

## **Cinco Consejos Para Disfrutar La Vida Todos Los Días**

**Por Angela Baca**

¿Vive usted en un mundo a diario dónde idealizando las nociones de la vida como ofuscan su placer del presente? Estas nociones incluyen situaciones como el encuentro del carro perfecto, el matrimonio perfecto, los niños perfectos, la escuela perfecta, la casa perfecta, y las mejores memorias. Si usted ha aprendido algo de las lecciones más difíciles en su vida, ninguna cantidad de deseo crea un futuro tan perfecto como un cuento de hadas. Usando su propia voluntad, usted forma su realidad. Si usted puede mover las opiniones pasadas de como la vida debería ser y alegrarse la vida a diario, usted puede sacarle más provecho al presente.

Aquí están cinco consejos para disfrutar del presente en vez de llenarse de vacío y decepción:

1. Cada día despiértese e inhale aire fresco profundamente en sus pulmones. El aire fresco es un regalo del universo dependiendo de cómo usted lo mira. Aproveche al máximo cada día respirando uniformemente y viviendo un momento a la vez. La instrucción en taichí o yoga puede proveer de usted de nuevas técnicas de respiración.
2. Mire alrededor de usted y aprecie la belleza de la naturaleza. Cuando usted pasa todo el día corriendo de un trabajo al siguiente, es fácil perder el olor del pasto y el olor mohoso de hojas mojadas después de una fuerte lluvia. Cuando usted abre sus ojos más allá de su pequeña burbuja, usted puede descubrir las maravillas diarias de la naturaleza
3. La Tierra es un hogar frágil para los humanos, y algunas personas viven cada día sin ni siquiera pensar en el impacto de sus hábitos. La inspiración repentina que usted puede hacer para proteger la Tierra como tomar el tiempo para reciclar y conservar los recursos naturales.
4. Comprender que la realización de sus sueños es importante, pero el viaje por la vida es el más valioso. Mire alrededor de usted, por ejemplo las personas que parecen muy felices en su propia piel.
5. Considere estos pensamientos de Maya Angelou.

"He aprendido que usted puede decir mucho sobre una persona por el modo en el que él/ella maneja estas tres cosas: un día lluvioso, el equipaje perdido, y el Árbol de Navidad enredado en luces...He aprendido que usted no debería examinar la vida con un guante de béisbol sobre ambas manos; usted tiene que ser capaz de devolver algunas cosas. "

Piense como usted gasta su energía diaria mental y física. Usted debería relajarse y encontrar un nuevo acercamiento para la vida. Una perspectiva idealista que le ayude a mantener la energía positiva en situaciones difíciles, pero perdiendo el tiempo deseando cosas que usted no tiene no es el camino hacia el auto cumplimiento. La clave es reconocer el poder de sus propias opciones y aprender de ellas.