

«No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que se adapta mejor a los cambios.»

Atribuido a **Charles Darwin**

En épocas de cambios sociales, personales y económicos como la que estamos viendo en la actualidad, la **adaptabilidad**, la capacidad de pensar con flexibilidad es la clave para desenvolverse con éxito, para sobrevivir y prosperar en un mundo en constante evolución.

Sin embargo, no todos somos capaces de adaptarnos con la misma facilidad a los cambios. La buena noticia es que se trata de una habilidad que puede desarrollarse, y que, una vez adquirida, nos ayudará a responder con originalidad y de forma apropiada a los constantes desafíos que nos plantea la vida.

Transforma tu cerebro con PNL parte de la base de que, aunque creemos conocer muy bien cuáles son los límites de nuestra capacidad mental y hasta dónde podemos llegar, a menudo nos subestimamos. En realidad, nuestra personalidad no es más que la suma de suposiciones, valores y actitudes que nos guían a diario (una especie de patrón que nos ayuda a navegar por la realidad). Basándose en técnicas de programación neurolingüística, este libro nos enseña a rediseñar nuestro cerebro, aumentar su capacidad y efectividad mediante ejercicios dirigidos a modificar esos patrones que, a menudo, nos limitan o nos crean verdaderas dificultades. Porque ejercitar el cerebro ayuda a diseñarlo...

Cómo está estructurado el libro

La primera parte del libro nos propone herramientas útiles para desentrañar los «metaprogramas» que condicionan nuestra experiencia, así como ejercicios para ampliarla: ¿Somos detallistas o solemos adoptar una perspectiva global? ¿Tendemos a resolver problemas de forma inventiva o procedimental? ¿Solemos involucrarnos emocionalmente en lo que hacemos o establecemos distancia emocional?

La segunda parte nos enseña a usar ese conocimiento para ser más flexibles a la hora de afrontar los retos de la vida diaria en el hogar y el trabajo, así como para ser capaces de interpretar mejor a los demás. En ella, aprenderemos a tomar decisiones rápidamente, a superar los sentimientos de no estar a la altura, a aprovechar las oportunidades que nos salgan al paso, a decir no, a conseguir objetivos a corto y a largo plazo...

Toda la información que necesitamos para entablar una relación nueva con nosotros mismos y con los demás está en nuestro interior. El primer paso está en encontrar la confianza para empezar a buscarla.



Estrategias de autocoaching para sobrevivir y prosperar en un mundo de cambios

WENDY JAGO

Durante sus estudios de psicoterapeuta en la década de 1980, Wendy Jago leyó los trabajos de Richard Bandler y John Grinder, los padres de la PNL y empezó a interesarse por sus técnicas. A partir de aquel momento, inició un incansable trabajo en ese campo y empezó a aplicar sus conocimientos en consulta, así como en la formación de otros psicoterapeutas. Hoy es *coach* titulada y está considerada una de las mayores expertas internacionales en PNL.

Wendy aplica las técnicas de la PNL en su trabajo con individuos, grupos, corporaciones internacionales y organizaciones del sector público. Es coautora de cinco libros sobre el tema, entre ellos *Tu coach interior*, también publicado por Ediciones Urano.

Título: *Transforma tu cerebro con PNL*

Autora: Wendy Jago

Sello: Urano

Páginas: 256

Precio: 14€

Fecha de lanzamiento: 11/04/2011



www.bibliotecapnl.com

Para más información:

Ediciones Urano

Dpto. Comunicación y prensa

Tel.: 902 13 13 15

www.edicionesurano.com