



Índice

Prólogo	13
Introducción	19
Capítulo 1. No más patrones	
Genes y memes	27
La farolera tropezó	35
No pienso, luego existo	38
<i>Conceptual blending</i> histórico	46
Uno más uno igual a uno	48
Capítulo 2. Cerebro/mente	
Me pareció ver un lindo leopardo	61
Nosotros, nuestro cerebro	64
Evolución cerebral	67
Si no lo usamos, lo perdemos	71
Huevo frito pisado	76
Contacto	80
Tres cerebros	84
Luz, cámara, acción... ¡córtex!	90
Teoría de la mente	95
El pasado... ¿pisado?	97
Capítulo 3. El proceso creativo	
Lo tradicional no les sucede a todos	111
¿Cómo se nos ocurren las ideas?	117
Primero producir	123
Bloqueos y revelaciones en el cerebro	132
Relajación	143
Se puede	151
El punto ciego del experto	158
Impasse personal	160
Test creativo	167
Capítulo 4. Los sentidos	
Percibo que me sentís	181
Ni la imaginación se salva	185
Ojo al piojo	193
Oiga, señorita	203
Esto huele bien	206
Gusto de vos	211
Toco y me quedo	212
Sexto sentido	217
Escucho colores	223
Capítulo 5. Atención	
Te dije que me prestaras atención	227
Eventos cargados de emoción	232
<i>Insights</i> con intención	240
Creativos de verdad	243
Curiosa energía	247
Recuriosear	252
Mejorar tu capacidad de atención	260

Capítulo 6. Emociones

¡Ay, qué emoción!	267
Reguló	272
Emoción vs. sentimiento	276
Percepciones y emoción	289
De la ansiedad al miedo	296
Enojo	298
Miedos creativos	300
Estrés	304
Corran, corran	309
Ejercicio físico	312
Amore	315

Capítulo 7. Aprender

Aprendo, luego existo	323
Espejito, espejito, ¿quién es la más linda?	330
Se me olvidó que te olvidé	340
Viejos nuevos recuerdos	346
El inconsciente aprende antes	348
Aprender a escucharse	355
A dormir que se termina	360
Todo concluye al fin, para volver a empezar	368
Mapas mentales	374
 Bibliografía	 379