Artículos y vídeos sobre alto rendimiento y gestión del estrés

# Artículos:

**Los 5 secretos del coaching para gestionar el estrés**: <https://universos.es/los-5-secretos-del-coaching-para-el-estres/>

**Una lección histórica sobre creencias: la milla maravillosa:** <https://benpensante.com/una-leccion-historica-sobre-creencias-la-milla-maravillosa/>

**Investigación sobre imágenes y alto rendimiento:** <https://benpensante.com/imagenes-y-flexibilidad-mental-el-alto-rendimiento/>

**Placer o felicidad ¿Hay que elegir? Sobre dopamina y serotonina:** <https://benpensante.com/placer-o-felicidad-hay-que-elegir/>

**Otros:**

<https://benpensante.com/superar-creencias-limitantes/>

<https://benpensante.com/morir-de-estres/>

<https://benpensante.com/solo-pensamientos-alegres-utiles/>

<https://benpensante.com/hazle-creer-a-tu-cerebro-que-has-dormido/>

# Vídeos:

**Webinar sobre el lenguaje:** <https://www.youtube.com/watch?v=rbnnF7coX4g&t=1684s>

**Vídeo role playing de herramienta de resolución de conflicto mediante coaching:** <https://www.youtube.com/watch?v=9ljnSlorbQg&t=108s>

**Vídeo de 3’ sobre el cerebro tóxico y el cerebro saludable:** <https://www.youtube.com/watch?v=B5JtSxPc6mE>

# Vídeos sobre estrés:

Dos vídeos sobre el **efecto de lo que creemos en el cuerpo** (efecto **placebo**) y la importancia de las **relaciones** (oxitocina) en superar el estrés:

1. Kelly Mcgonigal: <https://youtu.be/RcGyVTAoXEU> (Inglés con subtítulos en español).
2. Alia Crum: <https://youtu.be/0tqq66zwa7g> (Inglés con subtítulos en inglés y en portugués).

Podéis leer o escuchar también conferencias o entrevistas a Bruce Lipton, creador de la **epigenética**.

Sobre **gestión del tiempo:** <https://www.youtube.com/watch?v=SQLH2PCOl3s>

El estrés y cómo manejarlo: <https://www.youtube.com/watch?v=DXZbDaplK6M&t=941>s

Las 5 fuerzas que desactivan los conflictos: <https://www.youtube.com/watch?v=k4ideovM_II&t=3721s>

Bibliografía para profundizar

**PNL:**

“Introducción a la PNL”. Joseph O’Connor.

“Coaching: herramientas para el cambio”. Robert Dilts.

**Libros de Daniel:**

“Vida salvaje de las Emociones”. Daniel Álvarez

“Cómo Pensar Bien. PNL para gestionar conflictos y multiplicar tu creatividad.” Daniel Álvarez.

**Neurociencia:**

“Coaching the Brain”. Joseph O’Connor.

“En Busca de Spinoza”. Antonio Damasio.

Otros: Richard Davidson y Daniel Goleman.