

CONTENIDO

Dedicatoria	5
Agradecimientos	7
Prólogo	9
Introducción	13
Presentación	17
CAPÍTULO 1	21
Los Enanitos Mentales	21
CAPÍTULO 2	39
Las Creencias	39
Aplicación en las áreas de la vida	44
Influencia de las Creencias en nuestra actitud y conducta	46
CAPÍTULO 3	51
Cómo cambiar las Creencias	51
CAPÍTULO 4	73
Los Hábitos	73
¿Qué son los Hábitos?	74
¿Cómo se forman los Hábitos?	74
CAPÍTULO 5	85
Cambiando los malos Hábitos	85
1. Cambiar nuestros malos Hábitos a través de la fuerza de voluntad y la disciplina	87
2. Cambiar nuestros malos Hábitos a través de las neuroasociaciones	94
CAPÍTULO 6	109
Ciclo de una Habilidad	109

CAPÍTULO 7	121
Plan de Autoentrenamiento	121
Guía para establecer Metas	122
El virus de la Procrastinación	136
Temor al Fracaso	138
Temor al Éxito	139
CAPÍTULO 8	143
Neurociencia Nutricional (Alimentando a los Enanitos Mentales)	143
El Enemigo número uno de los Enanitos Mentales: los Radicales Libres de Oxígeno	151
Neurotransmisores, el Alimento producido por los Enanitos Mentales	152
Los Alimentos que debemos consumir para tener Enanitos fuertes	154
CAPÍTULO 9	161
“Neuropilates” El Ejercicio para los Enanitos Mentales	161
¿Quieres hacer Pilates con los Enanitos?	165
Ejercicios	166
CAPÍTULO 10	173
Llegó la hora de la Decisión	173
Apéndice A	183
Apéndice B	187
Apéndice C	191
Anexo 1	200
Glosario	201
Bibliografía	207
Training Skills	209