Índice

1. La naturaleza de la autoestima 13
Causas y efectos 14
Cómo utilizar este libro 15
Para el terapeuta 16

2. La crítica patológica 24
Un arsenal de «debes» 26
El origen de la crítica 26
Por qué escucha usted a la crítica 28
El papel del reforzamiento 29
Cómo se refuerza la crítica 31
Cazar a la crítica 34

3. Desarmar a la crítica 38
Desenmascarar su propósito 39
Responder 40
Hacer inútil su crítica 42
Cuadro resumen 46

4. Autoevaluación precisa 47
Inventario del concepto de sí mismo 48
Lista de sus debilidades 50
Enumeración de sus dotes 55
Nueva descripción de sí mismo 56
Congratúlese de sus dotes 57

5. Distorsiones cognitivas 60
Las distorsiones 61
Combatir las distorsiones 66

6. Compasión 81
Definición de la compasión 81
Hacia una mente compasiva 84
El problema de la valía 85
Compasión por los demás 88
Ejercicios 89

7. Los deberes 95
Cómo se forman los valores 96
La tiranía de los deberes 98
Valores sanos frente a los no sanos 99
Cómo afectan los deberes a su autoestima 105
Descubrir sus deberes 106
Desafío y revisión de sus deberes 109
Eliminación del deber 112
Expiación: Cuando los deberes tienen sentido 113

8. Manejo de los errores 114
Reenmarcar los errores 115
El problema del conocimiento consciente 117
Incrementar la consciencia del error 121

9. Respuesta a la crítica 124
El mito de la realidad 125
Respuesta a la crítica 134
Integración de todo lo anterior 142

10. Pedir lo que se quiere 145
Sus necesidades legítimas 145
Necesidades frente a deseos 146
Inventario de deseos 147
Deseos en palabras 149
Mensajes completos 152

11. Visualización 156
Por qué funciona la visualización 157
Ejercicios de visualización 158
Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima 164
Sesiones de autoestima 165
Consideraciones especiales 171

12. Hipnosis para la aceptación de uno mismo 172
¿Por qué la hipnosis? 172
¿Qué es la hipnosis? 174
Elementos de la inducción de la autoestima 175
Grabar su inducción 179
La inducción de la autoestima 180
Escuchar su inducción 183

13. Aún no estoy bien 185
Una vulnerabilidad especial 186
Protección contra el dolor 187
Afrontar el dolor 194
La opción de la terapia 198

14. Fomento de la autoestima en los niños, *por Judith McKay* 199
El poder de los padres 199
Los padres como espejo 200
Mirar a su hijo 200
Escuchar 206
El lenguaje de la autoestima 209
Disciplina 215
Autonomía 220
Modelado de la autoestima 223

Bibliografía 225