

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	13
PARTE PRIMERA:	
APROXIMACIÓN A LA POSTERGACIÓN	33
Capítulo 1.	
La neurociencia de la postergación	35
Capítulo 2.	
Cómo creamos nuestros hábitos	49
Capítulo 3.	
¿Qué es eso de postergar? El hábito de posponer y su sintomatología	57
Capítulo 4.	
¿Por qué se produce?	73
Capítulo 5.	
Posponer no siempre es malo ni de perezosos	91
PARTE SEGUNDA:	
ESTRATEGIAS PARA LA ACCIÓN	
(CÓMO SUPERAR LA POSTERGACIÓN NEGATIVA)	97
I. ESTRATEGIAS “SOFT”	97
Capítulo 6.	
Visualizar el éxito	99

Capítulo 7. Mindfulness para gestionar la postergación	105
Capítulo 8. Buscar la automotivación	117
Capítulo 9. Ser gente proactiva	125
Capítulo 10. Fortaleciendo la resistencia al desánimo	147
Capítulo 11. Saber decir no	155
Capítulo 12. Terapia racional emotiva (TRE).....	171
II. ESTRATEGIAS “HARD”	179
Capítulo 13. Tener objetivos claros	181
Capítulo 14. Hacer planes eficaces	197
Capítulo 15. Gestionar el tiempo	207
Capítulo 16. Aprender a priorizar y decidir	229
Capítulo 17. Buscar el apoyo de otros	257

Capítulo 18.	
Dotarse de energía física	263
Capítulo 19.	
Eliminar el desorden	269
Anexo	
FRASES MOTIVADORAS PARA LA REFLEXIÓN	277
EPÍLOGO	287
BIBLIOGRAFÍA	295
ACERCA DE LOS AUTORES	301