx: Introducción
Capítulo 1: La pérdida anticipada
Capítulo 2: Agorafobia
Capítulo 3: El miedo a la autoridad
Capítulo 4: Chocolate y gusanos
Capítulo 5: Más allá de las creencias
Capítulo 6: Pérdida de peso
Apéndice: El modelo de Milton
Referencias

OBSERVACIONES: Es relaten diferents sessions de teràpia.

TÍTOL: **La PNL aplicada a la negociación**

ISBN: 84-7577-500-97

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1997

AUTOR: Selva, Chantal

EDITORIAL: Granica

ÍNDEx: Primera exposición: Encontrar en uno mismo los recursos necesarios para tener éxito en una negociación.

- 1.- Nuestra cadena interna influye directamente sobre nuestros resultados.
- 2.- Desarrollar estados internos positivos.
- 3.- Desarrollar creencias útiles
- 4.- Crear representaciones mentales positivas de la negociación

Segunda exposición: Crear un clima de confianza

- 1.- ¿Qué quiere usted? ¿Cuál es su estrategia para alcanzar el objetivo?
- 2.- La noción de feedback para establecer la relación.
- 3.- El sistema de representación sensorial. El modelo de mundo del interlocutor.
- 4.- Practicar una escucha receptiva.

Tercera exposición: Determinar el marco de la negociación

- 1.- El lenguaje de la precisión.
- 2.- Encontrar un marco común armonizando los objetivos mutuos.
- 3.- Superar las tácticas de influencia de un interlocutor dominante.
- 4.- Un modelo de afirmación de uno mismo.

Cuarta exposición: Captar inmediatamente la personalidad y las motivaciones de su interlocutor

- 1.- La concepción del mundo de cada individuo es única
- 2.- Cómo tratamos la información; el análisis primario de nuestra conciencia.
- 3.- Los metaprogramas de comportamiento o nuestro funcionamiento mental.

Quinta exposición: Saber hacer proposiciones

- 1.- La sintaxis de una proposición
- 2.- La proposición refleja el modelo de mundo del interlocutor y lo motiva.
- 3.- Cómo orientar nuestra proposición: el espejo mental
- 4.- Las objeciones son trampolines

Sexta exposición: Síntesis: Un método de negociación eficaz

- 1.- Las seis reglas de oro de la negociación gana/gana.
- 2.- Técnicas para destrabar fácilmente una situación bloqueada.
- 3.- Esquema metódico de la PNL aplicado a la negociación.
- 4.- Hacer un puente con el futuro.
- 5.- Las estrategias del éxito y la negociación.

Bibliografía

Glosario

Aplicaciones prácticas.

Tabla de ejercicios.

OBSERVACIONS: Manual teòric amb exercicis

TÍTOL: La PNL en el trabajo

ISBN: 84-7808-261-1

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: Knight, Sue

EDITORIAL: Sirio

ÍNDIX: Primera parte. Los elementos de la PNL

Neuro

1.1.- Los patrones mentales

1.2.- Los filtros de tu mundo

Lingüística

1.3.- La comunicación enriquecida

1.4.- Preguntas de puntualización

1.5.- La metáfora: clave de la mente inconsciente

Programación

1.6.- El modelado

Segunda parte. Gestión con la PNL

2.1.- Escribe el guión de tu vida

2.2.- Cómo crear visiones con gancho. Los objetivos bien formulados

2.3.- Crear un clima de confianza. Rapport

2.4.- Ponte en mi lugar. Posiciones perceptivas

2.5.- Accede a tus recursos internos. El anclaje

2.6.- Los niveles lógicos del cambio

Tercera parte. Bolsa de recursos

3.1.- Identificación de tus patrones mentales

3.2.- Cómo recibir críticas constructivamente

3.3.- Identifica tus filtros

3.4.- Escribe una metáfora

3.5.- Modela una habilidad

3.6.- Adopta una de las creencias para alcanzar la excelencia y descubre nuevas alternativas

3.7.- El servicio de atención al cliente

3.8.- Identifica tus estrategias de aprendizaje

3.9.- Expresa tus metas como objetivos bien formulados

3.10.- Descubre como frenas el cambio

3.11.- Descubre tus valores más esenciales

3.12.- Muestra tu verdadera imagen

3.13.- Experimenta con las posiciones perceptivas

3.14.- Las posiciones perceptivas para el desarrollo de la asertividad

Apéndice 1.- Respuestas a los estímulos para la mente

Apéndice 2.- Bibliografía

OBSERVACIONS: Manual teòric amb exercicis

TÍTOL: **La PNL y la imaginación**

ISBN: 84-7808-238-7

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1998

AUTOR: Weerth, Rupprecht

EDITORIAL: Sirio

- ÍNDEX:**
- 1.- Programación Neurolingüística
 - 1.1.- Origen, publicaciones y campos de aplicación
 - 1.2.- Concepción de si misma, explicación de la denominación e idea de comportamiento
 - 1.3.- Imagen del mundo y del hombre
 - 1.4.- Definición y objetivos generales
 - 2.- Las representaciones cognitivas
 - 2.1.- Los instrumentos del pensamiento en la psicología cognitiva
 - 2.2.- Los sistemas de representación en la PNL
 - 3.- Las estrategias cognitivas y las posibles manera de descubrirlas
 - 3.1.- Estrategias
 - 3.2.- Posibles manera de descubrir las estrategias cognitivas
 - 4.- Las variables de la personalidad y los modos posibles de modificarlas
 - 4.1.- Niveles lógicos
 - 4.2.- Los planos del tiempo y las líneas del tiempo
 - 4.3.- Posiciones perceptivas mentales
 - 4.4.- Metaprogramas
 - 4.5.- Resumen dentro del marco de la matriz del sistema de la PNL
 - 5.- Fundamentos de la labor de modificación con los clientes
 - 5.1.- La relación entre el orientador y el cliente
 - 5.2.- Elementos recurrentes dentro del proceso
 - 5.3.- Criterios y técnicas esenciales
 - 6.- Modelos de intervención a partir de la modificación de submodalidades
 - 6.1.- Los modelos básicos
 - 6.2.- Modelos específicos
 - 7.- Comparación con las técnicas imaginativas de otras escuelas
 - 7.1.- Procedimientos mnemotécnicos de aprendizaje
 - 7.2.- Los procedimientos imaginativos en la psicoterapia
 - 7.3.- Rasgos generales comunes y perspectivas para el futuro
 - 8.- Crítica de los postulados y métodos de la PNL
 - 8.1.- Crítica general
 - 8.2.- Estudios empíricos e informes casuísticos
 - 8.3.- Metacrítica
- Recapitulación y visión general
Glosario

OBSERVACIONES: Manual de PNL

TÍTOL: **La rana sobre la mantequilla. Fundamentos de la PNL**

ISBN: 84-7808-186-0

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1996

AUTOR: Krusche; Helmut

EDITORIAL: Sirio

ÍNDEx: Introducción.

- 1.- Convertirse en un maestro de la comunicación
Los maestros como modelo.
Cada individuo posee su particular modelo del mundo.
El Meta-modelo
- 2.- Presuposiciones útiles.
Las múltiples dimensiones de la mente.
Todo el mundo posee recursos.
Es posible cambiar rápidamente y sin esfuerzo.
Toda conducta tiene un sentido.
El objetivo debe definirse con absoluta precisión.
El chequeo ecológico asegura el éxito.
Tender un puente hacia el futuro.
- 3.- Informarse acerca de otros.
Percibir con exactitud equivale a adivinar.
La fisiología es un reflejo del estado de ánimo.
Sistemas de percepción y señales de acceso.
Submodelos. Pequeños matices.
- 4.- Cómo franquear el acceso al otro.
Rapport, una especie de tierno abrazo.
Adaptarse y dirigir.
Anclar los resultados.
- 5.- El trance hipnótico no es un sueño
¿Qué es el trance?
Introducción al trance.
El modelo Milton
Cualquiera puede utilizar la autohipnosis.
Procedimientos hipnoterapéuticos.
- 6.- Escogiendo el programa adecuado.
El modelo Penetrante.
Cambiar la historia personal.
Cambiar el marco interpretativo (Reframing)
Fobias. El cerebro desaprende tan velozmente como aprende.
Nuevas convicciones.
- 7.- Técnicas de comunicación aplicadas a la vida laboral.
La estrategia de los ganadores.
El éxito profesional.
Tener éxito en las relaciones con los demás.
- 8.- Epílogo.
- 9.- Bibliografía.

OBSERVACIONS: Manual teòric amb exercicis. Fàcil lectura

TÍTOL: **La transformación esencial**

ISBN: 84-88242-24-7

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1996

AUTOR: Connirae, Andreas

EDITORIAL: Gaia

ÍNDIX: Trazar el mapa del territorio

- 1.- Comienza el viaje
- 2.- Hacernos amigos de nuestro inconsciente
- 3.- Descubrir los propósitos positivos
- 4.- Los cinco estados esenciales

Ejercicio del estado esencial

- 5.- Demostración con CATHY
- 6.- Ejercicio del estado esencial
- 7.- Cuestionario
- 8.- Práctica del ejercicio del estado esencial
- 9.- Practicar solo
- 10.- Practicar la transformación esencial

Desarrollo de una parte y su plena integración en el grupo

- 11.- Desarrollar una parte
- 12.- Demostrar con lisa
- 13.- Desarrollar una parte
- 14.- Práctica del ejercicio

Completar el proceso con todas las partes

- 15.- Completar el proceso con todas las partes
- 16.- Demostración con GREC
- 17.- Completar el proceso con todas las partes
- 18.- Cómo reconocer aquellas partes que es necesario incluir

Ejercicio completo de transformación esencial

- 19.- Práctica del ejercicio completo de transformación esencial

Reimpresión de la línea temporal de parentesco

- 20.- Reimpresión de la línea del tiempo temporal de parentesco
- 21.- Demostración con DAVE
- 22.- Reimpresión de la línea temporal
- 23.- Práctica del ejercicio de reimpresión de la línea temporal
- 24.- La historia de la victoria

Ampliar los resultados

- 25.- Ampliar los resultados
- 26.- Encontrar más partes que transformar
- 27.- Cómo se forman las partes
- 28.- ¿Quién se sienta al volante?
- 29.- Transformar la enfermedad
- 30.- Generalización del proceso de transformación esencial
- 31.- Cómo otros han utilizado el proceso de transformación esencial
- 32.- La transformación esencial y la espiritualidad
- 33.- Integrar la transformación esencial en nuestras vidas

OBSERVACIONES: Es relaten diferents sessions de teràpia.

TÍTOL: **La venta con PNL**

ISBN: 84-7953-161-4

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1997

AUTOR: O' Connor, Joseph

EDITORIAL: Urano

ÍNDEX: Primera parte
Como está cambiando la venta
El viejo bazar
El bazar electrónico
El nuevo bazar

Segunda parte
El proceso de venta
1.- Por qué compra la gente
2.- Las preguntas
3.- LA planificación del trabajo de venta
4.- LA prospección y el contacto inicial
5.- El teléfono
6.- La sintonía. Construir relaciones
7.- Hable el lenguaje del cliente
8.- Valores, reglas y estrategias de decisión
9.- Las presentaciones
10.- Cerrar la venta y el servicio al cliente

Tercera parte
Cuidar de uno mismo
11.- La congruencia
12.- Los objetivos: ¿Qué es lo que quiere?
13.- Los valores: ¿Qué es lo importante?
14.- La motivación y los estilos de trabajo
15.- La preparación mental

Cuarta parte
La dirección de ventas

Quinta parte
La acción
Habilidades para el Nuevo Bazar

Sexta parte
Los recursos
Bibliografía
Glosario
Servicios de asesoría

OBSERVACIONS: Manual bàsic per a persones que es dediquen a la venta

TÍTOL: **Liderar con PNL**

ISBN: 84-7953-352-8

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: O'Connor, Joseph

EDITORIAL: Urano

ÍNDIX: Introducción: El viaje del líder

- 1.- Empieza el viaje
 - Primeros pasos
 - Visión
 - Compartir tu visión
 - Líderes en perspectiva
- 2.- Esencia, estilo y sombra del liderazgo
 - Los tres pilares de liderazgo
 - Estilo y liderazgo
 - El lado oscuro
 - Acompañar y conducir
 - Tus creencias como líder
- 3.- Visión y valores
 - Valores
 - Visión respecto a la organización
- 4.- ¡En marcha!
 - Motivación
 - Recompensas y penalizaciones
 - Valores e integridad
 - Indicadores hacia el futuro
 - Reticencia
 - El lado oscuro del cambio
- 5.- Guía y reglas para el camino
 - Mentores
 - Desempaqueta tus habilidades
 - Líderes y perdedores
 - Equilibra tareas y relaciones
 - Las reglas del camino
 - Derecho romano y derecho consuetudinario
 - Aprendizaje
 - Soluciones y resoluciones
 - Aprendizaje de una organización
- 6.- Juegos y guardianes
 - Reglas, leyes y límites
 - Confianza
 - El dilema del prisionero
 - Juegos y metajuegos
 - Creencias y presuposiciones
 - El canal de la experiencia

7.- Cambio y desafío
Pensamiento sistémico
Perspectivas
Causa y efecto
Pensando en círculos
Límites y horizontes
Culpa y responsabilidad
Cambio y equilibrio
Escila y Caribdis
El borde del caos
La ley de la potencia

Conclusión

Bibliografía

OBSERVACIONS: Manual teòric amb exercicis

TÍTOL: Liderazgo creativo

ISBN: 84-7953-285-8

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1998

AUTOR: Dilts, Robert

EDITORIAL: Urano

ÍNDEX: Capítulo 1.- ¿Qué es el liderazgo?
Capítulo 2.- De la visión a la acción
Capítulo 3.- Alineación de cambio en un sistema
Capítulo 4.- Crear el futuro
Capítulo 5.- Manejo de sistemas de creencias
Capítulo 6.- Comunicación eficaz
Capítulo 7.- Estilos de liderazgo
Capítulo 8.- La parábola de la marsopa
Capítulo 9.- Conclusión

Epílogo
Apéndice A
Apéndice B
Bibliografía
Glosario de PNL

OBSERVACIONS: Manual amb un programa d'exercicis

TÍTOL: Los elementos de PNL

ISBN: 84-414-0546-8

NIVELL: Introductori

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: Harris, Carol

EDITORIAL: EDAF

ÍNDEx: Sección uno

- 1.- ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
- 2.- La historia de la PNL
- 3.- Estructuras, modelos y técnicas

Sección dos

- 4.- Crecimiento personal
- 5.- Relaciones sociales
- 6.- Trabajo y ocupaciones

Sección tres

Guía de información adicional
Glosario de términos de la PNL

OBSERVACIONES: Manual de fácil lectura

TÍTOL: Manual Practico de P.N.L.

ISBN: 84-330-1148-0

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1997

AUTOR: Álvarez; Ramiro J.

EDITORIAL: Desclée de Brouwer

- ÍNDIX:**
- 1.- ¿Qué es la PNL?
Un poco de historia.
Presupuestos de la PNL.
Los dos cerebros.
¿Por qué "Programación Neurolingüística?"
 - 2.- Una habitación con vistas.
Asomarse afuera, evocar paisajes.
Submodalidades sensoriales: la materia prima de los pensamientos.
Ejercicio de submodalidades.
Averiguar las submodalidades preferentes
Aplicaciones de los aspectos sensoriales considerados.
Sugerencias de trabajo.
 - 3.- Ventanas al exterior.
La estructura de la empatía.
Los modos de comunicación humana.
Entrar en contacto.
Ejercicios de aplicación: reflejar; dirigir, calibrar.
Los resortes emocionales.
Echar el ancla.
Aplicaciones de los anclajes.
Terapias breves a partir de los anclajes.
 - 4.- La habitación interior.
Historia de la hipnosis.
Pero... ¿qué es la hipnosis?
Asomarse al patio interior.
La forma de las sugerencias
Ejercicios de aplicación..
 - 5.- El significado de la comunicación: El metamodelo.
El mapa de la mente.
La escala de los mapas: omisiones, generalizaciones, distorsiones.
El "Metamodelo" de la PNL.
Ejercicios de aplicación del Metamodelo.
La programación neurotizante.
Ejercicios de aplicación del programa neurotizante.
Soluciones a los ejercicios.
 - 6.- Aquí, ahí, allá...
Las múltiples caras de la realidad.
Ejercicios de aplicación de las posiciones perceptuales
El puzzle de la personalidad.
Ejercicios de aplicación del modelo de las "partes" .
 - 7.- Reencuadres.
El color del cristal.
Cambiar el marco.
Reencuadres para el desarrollo personal.

8.- Recursos terapéuticos
Cambios de primer orden.
Fobia
La cura rápida de las fobias
Compulsiones, obsesiones, adiciones.
Depresión.

9.- Los mapas históricos.
La codificación del tiempo.
Líneas de tiempo personales.
Cambios de segundo orden..

Conclusión
Bibliografía básica recomendada.

OBSERVACIONES: Manual de PNL amb exercicis

TÍTOL: **Mente sin limites. La PNL**

ISBN: 84-7927-103-5

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1995

AUTOR: Cayrol, Alai; de Saint Paul, Josiane

EDITORIAL: Robinbook

ÍNDEX: El marco de la PNL.

1.- El enfoque y sus autores:

- un modelo, no una teoría.
- Un enfoque pragmático.
- Las aplicaciones.

2.- Los fundamentos de la PNL:

- El mapa y el territorio
- La impresión y utilización de los mapas.
- Implicaciones para el cambio.

Conceptos y herramientas básicos

3.- La experiencia sensorial:

- Sistemas de percepción.
- Sistemas de representación
- El cuádruplo
- Modelo del mundo: contenido y estructura.
- Sistema de representación principal.
- Los predicados.

4.- La observación:

- Aprender a percibir.
- Observar el comportamiento humano.
- La calibración.
- Los movimientos oculares.
- Sistema conductor y sistema de representación,
- Sistema consciente y sistema inconsciente.

5.- La comunicación reactiva:

- La utilización del feedback
- Conectar con la persona en su modelo del mundo.
- Suscitar una actitud.
- El encadenamiento fusionado,
- Resistencia y reacción polar.

6.- El anclaje:

- Un fenómeno natural.
- Utilización en terapia.
- Anclaje discreto.
- Aplicaciones.
- Influir con integridad.

7.- El lenguaje:

- Características del lenguaje.
- El lenguaje está estructurado.
- El metamodelo.
- Primera categoría: las informaciones ausentes (proceso de selección)
- Segunda categoría: los límites debidos a la generalización.

Anatomía del cambio

8.- Principios para la intervención en terapia.

- Establecer la relación.
- Obtener la información.
- Escoger una técnica de intervención
- Establecer un puente con el futuro.

9.- Anclajes y recursos:

- La desactivación de las anclas.
- Terapia muy breve: La disociación V/C
- Tratamiento de las fobias: la doble disociación
- El cambio de historia personal.

10.- El reencuadre:

- El reencuadre del contenido.
- El modelo de las partes.
- la negociación entre partes.
- El reencuadre en los sistemas.

Diez ideas claves.

Nueve perspectivas.

Organización de la práctica profesional.

Glosario.

Notas y referencias bibliográficas.

Bibliografía.

OBSERVACIONS: Manual i recull de sessions de teràpia

TÍTOL: Nuevas estrategias para la enseñanza de la PNL

ISBN: 84-87767-57-5

NIVELL: Introductori

DATA EDICIÓ: 1996

AUTOR: Gabarro berbegal, Daniel; Puigarnau Gracia, Conxita.

EDITORIAL: Aljibe

ÍNDEX: - Introducción
- Objetivos de este libro.
- Nueve ideas básicas.

Primera parte.

1.- ¿De qué hablamos cuando hablamos de ortografía?

2.- Importancia de la ortografía.

3.- Lugar que ocupa la ortografía en el lenguaje.

- Objetivos a alcanzar.

- Fases aproximadas.

- Metodología.

4.- Divorcio entre la teoría y la práctica en el aula.

5.- La PNL y sus aplicaciones escolares:

- El modelado, un enfoque pragmático.

- Sistemas de percepción: los sentidos.

- Sistemas de representación o evocación: imágenes, sonidos, olores, gustos y sensaciones táctiles.

- Movimientos oculares: los ojos y los procesos mentales.

- Conclusiones.

6.- La singular aportación de la PNL a la ortografía:

- Estrategia que utilizan las personas con buena ortografía.

- Formulación de la estrategia.

Segunda parte: Alternativas aplicables al aula

7.- Cómo enseñar la estrategia ortográfica colectivamente:

- Introducción.

- Aspectos previos.

- Conclusión.

8.- Cómo enseñar la estrategia ortográfica de fonema individual:

- Cuándo enseñarla.

- Cómo enseñar la estrategia individual básica.

- Cómo mejorar la estrategia individual con submodalidades.

9.- Propuesta de trabajo sistemático en el aula:

- Vocabulario básico: su importancia.

- El vocabulario básico: cómo enseñarlo.

- Vocabulario personal.

- Vocabularios específicos: incorporaciones temáticas.

- Lectura y ortografía: una propuesta.

- Dominio de las reglas de mayor rendimiento.

Gradación del trabajo ortográfico.

- Técnicas para ayudar a interiorizar la imagen de las palabras.

10.- Evaluación del trabajo ortográfico:

- Vocabulario: forma básica de evaluación.

- Vocabularios básicos: dos posibles formas de evaluación complementaria.

- Evaluación del vocabulario específico.

- Evaluación de la normativa.

Tercera parte: Propuestas de programación.

11.- Propuesta de programación para primaria.

- Introducción.
- Primero de Primaria.
- Segundo de Primaria
- Tercero de Primaria
- Cuarto de Primaria
- Quinto de Primaria
- Sexto de Primaria.

12.- Propuesta de actuación para alumnos de secundaria.

Cuarta parte: Anexos.

Normativa ortográfica imprescindible:

- Normativa de la acentuación.
- Siete normas amplias i seguras.
- Palabras de sonido semejante i distinta escritura: homófonos.

Bibliografía

OBSERVACIONS: Bàsic per treballar l'aprenentatge de l'ortografia

TÍTOL: PNL Darse cuenta

ISBN: 84-88242-16-6

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: Wrycza, Peter

EDITORIAL: Gaia

ÍNDEX: 1.- La consciencia: la fuente secreta de la plenitud
2.- Los niveles de la vida
3.- La consciencia, las relaciones y la madurez
4.- Del tiempo a la intemporalidad
5.- La unidad en la diversidad: vivir íntegramente
6.- El camino hacia la consciencia: del movimiento a la calma
7.- Un ser en movimiento
8.- Del sentir al trascender
9.- La consciencia y el sentimiento: liderando las emociones
10.- Lenguaje y consciencia: la sintaxis del yo
11.- El aprendizaje a corazón abierto
12.- Papel, identidad y propósito personal
13.- Viviendo la consciencia en grupos
14.- De la transformación personal a la transformación planetaria
15.- El camino de la sabiduría

Epílogo: Una búsqueda personal

Apéndice: el vivir consciente en la práctica

Glosario

OBSERVACIONS: Manual amb un programa d'exercicis

TÍTOL: PNL identificación y cambio de creencias

ISBN: 84-7953-256-4

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1996

AUTOR: Dilts, Robert

EDITORIAL: Urano

ÍNDEX: Capítulo 1

Las creencias: identificarlas y cambiarlas
Un modelo para el cambio utilizando la PNL
Elementos adicionales que influyen en el cambio
Tipos de creencias
Obstáculos para la identificación de creencias
La identificación de creencias
La estructura de las creencias y la realidad

Capítulo 2

Estrategias de realidad
Demostración de una estrategia de realidad
Un ejercicio sobre estrategias de realidad

Capítulo 3

Estrategias de creencia
Demostración de una estrategia de creencia
Ejercicio para identificar estrategias de creencia

Capítulo 4

Reimprontar
Qué son y como se producen las improntas
Adoptar el punto de vista de otro y tomarlo como modelo
Identificar improntas y trabajar con ellas
Demostración de una reimpronta. Preguntas
Resumen del proceso de impronta

Capítulo 5

La incongruencia y los conflictos de creencias
Causas de incongruencia
La identificación de conflictos
Trabajar con creencias en conflictos
Demostración de un conflicto de creencias
Preguntas
Resumen del modelo para la integración de conflictos

Capítulo 6

Los criterios
Demostración de un conflicto de criterios
Resumen de la jerarquía de criterios

Capítulo 7

La PNL y la salud
Una formula para el cambio de comportamiento
La metáfora
Preguntas

Capítulo 8
Las alergias
Demostración del proceso rápido para alergias
Preguntas
Resumen del proceso rápido para las alergias
Resumen del proceso de tres anclas para las alergias
Primer plano/ segundo plano
Demostración de la técnica primer plano/ segundo plano
Resumen del proceso de primer plano/ segundo plano
Resumen del proceso de transformación de mapas

Epílogo
Bibliografía
Glosario
Apéndice
Índice de términos

OBSERVACIONS: Es relaten diferents sessions de teràpia.

TÍTOL: PNL la nueva tecnología del éxito

ISBN: 84-7953-221-1

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1998

AUTOR: NLP Comprehensive

EDITORIAL: Urano

ÍNDEX: 1.- Cambia tu mente
2.- ¿Qué es la PNL?
3.- Motívate
4.- Descubre tu misión
5.- Alcanza tus objetivos
6.- Crea sintonía y sólidas relaciones
7.- Poderosas estrategias de persuasión
8.- Elimina tus miedos y fobias
9.- Genera autoconfianza
10.- Genera autovaloración y autoestima
11.- Asegúrate una actitud mental positiva
12.- Consigue tu rendimiento cumbre

Programa PNL de 21 días para el logro ilimitado

Notas

Glosario

Bibliografía

Biografías

Índice alfabético

OBSERVACIONS: Manual amb un programa d'exercicis

TÍTOL: PNL para directivos

ISBN: 84-7953-315-3

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: McDermott, Ian; O'Connor, Joseph

EDITORIAL: Urano

ÍNDEX: 1.- El marco del cuadro
2.- Sintonía
3.- Puntos de vista
4.- Resultados
5.- Del propósito a la práctica
6.- Valores de la organización
7.- Valores individuales
8.- El campo de minas de la motivación
9.- Construir un lenguaje común
10.- Estilos de trabajo
11.- Final

Glosario y términos de PNL

OBSERVACIONS: Manual teòric amb exercicis

TÍTOL: PNL para docentes

ISBN: 84-7827-364-6

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 2005

AUTOR: Serrat, Albert

EDITORIAL: Graó

ÍNDEX: 1.- LA P.N.L. I TU

1.1.- ¿Qué es la P.N.L.?

1.2.- Los cambio en nuestra vida y la P.N.L.

1.3.- Algunas suposiciones (creencias) en las que se fundamenta la P.N.L.

1.4.- La comunicación y la persona emisora: El contenido y el contexto de una comunicación.

1.5.- La comunicación y las personas receptoras: Los sistemas representativos

2.- LA PIRÁMIDE DE LOS NIVELES LÓGICOS DE PENSAMIENTO

2.1.- Los niveles lógicos de pensamiento

2.2.- Los sistemas representativos y el movimiento de ojos

2.3.- Los sistemas representativos y nuestras conductas

2.4.- Alineamiento de niveles

3.- LOS DIFERENTES ENTORNOS DONDE VIVIMOS

3.1.- Los entornos donde vivimos

3.2.- El impacto que producimos en relación con el nivel de la pirámide en que actuamos.

3.3.- Nuestro entorno y las representaciones internas

3.4.- La interpretación de los estímulos externos

4.- LAS CONDUCTAS

4.1.- Las conductas y las actitudes

4.2.- Influencia de las emociones

4.3.- El reencuadre

4.4.- Las anclas

5.- LAS CAPACIDADES

5.1.- Distintos tipos de capacidades

5.2.- Alcanzar una capacidad destacada

5.3.- Capacidades y objetivos

5.4.- Capacidades y resolución de problemas

6.- LOS METAPROGRAMAS

6.1.- Los metaprogramas

6.2.- Tipos de metaprogramas

6.3.- Los metaprogramas de percepción de la información

6.4.- Los metaprogramas de tratamiento de la información

6.5.- Los metaprogramas de actitud ante una situación

7.- LAS CREENCIAS Y LOS VALORES

7.1.- Las creencias

7.2.- Tipos de creencias

7.3.- ¿Cómo se han formado nuestras creencias?

7.4.- Creencias y expectativas

7.5.- Las creencias y la lógica

7.6.- La finalidad de las creencias

7.7.- Las creencias se refuerzan

7.8.- Creencias y autoestima

7.9.- ¿Cómo saber las creencias de una persona?

- 7.10.- Las creencias y los cambios en nuestra vida
- 7.11.- Las creencias influyen en la relación interpersonal
- 7.12.- Los valores

8.- LA PERSONALIDAD

- 8.1.- Identidad, coherencia y personalidad
- 8.2.- La espiritualidad
- 8.3.- La identidad
- 8.4.- Los valores asumidos por un Centro Educativo
- 8.5.- Los sueños se hacen realidad
- 8.6.- Las creencias asumidas por un Centro Educativo
- 8.7.- Se hace camino al andar
- 8.8.- Hacer camino en nuestra vida

9.- LA MOTIVACIÓN

- 9.1.- La motivación y la P.N.L.
- 9.2.- Profesores centrados en objetivos y profesores centrados en problemas
- 9.3.- Una estrategia motivadora que conduce al éxito
- 9.4.- Creencias, valores y motivación
- 9.5.- Motivación y autoestima

10.- EL AUTOCONOCIMIENTO

- 10.1.- El autoconocimiento integral
- 10.2.- Leyendo el esquema en orden inverso

OBSERVACIONS: Manual de PNL aplicada a la docència. Bàsic, de fàcil lectura i amb exercicis

TÍTOL: PNL para el crecimiento interior.

ISBN: 84-7720-499-3

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1996

AUTOR: Lubeck, Walter

EDITORIAL: Obelisco

- ÍNDEX:**
- 1.- ¿Qué es la programación neurolingüística (PNL)
¿Y qué es la PNL espiritual (PNLE)
PNL: Una definición.
PNL: una definición adicional.
¿Por qué la PNLE?
¿Cómo se desarrolla la PNL?
Los principios básicos de la PNL.
Las reglas básicas de la PNL.
Las bases suplementarias de la PNL.
 - 2.- El lenguaje de los sueños
El lado oscuro de los sueños.
¿Qué hay de útil para ti en este capítulo?
¿Cómo se pueden provocar los sueños conscientemente?
Las muestras del lenguaje onírico.
Metáforas. Relatos que pueden cambiar una vida.
Cómo tú mismo puedes elaborar tus metáforas.
Cómo puedes crear sencillas metáforas.
Cómo elaborar metáforas complejas.
Cómo se mejoran aún las metáforas.
El generador del New Behaviour. Una manera especial de aprovechar los sueños.
Excurso: trance y realidad.
 - 3.- El lenguaje de la consciencia. El metamodelo.
La utilidad que te proporciona este capítulo.
Cómo funciona el lenguaje de la consciencia.
Un ejemplo que lo ilustra.
Los mayores fallos de la aplicación del metamodelo y como los puedes evitar.
Falta de información.
Limitaciones en el proceso mundial.
Capacidades limitada de experiencias/informaciones semánticas erróneas.
Otro obstáculo más.
Las reacciones durante la búsqueda de la realidad.
El lenguaje de la consciencia en tu vida.
 - 4.- Submodalidades. El lenguaje de las diferencias sutiles.
¿Qué utilidad te puede ofrecer este capítulo?
La práctica de las submodalidades.
La lista de las submodalidades.
 - 5.- Definición bien formulada del objetivo.
Los criterios de la determinación bien formulada del objetivo.
Aprovecha el poder-fuerza de tu intuición para eliminar las piedras de tu camino.
Los fallos más frecuentes en la aplicación de una determinación bien formulada del objetivo.
Las definiciones útiles de objetivos para tu camino vital.
 - 6.- Reframing. El arte de recibir un regalo en cualquier situación de la vida.
Copos de nieve.
¿Qué utilidad te puede ofrecer el cambio de la perspectiva de percepción?
Tamices para lavar oro - Cambiar el sentido.
La importancia espiritual del reframing.

- 7.- Pacing. Construir puentes de corazón.
En qué forma no funciona el pacing.
El pacing activo y pasivo.
La construcción y el mantenimiento de los puentes de corazón ¿significa que se tenga que permitir todo?
- 8.- Anclar. Talentos a demanda.
¿Qué son las anclas?
¿Qué problemas pueden causar los anclas inconscientes?
De que manera puedes anclar a conciencia.
Los separadores, el estado lleno de recursos y el Stuck State, otros tres conceptos importantes.
El trance Vakog para el State of Excellence.
El State of Excellence.
¿Qué significa apilar anclas?
¿Qué significa relacionar anclas?
La técnica de fundir anclas.
Los fallos más frecuentes durante el anclaje y cómo los puedes evitar.
Un consejo importante para los anclas que se usan con frecuencia.
Lugares seguros para el anclaje.
Ejemplos para anclas útiles.
Formulario de anclas.
- 9.- E.D.F.M. La estrategia de desarrollo de materia sutil.
¿Qué significa E.D.F.M.?
Los siete charcas principales como mapa los diferentes circuitos grandes de funcionamiento del ser humano.
Reglas fundamentales para la colaboración de los charkras.
El espejo de los chakras.
La construcción del espacio del espejo de los chakras.
Trabajo de los charkras en línea - una sistema para armonizar con el espejo de los charkras en línea.
El espacio de poder de los charkras en línea.
La conferencia entre los chakras.
La armonización de los chakras.
La fase superior de la E.D.F.M.
El metaobjetivo de la E.D.E.M
Lo que hay que tener en cuenta.
- 10.- Asociación. Disociación. Metaposición.
Para poder sentirse realmente bien.
Entender mejor a las otras personas.
"Dentro" y "fuera según demanda.
El aspecto espiritual.
Superar los impedimentos del desarrollo
La isla solitaria portátil.
Al final, cuatro pequeños consejos.
- 11.- E.N.D. La estrategia natural de desarrollo.
Caminos comprobados para poder salir de los callejones sin salida e la vida.
La estrategia natural del aprendizaje.
La curiosidad abre las puertas del crecimiento.
La autoresponsabilidad te facilita la dirección del carro de la vida.
La consciencia te ayuda a evitar sufrimientos y a no pasar por alto las posibilidades de incrementar tu bienestar.
La capacidad de amar estabiliza tus relaciones con otras personas y fomenta tu armonía interior.
El placer del aprendizaje te mantiene vivo y flexible.
Los rituales de símbolos para la estrategia natural de desarrollo.
- 12.- La PNL en la vida de la pareja. Crecer juntos con felicidad.
Los puentes de corazón: lo más importante para una relación plena de pareja.

El separador - Aprender a separar entre el placer y la frustración.
Win/Win- Amor es cuando ambos ganan.
El ancla del placer - Permitir que las horas bonitas vividas en pareja sean una experiencias de éxtasis de la vida.
Ancla de contexto.
¡No discutir nunca en la cama!
Órdenes de día encubiertas.
Andar con los zapatos del otro.
La regla básica de la PNL para un trabajo constructivo de relaciones.
13.- La PNL y Reiki.
La PNL y...
PNL y Reiki.
¿Qué es Reiki?
Pacing y Reiki.
Niveles neurológicos, chakras y Reiki.
El modelo de partes, el refremiting de gestión y reiki.
Anclar, State of Excellence y Reiki.
Definición el objetivo bien formulado y Reiki.
Perspectivas.

Anexo 1.- Resistencias contra el crecimiento.
Anexo 2.- El desarrollo de un asesoramiento vital de PNL.
Anexo 3.- Herramientas importantes de la PNL.
Anexo 4.- La PNL en la práctica de asesoramiento vital de una chamana.

OBSERVACIONES: Manual amb un programa d'exercicis

TÍTOL: PNL para Formadores

ISBN: 84-7953-152-5

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1996

AUTOR: O'Connor, Joseph; Seymour, John

EDITORIAL: Urano

ÍNDEX: 1.- El desafío a los formadores:
El cambiante contexto de la formación.
Formación y aprendizaje.
La Programación Neurolingüística.

2.- Antes de la formación:
Vista de conjunto
Los objetivos de la formación.
Los alumnos.
Principios de diseño.
Diseñar para el aprendizaje.
Diseñar el diseño.
Estructuras de actividad.
Diseñar para el aprendizaje.
Diseñar el diseño.
Estructuras de actividad.
Diseño de ejercicios.
Estructuras de actividad.
Diseño de ejercicios.
Habilidades de presentación.
Creencias y valores.
El autocontrol.
El entorno de la formación.

3.- Durante la formación:
Vista de conjunto.
El comienzo de la formación.
Los estados emocionales de los alumnos.
Estilos de aprendizaje.
Los ejercicios.
Cómo tratar con personas difíciles.
Las preguntas.
Las metáforas.
Los finales.

4.- La evaluación:
Cómo evaluar la formación.
La evaluación en directo.
La evaluación del seminario.
La evaluación del aprendizaje.
La evaluación de la transferencia.
La evaluación en la organización.

Apéndices:

- Glosario de términos de PNL y habilidades de formación.
 - Apoyo a la formación.
 - Habilidades de escritura para la redacción de materiales de formación.
- Bibliografía

OBSERVACIONS: Llibre bàsic per a educadors/res, i formadors/res.

TÍTOL: **PNL para la Salud**

ISBN: 84-7953-177-0

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1997

AUTOR: McDermott, Ian; O'Connor Joseph.

EDITORIAL: Urano

ÍNDIX: 1.- Salud, medicina y niveles lógicos.
2.- Los cuatro pilares de la salud.
3.- Un cuadro de salud.
4.- Las creencias y la salud.
5.- El efecto placebo.
6.- El sistema inmunitario: nuestra identidad fisiológica.
7.- Metáforas de salud.
8.- El estrés.
9.- Preocupación y esperanza.
10.- Dolor y placer.
11.- Envejecer con salud.
12.- La muerte.
13.- La congruencia cura.

Glosario de términos de PNL.
Glosario de términos médicos.
Notas por capítulos.
Bibliografía.
Formación y recursos.
Sobre los autores

OBSERVACIONS: Manual Bàsic per a professionals de la salut

TÍTOL: **PNL para principiantes**

ISBN: 84-7556-129-2

NIVELL: Introductori

DATA EDICIÓ: 2002

AUTOR: Carrión, Salvador

EDITORIAL: Océano

- ÍNDEX:**
- 1.- Introducción
 - ¿Qué es la PNL?
 - ¿Quién puede utilizar la PNL?
 - ¿Para que sirve la PNL?
 - ¿Cómo se aplica?
 - 2.- Breve historia de la PNL
 - 3.- Dónde, cuando y quien puede utilizar PNL
 - 4.- ¿Qué es la PNL?
 - Los términos
 - Principios básicos de la PNL
 - Presuposiciones básicas de la PNL
 - Reglas para la utilización
 - Fases del aprendizaje o del cambio
 - 5.- ¿Cómo se aplica la PNL?
 - Aprendiendo lo básico
 - Calibración
 - Compasamineto o rapport
 - Representaciones mentales
 - Lenguaje secreto: metamodelo
 - Pregunta que dan soluciones
 - 6.- ¿Por qué es tan útil la PNL?
 - Resumen de modelaje
 - ¿Cómo activar los anclajes?
 - 7.- Las técnicas más eficaces de la PNL
 - Borrar traumas y eliminar fobias
 - Procedimientos para desbloquear
 - Limpiar los recuerdos traumáticos
 - Lograr seguridad
 - Nuevo marco para el cuadro
 - Alcanzar cualquier meta
 - 8.- Diccionario técnico de PNL
 - 9.- Guía de estudios de PNL
 - 10.- Bibliografía

OBSERVACIONS: Manual teòric molt bàsic amb exercicis

TÍTOL: **PNL para todos.**

ISBN: 980-354-042-4

NIVELL: Introductori

DATA EDICIÓ: 1997

AUTOR: Sambrano, Jazmín

EDITORIAL: Alfadail Ediciones

ÍNDIX: 1.- ¿Qué es Programación Neurolingüística?

2.- Las bases:

- Lingüísticas.
- En la teoría de la comunicación
- Bases Neurológicas
- En la Teoría de la Información.

2.- Propuestas fundamentales:

- Canales de comunicación.
- Sistemas de representación.
- Universales del lenguaje.
- Microtaller del rumor.
- Señales de acceso.
- Metaconocimiento

3.- las estrategias:

- Anclaje.
- Reencuadre.
- Submodalidades.
- Relajación.
- Calibración.
- Modelaje.
- Inducción.
- Sincronización.
- ¿Para qué sintonizar?
- Tipos de sincronización
- Desincronización.
- Deslizamiento psicológico.

4.- Las consecuencias:

- Metas.
- Autoprogramación.
- Congruencia.
- Flexibilidad.
- Rapport.
- Fisiología de la excelencia.
- Superestrategias.
-

5.- Las aplicaciones:

- Ventas.
- Educación.
- Psicoterapia.
- Salud.

Nuestra penúltima conversación
Bibliografía

OBSERVACIONS: Manual teòric molt bàsic amb exercicis

TÍTOL: PNL sanando heridas emocionales

ISBN: 968-860-429-1

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 2000

AUTOR: Armendariz, Rubén

EDITORIAL: Pax

ÍNDEx: 1.- Programación Neurolingüística e hipnoterapia ericksoniana
2.- Los enfoques mente-cuerpo
3.- La función del sanador
4.- La evolución de la conciencia y la sanación emocional
5.- Sanar al niño interior
6.- Resolver los conflictos internos
7.- El alivio de las situaciones traumáticas
8.- El manejo del perdón

Epílogo

Apéndice

Comentarios adicionales

Bibliografía

OBSERVACIONS: Tècniques i exercicis per a terapeutes

TÍTOL: PNL y Comunicación

ISBN: 950-641-156-5

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1992

AUTOR: Cudicio, Catherine

EDITORIAL: Granica

ÍNDIX: CONSTRUIR EL MAPA DE LO REAL

1.- Las representaciones: generalidades y aportes de la PNL.

1.1.- Influencia del proceso cognitivo: del tratamiento de las informaciones a la organización el pensamiento.

- Generalidades y ejemplos: El caso del PEI (Programa de Enriquecimiento Instrumental). La representación de sí (esquema corporal e imagen de sí). Experiencia individual y mapa de la realidad.

1.2.- Aspectos sensoriales y lingüísticos de las representaciones:

- Aportes de la PNL: diferentes tipos de representaciones y sus relaciones.

- Las representaciones lingüísticas creadoras de representaciones lingüísticas

- Las representaciones lingüísticas creadoras de representaciones sensoriales.

1.3.- Los aportes de la neurología: los sistemas de tratamiento de la información: El sistema asociativo. El sistema analógico.

2.- Aspectos culturales de las representaciones.

2.1.- El simbolismo y los marcos de referencia.

- Datos culturales y representaciones: El individualismo. El rechazo de la realidad.

- Valores asociados a las palabras.

- Pobreza y riqueza de los contextos

2.2.- Inconsciente colectivo y construcción de los mitos:

- El lenguaje del inconsciente: el ejemplo de los símbolos oníricos de la cábala al psicoanálisis.

- El ejemplo de la terapia y de la relación de ayuda.

2.3.- El caso de los rumores: el análisis de J.-N. Kapferer.

Construcción de un símbolo, de una imagen, de un sentido.

- La parte de la realidad.

- La parte de la creatividad.

- La parte de los deseos.

UTILIZAR EL MAPA DE LO IDEAL

1.- El interlocutor creativo

1.1.- Del hablar vago al hablar verdadero: las técnicas de la influencia.

- Definir los objetivos en función de la complejidad de las representaciones.

- Técnica de la imagen construida.

- Hablar vago: utilización, técnicas, ejemplos.

- Pueden cambiarse las representaciones?. Los cuatro principios del cambio: acuerdo, pertenencia, congruencia, experiencia.

- Pasar del hablar vago al hablar verdadero, la técnica del "blanco sonoro".

- La dimensión inconsciente: hablar al corazón o a la razón

2.- Conocimiento y expresión de las representaciones: el modelo "estructura/función/entorno" y su utilización.

2.1.- Generalidades y ejemplos.

- La definición: forma y criterios

- Una aproximación global.

2.2.- El modelo estructura/función/entorno:

- Estructura

- Función.
- Entorno.

- 2.3.- Utilizar las categorías estructura, función, entorno.
- Relaciones con otras aproximaciones.
- Relaciones con los metaprogramas.
- Evaluación del conocimiento de un producto.
- Utilización en la formación

3.- LA REPRESENTACIÓN INDIVIDUAL DE LA CULTURA DE LA EMPRESA.

- 1.- Cultura de empresa: los ejes de interrogación.
- 1.1.- Encuentro con un especialista: Maurice Thévenet.
- Los puntos importantes: Complejidad e interacción.
- Complejidad.
- Interacción.
- 1.3.- La cultura de empresa vivida desde el interior: entrevista con uno de los actores.
- La representación del actor.
- 1.4.- El punto de vista del "cazador de cabezas"
- La multiplicidad de las culturas.
- La importancia de la comunicación
- 2.- El modelo entorno/ser humano/ materialidad.
- 2.1.- Relación con el entorno y valores asociados.
- 2.2.- El lugar de la dimensión humana.
- 2.3.- El territorio de la materialidad.

Conclusión

OBSERVACIONES: Manual presentat com un a conversa amb l'autor

TÍTOL: PNL. La llave del éxito

ISBN: 84-95052-29-6

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: Forner; Rosetta

EDITORIAL: Mandala

ÍNDEX: Primera parte: "Cómo usar el poder y los recursos que todo ser humano lleva dentro"

- Cómo usar nuestros recursos.
- La nueva clasificación de los sentidos.
- Palabras: dime cómo hablas y te diré cómo cambiar.
- Depurando pensamientos: "Pasaje al Bienestar"
- Universo financiero.
- El camino del desapego.
- Opciones: el puente que lleva al éxito.
- Cómo convertirse en Opcionícola.
- El cuerpo como reflejo de la mente.
- Creando la Casa de la Abundancia.
- El baúl de la vida.
- Atrévase a cambiar. Cambie sus creencias y cambiará su vida.

Segunda parte: "Reescribiendo el guión"

- ¿Qué es eso de re-escribir el guión?
- Los pilares básicos.
- Diálogos entre la escasez y la abundancia: "el pacto de gobierno"
- La escasez y los otros: una interpelación ordenada
- Vamos al cine: Cambiando y retocando el final. Creando películas con final feliz.
- La historia de la Abundancia en tu familia.
- La igualdad de oportunidades.
- Haciendo algo diferente para variar.
- El equipo fantástico
- Cómo sacarle partido a todo tipo de situaciones: Reencuadre. Se acabaron los fracasos bienvenidos los resultados.
- Aeróbic mental.

Tercera parte: "El poder de la emoción:

- El poder de la emoción interdependiente.
- La emoción inteligente.
- Desarrollando la Inteligencia emocional.
- Valorando las emociones.
- Emociones negativas o estados avisadores.
- Cómo arreglar lo que NO funciona.
- Observando el mundo.
- Los valores personales.
- Poniendo límites.
- De lo qué pide, qué es lo que ofrece.
- Despierte al gigante que lleva dentro
- Que dice y hace un gigante
- El laberinto del Gigante Interior.

OBSERVACIONES: Manual amb un programa d'exercicis

TÍTOL: PNL. La Nueva Ciencia de la Excelencia Personal

ISBN: 84-414-009 -0

NIVELL: Mitjà

DATA EDICIÓ: 1996

AUTOR: Alder, Hará

EDITORIAL: EDAF

ÍNDIX: - Introducción.
1.- Conseguir lo que desea.
2.- Establecer sus metas.
3.- Saber como se siente.
4.- ¿Puedes creértelo?.
5.- Soñar el camino hacia el éxito.
6.- Su equipo interior.
7- Crear elecciones.
8.- Ganar con palabras.
9 Convertirse en un maestro.
10- Conseguir lo que desea de los otros.
11.- Su plan de acción de 21 días.

Lecturas recomendadas

OBSERVACIONS: Manual amb un programa d'exercicis

TÍTOL: Programación Neurolingüística

ISBN: 84-7630-373-4

NIVELL: Introductorio

DATA EDICIÓ: 1985

AUTOR: Bertolotto Vallés; Gustavo

EDITORIAL: LIBSA

ÍNDIX: Introducción.

- 1.- Iniciación a la programación neurolingüística.
¿Qué es y en le ayudará la PNL?
PNL y el aprendizaje.
Los estados y el aprendizaje:
Disposiciones emocionales dificultadoras.
Disposiciones emocionales facilitadoras.
Cómo podemos aprender a aprender.
- 2.- Los mapas mentales.
Cómo hacemos los mapas mentales.
Un puente hacia la realidad.
Los filtros mayores.
Sistemas representacionales.
Predicados.
Favorecer la comunicación.
Abrir los canales de percepción y emisión.
Accesos oculares.
Sistemas de estructuración de la experiencia.
Mejore los resultados del trabajo en grupo.
- 3.- La comunicación
Como mejorar la comunicación.
Comprender la comunicación no verbal
Acompañamiento, el secreto del lenguaje corporal.
Rapport, para lograr una relación completa.
Cómo liderar una relación.
- 4.- La comunicación verbal.
Modelos de la comunicación verbal.
Generalizaciones, omisiones y distorsiones,
Ejercitar el metamodelo.
Logro de objetivos.
Modelo para la definición correcta de las metas.
- 5.- Los cambios deseados.
Cambio generativo.
Información por medio de los sentidos.
Cambio rápido de estados emocionales.
Recartografiar experiencias.
El logro de objetivos.
Generador de comportamientos.
- 6.- Utilizar el teatro de la mente.
Las posiciones perceptivas.
Posiciones perceptivas habituales.
Solución de conflictos.
La intención positiva de los comportamientos.
Integración de partes de conflictos internos.
Reorganización de la familia interior.

- 7.- Como obtener los recursos para el cambio.
 - Cómo crear un anclaje eficaz.
 - Apilamiento de anclajes.
 - Encadenamiento de anclajes.
 - El cambio de hábitos.
 - El reencuadre de conductas y síntomas.
- 8.- La ecología de los sistemas en los que vivimos.
 - El campo unificado de la PNL.
 - El sistema de valores.
 - Jerarquía de valores.
 - Cómo jerarquizar los valores.
- 9.- El tiempo en nuestro cerebro.
 - Cómo organizar el tiempo.
 - Distintos modelos de organización temporal: pasado, presente y futuro.
 - Conclusión sobre nuestro modelo del tiempo interno.
 - Cómo instalar una nueva creencia o valor.
 - Diseñar el futuro.
 - Cómo superar historias traumáticas, miedos y fobias.
- 10.- Conclusión
- 11.- Índice de ejercicios.
- 12.- Bibliografía.

OBSERVACIONS: Manual amb un programa d'exercicis

TÍTOL: **Técnicas avanzadas de PNL. Curso de Master.**

ISBN: 84-95052-23-7

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1999

AUTOR: Carrión, Salvador

EDITORIAL: Mandala

ÍNDEX: 1.- Bases cibernéticas de la PNL
2.- Patrones de comunicación eficaz
3.- El enfoque terapéutico con PNL
4.- Psicogeografía y posiciones perceptivas.
5.- Línea del tiempo
6.- Niveles Lógicos
7.- Metaprogramas
8.- Intervenciones avanzadas: Reimpronta.
Anexo 1: Sistema Representacional
Anexo 2: Cuadro de metamodelo
Bibliografía
La formación en PNL

OBSERVACIONS: Manual amb un programa d'exercicis

TÍTOL: **Trance Fórmate. Curso práctico de hipnosis con PNL**

ISBN: 84-88242-05-0

NIVELL: Alt

DATA EDICIÓ: 1997

AUTOR: Grinder, John: Bandler, Richard

EDITORIAL: Gaia

ÍNDEX: 1.- Introducción
2.- Introducciones sencillas
3.- Introducciones avanzadas
4.- Utilización
5.- Reencuadre en trance
6.- Técnicas de utilización específicas
7.- Calibrado
8.- Auto-hipnosis
9.- Preguntas
Apéndice 1.- Pistas de acceso ocular
Apéndice 2.- Patrones de lenguaje hipnótico: El modelo de Milton

OBSERVACIONS: Exercicis d'hipnosis relacionats amb la PNL

TÍTOL: Use su cabeza para variar

ISBN: 84-89333-24-6

NIVELL: Introductori

DATA EDICIÓ: 1996

AUTOR: Bandler, Richard

EDITORIAL: Cuatro vientos

ÍNDEx: 1.- ¿Quién maneja el bus?

La mayoría de nosotros deja que su cerebro ande por su cuenta y gastamos mucho tiempo en experiencias que rechazamos.

Bandler ridiculiza muchas de nuestras manera de pensar y de resolver los problemas humanos, al mismo tiempo que proporciona alternativas.

2.- Manejando su propio cerebro.

Según el tamaño, brillo, cercanía, etc. de nuestras imágenes internas, respondemos en forma muy diferente a los mismos pensamientos. La comprensión de estos sencillos principios nos permite cambiar nuestras experiencias, de modo de responder de la manera que queremos. Se muestra la "terapia brevísima".

3.- Puntos de vista

El contemplar un recurso desde su propio punto de vista (a través de sus propios ojos) tiene un impacto muy diferente que observarse uno mismo en ese recuerdo desde otro punto de vista. El saber cómo usar esta diferencia permite curar, entre otras cosas, una fobia o un "síndrome de estrés post-traumático en pocos minutos.

4.- Equivocándose.

A menudo tratamos de corregir problemas después que las cosas van mal, en vez de anticiparnos para asegurarnos de que resulten como queremos. El procurar corregirlas a menudo agrava el problema.

5.- Consigámoslo.

Todos nos motivamos para realizar cosas repetidamente a través de todo el día. Conocer cómo funciona esto posibilita elegir lo que estamos motivados, y usar poderosas sensaciones positivas para hacerlo. Se presenta también una forma de convertir voces críticas internas en aliados amistosos y útiles.

6.- Comprendiendo la confusión.

Las formas como cada uno de nosotros organiza su experiencia para comprender algo son únicas, y pueden ser dirigidas y modificadas: Mucho puede aprenderse ensayando la manera de comprender a otra persona.

7.- Más allá de la creencia.

Nuestros cerebros codifican nuestras experiencias internas, y así sabemos lo que creemos y lo que no creemos. Accediendo directamente y cambiando este código interno, es posible cambiar con celeridad las creencias limitantes sobre nosotros mismos en creencias que aportan recursos y poder.

8.- Aprendizaje.

Nuestro sistema educacional ha tratado de enseñar contenidos a los estudiantes, en vez de enseñarles cómo aprender. Se pueden manejar con facilidad las "fobias escolares" que impiden el aprendizaje. También se discuten la memoria y los trastornos de aprendizaje.

9.- El chasquido,

Comprendiendo cómo el cerebro une las experiencias, es posible convertir cualquier situación-problema en una clave para que usted llegue a ser más como quiere ser. Este método brinda una solución creativa para casi cualquier conducta o respuesta problemática. Se demuestra con el tabaquismo y otros hábitos.

OBSERVACIONES: Molt interessant i de lectura amena. Exemples de casos.