



diciembre, 2024

# ¿Quién Motiva al Motivador?

## Vivir Congruentemente

[Dr. Melvin Ruiz Miranda](#)

Quiropráctico  
N.L.P. Master Trainer  
Clinical Hypnotherapist

Hemos oído con frecuencia la cita: “Médico cúrate a ti mismo”. Ciertamente, vemos muchos médicos que no siguen sus propios consejos. Vemos muchos que trabajan con la mente, supuestamente ayudando a otros a manejar sus problemas, sus frustraciones y depresiones y estos profesionales no pueden manejar sus propios estados de ánimo.

Recuerdo, varios años atrás, fui invitado a un programa radial con un “experto en el manejo del peso” y el tema, justamente trataba sobre eso. Cuando entré a la estación de radio, el supuesto experto era un señor excesivamente sobrepeso. Me pareció ilógico e incongruente que una persona obesa se proclame experto en bajar de peso y esté dando consejos de cómo hacerlo.



Claro está, hay situaciones donde necesitamos la ayuda y el apoyo de otros, después de todo, somos seres sociales y somos humanos. Un Quiropráctico no puede ajustar su propia espalda, un dentista arreglar su propia dentadura, un cirujano hacerse una operación mayor, y, de seguro, todos necesitamos el apoyo emocional de otros. Todos pasamos en algún momento por estados que no son nada positivos, pero el secreto es saber cómo salir de esos estados incapacitantes, no con vicios

(comer, gastar, ir al casino, y otros vicios), sino con estrategias positivas que puedan sacar a uno del estado. Además del apoyo positivo de otra persona muchos motivadores usan la música, el arte, estímulos específicos (anclas), ejercicio y la naturaleza para inspirarse y motivarse (entre otras cosas).

¿Qué es incongruencia? Es vivir una vida contraria a lo que se predica. Decir una cosa y hacer o vivir lo contrario. Ciertamente la persona puede tener unos conocimientos, sin embargo, la incongruencia **le resta poder** a su presentación de vida. Vemos,

lamentablemente, profesionales de toda clase viviendo de forma incongruente, hablando una cosa y haciendo lo contrario. En Puerto Rico tenemos el dicho “predicando la moral en calzoncillos”. Otra frase muy cierta es: **“Lo que haces habla tan fuertemente que no oigo lo que dices”**. Una frase que uso frecuentemente es: **“saber y no hacer es igual que no saber”**.

Vivir congruentemente le da poder a toda persona. Su impacto es total, pues vive de acuerdo con sus valores y creencias. Esto es una vida positiva y saludable. La gente congruente es más feliz, tranquila, estable y saludable tanto física, mental y espiritualmente.



Entonces: ¿Quién motiva al motivador? El mismo tiene que motivarse. Tiene que usar sus conocimientos, sus recursos y destrezas para aplicarlas a si mismo y lograr inspirar y motivar su vida en todos los aspectos. Frecuentemente estas estrategias incluyen, como mencioné anteriormente, estímulos externos e internos como por ejemplo la música, el ejercicio, la lectura, su propio dialogo interno, la fe, movimientos corporales y numerosas otras cosas que se pueden aprender y hacer para mantener un buen estado emocional.



Debemos todos, aprender a manejar nuestro propio estado emocional y lograr estrategias que nos motiven y nos inspiren para superar momentos difíciles y lograr una vida más feliz, productiva y saludable. Este nuevo año propóngase estudiar más sobre el manejo de su vida, incluyendo los estados emocionales, sus pensamientos y su salud en todos los aspectos. Decida ahora hacer del 2025 un año de transformación y empoderamiento personal.

**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](mailto:podium@xsn.net)

**DR. MELVIN RUIZ**  
NLP MÁSTER TRAINER

[www.melvinruiz.com](http://www.melvinruiz.com)

**¿Quieres hacer un regalo que transforme a otra persona?  
Regale este curso con un Certificado de Regalo, ya sea para Navidad, Reyes o  
San Valentín. Vea ejemplos de los certificados para regalar:**



**Información de Coaching/Terapia**

[www.melvinruiz.com](http://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!