



Cómo Reducir el Estrés

Vivir en el Presente

Reconocemos que no podemos cambiar los acontecimientos pasados. Algunos de nosotros podemos desear analizar asuntos del pasado en terapia. El futuro aún no existe. Cuando nos concentramos en el hoy, la mayoría de nosotros encontramos que tenemos todo lo que necesitamos para el momento presente (es decir alimentos, vivienda, un trabajo, amigos, un Poder Superior en nuestras vidas). Al tomar la vida “un día a la vez”, se vuelve manejable.