

Día con día, en ocasiones se vuelve un constante correr, tantos pensamientos, tantos pendientes, preocupaciones y ocupaciones, tráfico y estímulos, tantos recuerdos, expectativas, cosas por decir, hacer o sanar, control y perfección de lo propio y de los otros... Todo a la vez, lo mío y lo tuyo, mi vida y tu vida, tus pensamientos y mis pensamientos, mis necesidades y las tuyas, abarcar el futuro y pasado, complacer a los demás y a mí mismo... repitiendo patrones e historias...

Lo que conlleva el estrés y los síntomas, insatisfacciones y dudas... **Tanto y todo a la vez me aleja de mi momento presente**, del aquí y ahora, de darme cuenta de lo que vivo y disfrutarlo.

El contacto conmigo mismo y el entorno es una necesidad diaria, que se requiere de una decisión y convicción, de hacer un espacio a veces tan simple pero tan importante a la vez. Hacer una cita conmigo mismo, con el tener una **atención plena de mí mismo y mi entorno**. Un darme cuenta de lo que percibo con mis **5 sentidos** que son la ventana a mi mundo interno y externo, la llave para el bienestar. Respirar y sentir la respiración, pensar y elegir los pensamientos que mejor me hagan, percibir lo que me dice mi cuerpo y mi interior, así como prestarle atención a lo que me dicen los demás y mi ambiente.

**El "Presente" es un regalo que puedo darme día con día**, es la forma para estar sano física, emocional, mental y espiritualmente; Permitir que el pasado y futuro se acomoden en su lugar y tiempo, quedarme con los compromisos, disfrutar y aprendizajes que conllevan en lo que vivo en el HOY.

*Estar en paz... hacer menos, menos todo y tanto a la vez, SER Y ESTAR más, más completos. Aceptar mi lado blanco y gris, es la clave para Disfrutar, ver con **ATENCIÓN PLENA la experiencia del momento presente ayuda a una vida óptima.***

Hacer menos y ser más conscientes de mi presente puede ayudarnos a vivir mejor.

*Por Alejandra Michelle Salinas Flores*

*Lic. Psicología*

Dirección Centro PSICREE

[Michelle.salinas@psicree.com](mailto:Michelle.salinas@psicree.com) [www.psicree.com](http://www.psicree.com)