

EL ANCLA

Revista electrónica de PODIUM

¿QUE APRENDISTE?

Dr. Melvin Ruiz Miranda
N.L.P. Master Trainer



***¿Te sientes estancado?
¿Sigues reviviendo las malas experiencias?
¿Quieres liberarte y seguir hacia adelante?***

Evolucionamos y nos transformamos cuando logramos aprender de las experiencias. Muchas personas viven vidas de estancamiento emocional, espiritual e inclusive personal y profesional. ¿Por qué ocurre este estancamiento? Ocurre cuando

las personas sufren alguna experiencia dolorosa o traumática y no logran extraer el aprendizaje de dicha experiencia.

Cuando una persona tiene una experiencia que para ella sea traumática, como por ejemplo una muerte, un divorcio, una despedida o cualquier otra experiencia que la persona perciba traumática, este “entra adentro” como en un estado hipnótico. Con mucha frecuencia la persona se queda en ese estado de estancamiento por toda la vida, y no logra superar la experiencia, al contrario, la sigue viviendo internamente. Todo procedimiento terapéutico debe girar hacia sacar a estas personas de estos estados de estancamiento.

Una de las estrategias más efectivas y quizás de mayor reto, es ayudar a la persona a descubrir los aprendizajes de estas experiencias. Ciertamente la vida es una escuela, todos lo decimos todo el tiempo, pero no todos aprendemos de esta escuela. Las experiencias surgen para encaminarnos hacia una formación de crecimiento personal para lograr mayores cosas en la vida. Sin embargo, si no extraemos el aprendizaje de las experiencias entonces no logramos esa evolución y no logramos el crecimiento para el cual las experiencias están sucediendo.



En mi experiencia con pacientes estancados, cuando le pregunto ¿qué aprendiste de esa experiencia?, se quedan perplejos porque nunca habían pensado que la experiencia tenía un aprendizaje para ellos. Luego de explicarles el fenómeno de las experiencias como escuela de vida, se quedan pensativos

y comienzan a generar aprendizajes. Una vez comienzan a generar aprendizajes, entonces se liberan del estancamiento.

Es de gran valor tener un libro de vivencias y aprendizajes. Esto permite materializar el aprendizaje en la mente de la persona y consecuentemente también es una forma de generar más aprendizajes. Cuando la persona inicia una costumbre de escribir descubre que cada vez se le hace más fácil generar pensamientos y extraer aprendizajes de sus experiencias. Este ejercicio de escribir debe ser a mano en vez de usar una computadora y presionar teclados para generar palabras. El uso manual de escribir tiene un efecto mayor para impactar el cerebro humano para cambios.

Ahora que comienza un año nuevo, porque no iniciar una nueva costumbre que pueda empoderar su vida con mayores aprendizajes y cambios. Aprenda a hacerse usted mismo la pregunta: ¿qué lecciones puedo obtener de esta experiencia y como puede esto ayudarme a crecer y evolucionar?

