

Cómo cambiar creencias con la PNL

Dilts, R. (2006).
España: Sirio, pp. 265.

El tiempo empleado en los procesos terapéuticos en psicoterapia cognitiva se ha visto alterado por las constantes exigencias de los consultantes en su deseo de percibir y vivenciar resultados rápidos y duraderos.

Sin dudar de la efectividad de las técnicas terapéuticas de la psicoterapia cognitiva, se recomienda este libro, en cuyo cuerpo Robert Dilts,

estudioso de la programación neurolingüística (PNL), colega de John Grinder y Richard Bandler, creadores de la programación neurolingüística, de manera detallada y justificada plantea un conjunto de ejercicios prácticos cuya efectividad ha sido comprobada por él y sus colegas en el ámbito terapéutico, transformándose así en una herramienta complementaria de las tareas y ejercicios terapéuticos del modelo cognitivo.

Jhonny Alexander Figueroa García. Docente
Fundación Universitaria Los Libertadores