



enero 2025

¡ NO SEAS UN ZOMBI !

Mantenga su cerebro en constante crecimiento

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

Frecuentemente oigo frases como:

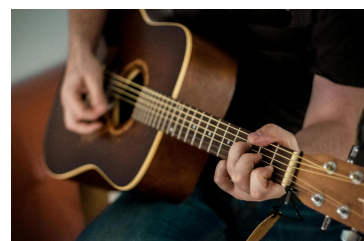
- Ya terminé de estudiar – ya no quiero estudiar más
- Ya me retiré – ahora a descansar, ni un tajo más
- Ya hice todo lo que quería hacer, ya no hago más
- Para que matarme, si los ricos ya están hechos

Estos son solamente algunos de los comentarios que oigo de gente que "tiran la toalla" y deciden estancarse en donde están por el resto de su vida. ¡Imagínese, hay hasta una canción que así lo proclama - "Y No Hago Más Na' "



No seas un Zombi, un muerto en vida, estancado, viviendo una vida de rutina sin crecimiento personal. Como una planta, debemos estar en constante crecimiento, floreciente y dando fruto. Dando fruto que se manifiesta en la formación de otros, motivando, inspirando y empoderando la vida de los demás, porque cuando hacemos eso, también crecemos y nos empoderamos a nosotros mismos. Es importante mantener nuestra mente y el cerebro en constante desarrollo para lograr salud mental, espiritual y emocional. ¡Nada de esto lo tiene un Zombi!

Siempre que cumple con la culminación de una etapa (graduación, retiro, etc.) debes considerar seguir creciendo en otras áreas. Considere estudiar y aprender a tocar un instrumento, pintar/dibujar/ u otro tipo de arte, desarrolle su capacidad de influenciar, de comunicar y de ser un agente de cambios. Comience una nueva profesión, negocio o trabajo. Haga ejercicios, aprenda un nuevo deporte (buceo, kayak, ciclismo etc.) y desarrolle su cuerpo logrando un mejor estado de salud y de energía. Es un hecho que el ejercicio es una de las actividades que mas estimula el cerebro humano.





Yo comparo la vida como una serie de Netflix donde hay temporadas y episodios. Graduarse de una institución cierra una temporada donde hubo varios episodios. Por ejemplo, una vez se gradúa, comienza otra temporada con sus propios episodios. De esta forma cerramos temporadas en nuestra vida e iniciamos nuevas temporadas.

El ser humano fue creado para constante crecimiento y desarrollo. Particularmente el cerebro humano, degenera si no se activa con nuevas experiencias, aprendizajes y actividad física. La mejor forma de combatir las demencias es aprendiendo cosas nuevas. Esto activa un proceso que se llama neuroplasticidad donde se crean y se fortalecen nuevas conexiones entre las células del cerebro llamadas neuronas. También es importante proveerle al cerebro los nutrientes correctos y evitar toxinas que matan neuronas y degenera la función cerebral.

Si usted se dedica constantemente a aprender y desarrollar nuevas destrezas y cuida lo que come y evita elementos tóxicos, usted puede llegar a una edad avanzada con una mente lúcida y creativa. Así que, este nuevo año, decida no ser un Zombi, sea proactivo en su desarrollo personal. Aprenda nuevas destrezas, ejercite su mente y su cuerpo para que vea como su vida toma nuevo significado y valor. Sea como un árbol que lo único que sabe es crecer a su máximo esplendor.



En esta despedida de año recibí, mientras estaba escribiendo este artículo, este deseo para un Feliz Año Nuevo. Resume muy bien de lo que estoy comunicando. ***"Que nunca te falte un sueño por el que luchar, un proyecto a realizar, algo que aprender, un lugar donde ir y alguien a quien querer."***

De hacer esto usted tendrá vida, y verdadera prosperidad. Así que, nuevamente, si no lo está haciendo ya, *comience a reactivar su vida con actividades y aprendizajes.*

Le deseo muchas felicidades y bendiciones y espero que nos mantengamos en contacto este año nuevo.

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

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!