

Índice y GPS

1. El <i>Backstage</i> de las emociones (detrás de escena)	
¿Qué son las funciones emocionales?	23
¿Cómo llegaste a tener funciones emocionales?	33
El Sistema-de-Búsqueda	36
Las emociones: ¿se traen o se aprenden?	42
<i>Recalculando... Usted está aquí</i>	45
2. Emociones y creencias	
Ver para creer y creer para ver	47
La BÚSQUEDA DE CERTIDUMBRE y tu versión de la realidad.	50
Recursos clave de tu mente para construir creencias	61
<i>Recalculando... Usted está aquí</i>	67
3. Fundamentos emocionales de las relaciones humanas	
La BÚSQUEDA DE APROBACIÓN y el DOLOR por su ausencia	69
El porqué de estas dos funciones.	78
Cariño y afecto	82
<i>Recalculando... Usted está aquí</i>	87
4. La verdad sobre el enojo	
La anatomía del enojo.	89
Los detonantes del enfado	94

Las reacciones de descarga	103
La REPLICACIÓN y su expresión en venganza	109
<i>Recalculando... Usted está aquí.</i>	118

5. La trama invisible que nos vincula

La REPLICACIÓN: su expresión más amplia	121
La EMPATÍA: la función de reconocer al otro	125
Neuronas espejo: la imitación en lo profundo	131
<i>Recalculando... Usted está aquí.</i>	135

6. ¿Cómo se forma tu personalidad?

La BÚSQUEDA DE AUTOSUFICIENCIA	137
La COMPARACIÓN	144
Mapa de la autoestima.	150
Componentes concretos de tu carácter.	158
<i>Recalculando... Usted está aquí</i>	164

7. ¿Cómo te relacionás?

Vergüenza, envidia, celos. ¿Por qué? ¿Para qué?	167
Apego y dependencia: el poder entregado	175
Las dos veredas de <i>Controlar</i>	179
<i>Recalculando... Usted está aquí</i>	181

8. Sobre tu estado de ánimo y cómo ser positivo

El ABC de la ansiedad... y algo más	183
Los ciclos y las mañas de <i>Lograr</i>	192
No tengas miedo y animate	198
<i>Recalculando... Usted está aquí</i>	209

Epílogo (dos reseñas en un mismo mapa)	211
Notas	221
Bibliografía	247