

# Contenido

<b>Contenido.....</b>	<b>3</b>
<b>Aviso de uso y alcance.....</b>	<b>7</b>
Nota al lector.....	8
<b>Prólogo.....</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo 1. Por qué tus palabras sí importan.....</b>	<b>11</b>
Las palabras como comandos mentales.....	12
El ejemplo de una sola palabra.....	13
Palabras que entrenan tu mente todos los días.....	13
Precisión en lugar de exageración.....	14
La responsabilidad del lenguaje.....	15
Pausa breve para el lector.....	16
<b>Capítulo 2. El daño silencioso de las bromas y las etiquetas.....</b>	<b>17</b>
Cuando el cerebro no entiende el chiste.....	17
El poder de las etiquetas.....	18
El daño que parece inofensivo.....	19
Palabras cargadas de significados aprendidos.....	20
La resignificación como acto de conciencia.....	21
Una pregunta clave para avanzar.....	22
<b>Capítulo 3. Las frases internas más comunes que te bajan energía.....</b>	<b>23</b>
El piloto automático del lenguaje interno.....	23
El problema no es la frase, es el permiso que le das.....	24
Cómo una frase te baja la energía sin notarlo.....	25
Frases que parecen inofensivas, pero no lo son.....	26
El lenguaje de las etiquetas internas.....	26
Cambiar etiquetas por procesos.....	27

Una idea clave para cerrar este capítulo.....	28
<b>Capítulo 4. Método en 4 pasos para cambiar tu diálogo sin forzarte.....</b>	<b>29</b>
Paso 1. Detecta la frase exacta.....	29
Paso 2. Sepárala de tu identidad.....	30
Paso 3. Resignifica palabras clave.....	31
Paso 4. Reformula con realismo y acción.....	31
Un ejemplo práctico del método.....	32
Por qué este método funciona.....	33
Una invitación antes de avanzar.....	33
<b>Capítulo 5. Ejercicios simples para reprogramar tu forma de hablarte.....</b>	<b>35</b>
Ejercicio 1. Identificación de palabras limitantes.....	35
Ejercicio adicional.....	36
Ejercicio 2. Redefinición consciente de palabras.....	37
Ejercicio adicional.....	37
Ejercicio 3. Cambiar etiquetas por procesos.....	38
Ejercicio 4. Afirmaciones funcionales (no exageradas)..	38
Ejercicio adicional.....	39
Ejercicio 5. Cuaderno de resignificación.....	39
Ejercicio 6. Cambiar el “debo” por “elijo” .....	40
Una idea clave para cerrar este capítulo.....	41
<b>Capítulo 6. Ejemplos reales: antes / después.....</b>	<b>42</b>
Ejemplo 1. Cuando algo no sale como esperabas.....	42
Ejemplo 2. Frente a una tarea que abruma.....	43
Ejemplo 3. Tomar decisiones importantes.....	44
Ejemplo 4. Compararte con otros.....	45
Ejemplo 5. El miedo al error.....	45
Ejemplo 6. La presión del “debería” .....	46

Ejemplo 7. El uso cotidiano del humor.....	47
Una idea clave de este capítulo.....	48
<b>Capítulo 7. Una práctica diaria de 5 minutos.....</b>	<b>49</b>
Por qué una práctica corta funciona mejor.....	49
La práctica diaria paso a paso.....	50
Paso 1. Detecta una frase automática.....	50
Paso 2. Detén la repetición.....	50
Paso 3. Reformula con claridad.....	50
Paso 4. Respira una vez, con atención.....	51
Paso 5. Continúa con tu día.....	51
Cuándo hacer esta práctica.....	51
Qué esperar al inicio.....	52
Un recordatorio importante.....	52
<b>Capítulo 8. Cierre con plan de 7 días.....</b>	<b>53</b>
No se trata de hablarte bonito.....	53
El alivio de dejar de luchar contigo.....	54
Plan de integración de 7 días.....	54
Día 1. Observa sin corregir.....	54
Día 2. Anota tres frases repetidas.....	55
Día 3. Reformula una frase.....	55
Día 4. Reformula dos frases.....	55
Día 5. Usa una frase ancla.....	55
Día 6. Detecta bromas negativas.....	55
Día 7. Elige lo que más te ayudó.....	55
Una idea para llevar contigo.....	55
Palabras finales.....	56
<b>Anexo.....</b>	<b>57</b>
Hojas de trabajo.....	57
Hoja 1. Observación del lenguaje interno.....	58

Hoja 2. Aplicación del método en 4 pasos.....	59
Hoja 3. Resignificación de palabras.....	60
Hoja 4. Cambio de etiquetas por procesos.....	61
Hoja 5. Registro de la práctica diaria de 5 minutos.....	62
Hoja 6. Cuaderno de resignificación (guía).....	63
Nota para el lector.....	64
<b>Fuentes y lecturas sugeridas.....</b>	<b>65</b>
<b>Cierre editorial.....</b>	<b>66</b>