



👉👉👉 EL PRESENTE ✓✓✓

.
No es el presente lo que molesta a las personas, son las culpas por lo que paso ayer y los miedos por lo que pasará mañana.

.
Las depresiones son exceso de pasado y las ansiedades son exceso de futuro.

.
La invitación es que vivas HOY porque es el único día que tienes para vivir y en el PRESENTE vivirás el resto de tu vida, aunque tú ego quieras seguir viviendo en el pasado o en el futuro.

.
El ayer ya paso y el mañana no ha llegado.

.
👉👉👉 HOY, HOY, HOY, la vida es solo hoy, ama tu presente, abrázalo, conéctate, huele lo de hoy, toca lo de hoy, saborea lo de hoy, mira lo de hoy, oye lo de hoy y vive cada segundo sintiendo solo lo que estas viviendo hoy.

.
Te deseo un feliz despertar de consciencia. 🙏

.
Judith Jurado Psicóloga 🧑

.
[#aquiyahora](#) [#presente](#) [#lavidaesHOY](#) [#futuro](#) [#pasado](#) [#hoy](#) [#emociones](#) [#reflexion](#) [#despertardeconsciencia](#) [#terapia](#) [#psicologia](#) [#farmaciaonline](#) [#SantoRemedioPanama](#) [#PsicologaJudithJurado](#)