



Hoy es el mañana que te preocupaba ayer

Escrito por el Dr. Ivan Misner

Como empresario, he visto a bastantes personas preocupadas constantemente por el futuro. Pasan tanto tiempo preocupándose por el mañana que se olvidan de vivir el presente. Se preocupan por lo que harán si pierden su trabajo, por cómo pagarán sus facturas si su negocio fracasa o por cómo se las arreglarán si sus relaciones se rompen. Estas preocupaciones pueden consumir a una persona, causándole estrés, ansiedad e incluso depresión.

Pero la verdad es que el mañana no es algo que podamos controlar. Es un misterio que espera a revelarse. Por mucho que nos preocupemos, no podemos predecir lo que ocurrirá. Lo único que podemos hacer es prepararnos para lo que venga.

Por eso me encanta la frase: "Hoy es el mañana que tanto te preocupaba ayer". Nos recuerda que las preocupaciones de ayer se han ido, y que las de mañana aún no han llegado. Sólo tenemos el momento presente para vivir, y debemos aprovecharlo al máximo.

Vivir el presente

Vivir el presente puede ser un reto, sobre todo en el acelerado mundo actual. Nos bombardean con noticias e información de todas partes, y puede ser fácil quedar atrapado en el torbellino. Pero es esencial dar un paso atrás, respirar hondo y recordarnos a nosotros mismos que estamos aquí, ahora, y que tenemos el poder de crear nuestra propia realidad en este momento.

Vivir el presente significa ser plenamente consciente del momento. Significa disfrutar de las cosas sencillas de la vida, como un atardecer o una taza de té caliente. Significa pasar tiempo de calidad con los seres queridos y no preocuparse por lo que nos pueda deparar el mañana. Significa cuidarnos, tanto física como mentalmente, y no dejar que nuestras preocupaciones nos consuman.

Pero vivir el presente no significa ignorar el futuro. Significa tomar medidas para prepararnos para él, sin dejar que nos abrume o nos inmovilice. Debemos fijarnos

objetivos, crear planes y tomar medidas para alcanzarlos. Pero no debemos estar tan centrados en el futuro que nos olvidemos de vivir el presente.

Para mí, el networking es un ejemplo perfecto de cómo vivir el presente puede conducir al éxito futuro. Cuando asistimos a eventos de networking, nos centramos en conocer gente nueva, entablar relaciones y encontrar oportunidades. No nos preocupa lo que pueda ocurrir o no en el futuro, vivimos el momento y aprovechamos al máximo cada oportunidad.

Al mismo tiempo, el networking también consiste en prepararse para el futuro. Estamos creando una red de contactos a la que podemos recurrir cuando necesitemos ayuda, ya sea para encontrar un nuevo trabajo o para poner en marcha un nuevo negocio. Estamos creando una red de seguridad que puede ayudarnos a resistir las tormentas a lo largo de nuestra vida.

Gratitud

Vivir el presente también significa estar agradecidos por lo que tenemos. Significa centrarnos en los aspectos positivos de nuestra vida, en lugar de obsesionarnos con los negativos. Significa estar agradecidos por las personas que forman parte de nuestra vida, por las oportunidades que tenemos y por los placeres sencillos que hacen que merezca la pena vivir.

La gratitud es una herramienta poderosa que puede ayudarnos a vivir el presente y a prepararnos para el futuro. Cuando estamos agradecidos por lo que tenemos, es más probable que atraigamos cosas positivas a nuestras vidas. Somos más optimistas, más resistentes y estamos más abiertos a nuevas oportunidades.

Así que, si te preocupas por el futuro, recuerda que hoy es el mañana que tanto te preocupaba ayer. Da un paso atrás, respira hondo y céntrate en el momento presente. Disfruta de las cosas sencillas de la vida, pasa tiempo con tus seres queridos y cuídate. Fíjate objetivos, haz planes y actúa, pero no dejes que el futuro te consuma. **Y agradece lo que tienes, porque es la base sobre la que construirás tu futuro.**

La frase es un recordatorio de que el futuro no está escrito en piedra y de que tenemos el poder de crear nuestra propia realidad. Es una llamada a la acción para vivir el presente, apreciar lo que tenemos y prepararnos para lo que pueda venir.

Mientras navegamos por las incertidumbres de la vida, recordemos que la preocupación no nos sirve. Nos quita energía, concentración y felicidad. En su lugar, centrémonos en el presente, tomando medidas para crear un futuro mejor mientras disfrutamos del momento presente.

Ya sea en nuestra vida personal o en nuestros proyectos profesionales, abracemos el poder del presente. Cultivemos la gratitud, construyamos relaciones sólidas y actuemos para alcanzar nuestros objetivos. Porque hoy es el mañana que tanto nos preocupaba ayer, y de nosotros depende aprovecharlo al máximo.