

# ¡Vive el momento!



¿Ha escuchado la expresión “vivir a lo grande”? Significa vivir lujosamente.

Pero, ¿sabía esto? No es necesario ser rico para vivir a lo grande. De hecho, puede vivir todos los días sin gastar ni un centavo extra. Se hace así:

- **Viva el presente.** Pase la mayor parte del tiempo posible saboreando el presente. Intente dejar de preocuparse por el mañana y el día siguiente. Disfrute con quién, con qué y dónde está ahora.
- **Viva con un propósito.** No tiene que salvar al mundo, pero, ¿qué objetivos espera lograr? Establezca metas personales, familiares y laborales que sean realistas y lo hagan sentirse orgulloso.
- **Sea agradecido.** ¿Cuándo fue la última vez que vio la puesta de sol? ¿Cuándo fue la última vez que le dijo a alguien cercano lo mucho que lo aprecia? Este tipo de pausas reflexivas pueden hacerlo tomar conciencia de las maravillas de su propia vida.
- **Viva como si todos los días fueran un regalo especial.** Porque, ¿sabe qué? ¡Lo es! Nadie tiene el mañana asegurado. Entonces viva cada día con optimismo, energía y buenas intenciones.
- **Tómese el tiempo para ser amable.** La poetisa y escritora Maya Angelou dijo: “La gente olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo los hiciste sentir”.<sup>1</sup>
- **Seguir estos pasos puede ayudarlo a crear una vida de paz y satisfacción.** ¡Estas son riquezas que el dinero no puede comprar!

Seguir estos pasos puede ayudarlo a crear una vida de paz y satisfacción. ¡Estas son riquezas que el dinero no puede comprar!

<sup>1</sup>Citas de Maya Angelou. Consultado en mayo de 2018.

**El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.