



Cómo vivir el presente y dejar de pensar en el pasado

Descripción



El poder del aquí y ahora, esa forma de vivir conscientemente el presente de forma continua, evitando los recuerdos negativos de vivencias anteriores. Puede parecer algo sencillo, incluso obvio, pero lo cierto es que ya es una práctica que pocos puedes llegar a hacer de forma habitual.

No vale solo con estar de forma física, sino que nuestra cabeza es realmente quien lleva el control de todas nuestras acciones y pensamientos. Esa paz mental, que siempre logramos alcanzar, se puede ver ennegrecida por vivencias desagradables que, si nos quedamos anclados en ellas, afectarán a todos los aspectos de nuestra vida.

¿Qué pasa si solo pienso en el pasado?

Está claro que la capacidad de recordar es parte del ser humano y no podemos hacer nada por evitarla, pero esto se debería de practicar en casos positivos, de hechos que te hayan pasado y te hayan reportado felicidad o enseñado alguna lección valiosa.

Realmente el problema surge cuando revivir el pasado se vuelve una costumbre. Por ejemplo, para recordar a esa persona que te hizo daño, pero que crees que echas de menos, o para aliviar algún malestar que estamos sufriendo en el presente, comparando nuestra situación actual con alguna mejor que vivimos hace tiempo.

Es ahí cuando comienzan a surgir las comparaciones, que como bien sabemos muchas veces son odiosas, y entramos en un bucle de negatividad que, si no tratamos a tiempo y salimos de él, puede acabar derivando en situaciones mucho más problemáticas y una tristeza continua.

Cómo practicar el arte del aquí y ahora

—
No te limites: es algo que muchas veces hacemos, incluso de forma inconsciente. Dudamos de nuestras capacidades y nos ponemos barreras a nosotros mismos. Para conectar con nuestro interior, tenemos que dejarnos hacer y sentir, identificando nuestras habilidades.

—
Poner el foco en lo que hacemos: el dispersarse o divagar mientras estás realizando una tarea, nos lleva por caminos secundarios que puede que no sean agradables. Intenta poner toda tu atención y tener la mente ocupada en lo que estás haciendo, no solo para conseguir no pensar en lo que no debes, sino porque también te reportará otros beneficios como ser más proactivo y eficiente.

—
Técnicas que te ayudarán: por ejemplo, la meditación. Es una herramienta súper efectiva en este aspecto y que practicarla con frecuencia, te ayudará a conectar con tu yo interior, a saber lo que quieres y dejar atrás todos esos recuerdos negativos. Y no pongas la excusa de la falta de tiempo, ya que con solo cinco minutos al día puedes notar grandes cambios.

—

Eres más que tus emociones: la naturaleza humana en ocasiones nos doblega a las emociones, sean negativas o no, pero especialmente si lo son. Estas influyen en nuestros pensamientos y saber gestionarlas de forma correcta es esencial para una buena salud mental y el mejor bienestar personal.

Fecha de creación

febrero 2024