



25 maneras de desarrollar una mentalidad del momento presente

Ser capaz de vivir el momento es un regalo precioso que te permite apreciar a tu familia, tu trabajo, tu salud, tus amigos y otros aspectos de la vida. Una mentalidad de momento presente puede ayudarte a sentirte más feliz.

Puedes conseguir una mentalidad de momento presente y aprender a apreciar cada segundo del día.

Prueba estas estrategias para practicar la vida en el momento:

1. **Desconéctate de la tecnología.** Guarda tu teléfono y deja de consultar el correo electrónico durante una parte del día. Estas distracciones te impiden concentrarte en lo que ocurre a tu alrededor.
2. **Encuentra un lugar escondido para disfrutar de la naturaleza.** Reconecta con la belleza de la naturaleza y los sentimientos de paz que puede aportar.
3. **Pasa un tiempo a solas.** Los demás pueden distraerte. Puedes hacer recesos de cinco minutos para meditar, al iniciar o terminar tu día.
4. **Dile a tu mente que se calme.** Los pensamientos de distracción sobre la cena, el trabajo o el cabello pueden interferir en tu capacidad para vivir el momento.

5. **Concéntrate en un solo elemento cercano a ti.** Concéntrate en una sola flor u hoja. Si estás en un lugar cerrado, puedes centrarte en una sola taza de café o en un lápiz. Presta atención a un solo objeto y vive el momento.
6. **Reflexiona sobre el amor que hay en tu vida.** Si te cuesta evitar que tu mente se acelere, intenta concentrarte en un único sentimiento positivo, como el amor que te rodea.
7. **Concéntrate en tu respiración.** Centrarse en la respiración calma tanto el cuerpo como la mente.
8. **Evita pensar en el pasado.** Pensar en el pasado afecta sin duda a tu capacidad de vivir el presente.
9. **Evita pensar en el futuro.** Si estás pensando en lo que podría pasar, no estás disfrutando de lo que está pasando ahora.
10. **Evita las emociones negativas.** Si te sientes frustrado o enfadado, es más difícil apreciar cada momento.
11. **Prueba la meditación.** Meditar puede ayudarte a centrarte en el presente y en los pensamientos positivos.
12. **Evita juzgar la situación actual.** Puede conducir a pensamientos y emociones negativas.
13. **Recuerda tu papel en el universo.** Al recordar que eres parte de un todo mayor, puedes aprender a apreciar cada momento.
14. **Evita preocuparte.** Esto puede provocar estrés y ansiedad en lugar de vivir el momento.
15. **Disfruta el sabor de un pequeño trozo de comida.** Elige un alimento favorito y aprende a saborear una pequeña porción de él.
16. **Evita vivir con el piloto automático.** En su lugar, presta atención a tu entorno y a tus sentimientos.
17. **Observa al menos una cosa nueva a tu alrededor.** Al notar pequeños cambios, puedes desarrollar una mentalidad más fuerte en el momento presente.
18. **Céntrate en la luz y las sombras.** Son fáciles de encontrar en la mayoría de las situaciones y pueden ayudarte a vivir el momento.

19. **Cierra los ojos y concéntrate en el olor.** Utilizar un sentido diferente puede ayudarte.
20. **Toca un solo objeto cerca de ti.** Si te centras en el tacto, puedes aprender a apreciar más tu entorno.
21. **Elige un lugar tranquilo, pero escucha atentamente.** Si encuentras un lugar tranquilo, empezarás a oír cosas como los latidos de tu corazón o los insectos.
22. **Desarrolla tu optimismo.** Una personalidad optimista es más propensa a vivir el momento.
23. **Concéntrate en tus conexiones con el mundo.** Esto incluye a tus amigos, familia, compañeros de trabajo y otros.
24. **Evita juzgar a los demás.** Es importante no juzgar a los demás porque puede conducir a más negatividad.
25. **Concéntrate en tu mentalidad del momento presente durante al menos cinco minutos cada día.** Si dedicas unos minutos al día, empezarás a fijarte en tu entorno y aprenderás a apreciarlo.

Puedes vivir el momento y ver cómo cada minuto de tu vida es importante. Es posible desconectar del ajetreo del mundo para centrarse en un solo momento.