

EL ANCLA

Revista electrónica de PODIUM

¿ESTÁS EVOLUCIONANDO O TE SIENTES ESTANCADO?

por Dr. Melvin Ruiz Miranda
Máster Trainer en Programación Neuro Lingüística
Doctor en Quiropráctica

Lo saludable y natural es que siempre estemos evolucionado, y evolucionamos aún más en momentos de grandes retos como los que estamos experimentando en estos tiempos. Si hay algo que es constante en nuestra vida es el cambio. Cuanto cambiemos y cuan rápidamente lo hacemos depende de las circunstancias que nos rodean. Mientras más retos y mientras más difíciles sean, más rápidamente y mayores serán los cambios que logramos.



Un evento como la pandemia que estamos viviendo con el COVID-19 nos ayuda a crear consciencia de cosas que antes tomábamos por sentado y a las cuales no se le daba tanta importancia como por ejemplo el poder salir sin temor, ir de compras, saludar a los familiares y amistades, congregarnos, ir al lugar de trabajo tranquilamente, ir al cine, al mall, y tantas otras cosas que en estos momentos no podemos hacer sin preocuparnos de contagiarnos con una enfermedad que nos puede quitar la vida o convertirnos en portadores que pudiéramos contagiar a la gente que queremos.

Por lo tanto, una de las cosas que evoluciona rápidamente es el valor que le damos a las cosas rutinarias. De momento echamos de menos las cosas sencillas de la vida, a las cuales antes hacíamos diariamente sin darle el valor que tienen esas sencilleces. Una vez pase el peligro y se levanten las restricciones, podremos retornar a nuestra vida "normal" pero con una gran diferencia, hemos cambiado y ahora le damos más valor a la libertad de poder socializar y salir libremente.



Mientras tanto, muchos se han tomado la tarea de reinventarse al tomar cursos y adiestramientos en línea en preparación para un mejor futuro. Otros se han reinventado haciendo negocios de forma diferente por medio del internet. Muchos han descubierto como generar dinero en línea con la posibilidad de no tener que regresar a sus trabajos previos. Lo cierto es que evolucionamos, cambiamos y nos convertimos en seres más creativos y conscientes del valor que tienen las sencilleces de la vida.

Por otro lado, hay personas que están estancados y no evolucionan. La razón de esto es que se han estancado en algún estado paralizante como lo es el miedo, la inseguridad, la ansiedad, la depresión, el desespero, la histeria y otros estados que no permiten que las personas puedan progresar. Ciertamente, hoy en día, hay mucha gente estancada y necesitan lograr salir de ese estancamiento. En mi práctica he descubierto que este es justamente uno de los problemas de las personas que vienen para terapia. Han pasado por algún trauma emocional y se han estancado en el estado del trauma. Por medio de la Programación Neuro Lingüística podemos lograr ayudar a estas personas para que puedan seguir con su vida de forma normal.

Esto estados de estancamiento no permiten que la persona vea las soluciones o las posibilidades, no le permite ser creativo y poder evolucionar. Uno de los problemas grandes de estas personas estancadas es que no han extraído el aprendizaje de su experiencia. Para que la mente humana pueda evolucionar y realizar resoluciones a los problemas, una de las cosas que la persona necesita hacer es extraer el aprendizaje de las experiencias. El estancamiento, en parte, sucede cuando no se extrae el aprendizaje de la experiencia vivida.



¿Cómo se encuentra usted? ¿Estás evolucionando o estás estancado? Lo normal y saludable es evolucionar, pero si está estancado entonces necesita hacer tomar acción para salir de ese estado de estancamiento. Mi experiencia para lograr los cambios deseados en mi persona ha sido por medio de la Programación Neuro Lingüística y muchos de mis estudiantes también han aprendido a manejar sus estados en vez de ser víctimas de ellos. Existen otras posibilidades, usted debe buscar al que más esté a tono con su modelo del mundo. Pero si no ve resultados, busque otras posibilidades. Visite nuestra página web la sección de [artículos](#), donde usted encontrará artículos cortos que le pueden ayudar. El siguiente artículo se publicó en febrero de este año (2019):

[Manejo de Los Estados En Tiempos Difíciles](#)