

Concéntrate en el presente y el futuro

Lo que debes saber

Cada día es como una nueva página en el libro de tu vida. Puedes escribir lo que quieras. Si quieres, puedes escribir la página de hoy como una continuación de tus problemas, o puedes empezar de cero. Supón que hoy tu historia no tiene los mismos problemas que tenías ayer o anteayer. Supón que hoy empiezas a escribir tu vida libre de ese problema.

¿Cómo empezarías a escribir tu vida si ese problema desapareciera? ¿Cómo sería el día de hoy (o el de mañana)?

Qué hacer

¿Cuál es un problema que estás experimentando en este momento?

Intenta escribir sobre un solo día de tu vida que sea un nuevo comienzo. Escribe sobre un día que no tenga tu problema.

¿Qué puedes hacer ahora mismo para aumentar la probabilidad de resolver este problema?

¿Quién puede ayudarte? _____
