

octubre, 2024

DOS COSAS

[Dr. Melvin Ruiz Miranda](#)
Quiropráctico
N.L.P. Master Trainer
Clinical Hypnotherapist

La vida se debe vivir con el entendimiento finalmente, que de todo lo que hemos adquirido, solamente hay dos cosas que serán para siempre y que nadie nos podrá quitar. Este entendimiento se debe adquirir a una temprana edad, de tal forma que nuestra vida gire alrededor de adquirir estas dos cosas. Estas son: **lo aprendido y lo vivido**. Ciertamente podemos perder propiedades, el trabajo, la familia, el dinero y todo lo material a lo cual se le presta tanta atención y energía en adquirir, pero estas dos las tendremos hasta el final.



¿Cuál, entonces, debería ser nuestro enfoque en nuestra vida? Debemos vivir de tal forma que cuando seamos ancianos, pensando y haciendo un inventario de nuestra vida, podamos pensar que hicimos lo que quisimos hacer y que tuvimos una vida plena de experiencias y aprendizajes de los cuales podemos revivir en nuestras mentes. Vivir esos momentos a esa edad, significa que vivimos una vida buena y plena. Sin lamentarse de que "no hice esto" o "no hice aquello" o que "eso era algo que siempre quise hacer y no lo hice".

¿Cómo, entonces podemos llegar a esa etapa plena? Lo podemos lograr enfocándonos en lo que realmente es de valor, y decidir cuales son los aprendizajes que deseamos y las experiencias que queremos. Inicie una lista de las cosas que quiere y comience a evolucionar con ella descubriendo como darle valor a nuestra vida y a las demás personas. Esta lista le ayuda a definir la Visión de su vida, y las acciones que debe tomar para lograrla.



Una vida sin visión y sin misión es una vida sin dirección. Esta es la que conduce a un final



infructuoso donde nos concentramos en las cosas que, al final, realmente no tendrán mucho valor y que se pueden perder en el camino.

Por lo tanto, haga una lista de las cosas que usted quiere aprender, las destrezas que desea desarrollar y las aplicaciones que usted quiere de estos aprendizajes, ya sea para empoderar su vida y la vida de otros, o sencillamente para sentir una sensación de creatividad y logros. Diversifique sus aprendizajes en todas las áreas de la vida, por ejemplo, aprendizaje

profesional, comunicaciones, artes, música, deportes etc. La diversificación en el aprendizaje expande el mapa del mundo de la persona y le permite desarrollar su mente de una forma creativa y completa. Por otro lado, procure excelencia en su campo profesional. Siempre creciendo, desarrollándose y logrando un alto nivel de pericia en su campo mientras se diversifica en otras áreas.

Además de la lista de aprendizajes, haga una lista de experiencias deseadas. Generalmente estas conllevan aprendizajes también, pero enfocándose en la experiencia, por ejemplo, buceo, paracaidismo, pilotear aviones, ciclismo, fondismo, etc. Enriquezca su experiencia de vida con vivencias que se convertirán en poderosas memorias para el futuro.



Lograr aprendizajes y tener experiencias de vida dan una sensación de satisfacción y de logros mucho más que cualquier posesión material pueda dar. Ciertamente, algunas posesiones materiales son el resultado de haber vivido una vida plena, sin embargo lo aprendido lo vivido (bailado como dicen algunos) perdurarán hasta el final, aun después que no se tenga lo material.

Los estudios de la neuro-plasticidad nos enseñan que el mantener el cerebro en constante aprendizaje y estímulo mediante experiencias es una de las claves de combatir las demencias y mantener una mente lúcida y creativa a una edad avanzada. A esto, es importante considerar la combinación de los pensamientos, la nutrición, la oxigenación la hidratación y otros factores para mantener salud neurológica/mental. El seguir haciendo lo mismo todo el tiempo no estimula la creación de nuevas conexiones neurales y por lo tanto no expande el desarrollo del cerebro.



Así que, ahora los dejo con dos preguntas: ¿Qué cosas nuevas va a aprender? Y ¿Qué experiencias nuevas y retante quieres introducir a tu repertorio de experiencias? Recuerde, las dos cosas que serán tuyas para siempre y que nadie se las puede quitar son: lo aprendido y lo vivido.

Curso corto
**PROGRAMACIÓN
NEURO LINGÜÍSTICA**

Estrategias para:
Programarse para el éxito y empoderar tu vida
Conectar y comunicar con mayor efectividad para motivar e inspirar
El poder de las palabras y la comunicación no verbal
Estrategias de persuasión elegante
Manejo de objeciones
La comunicación empática y la presencia
Neurociencia del aprendizaje y de la conducta
y, ¡mucho más!

12 DE FEBRERO 2025

MIÉRCOLES 7 - 9 P.M.
SIETE MIÉRCOLES CORRIDOS (14 HORAS)
POR ZOOM DESDE SU CASA

¡LLAME AHORA!

787-637-0134
[página web](#)
podium@xsn.net



DR. MELVIN RUIZ
NLP MÁSTER TRAINER

www.melvinruiz.com

Información de Coaching/Terapia

www.melvinruiz.com

PODIUM | P.O. Box 743 | Dorado, 00646-0473 PR

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!