AQUÍ Y AHORA 👇👇👇

.

¿Te podrás beber el agua del río de ayer?... no puedes

.

¿Te podrás beber el agua del río de mañana?... no puedes

.

Solo puedes vivir AQUÍ y AHORA, solo puedes beber el agua del río aquí y ahora.

.

En la vida diaria no es el hoy lo que vuelve locos a los hombres es:

.

• El Pasado: por lo que ya fue, el si yo hubiera, si no hubiera pasado tal y cual, si papá no nos hubiera abandonado, si yo hubiera ido a la universidad, las culpabilidades de debí visitar más a mi mamá…y como la lista es interminable la dejamos hasta aquí, porque eso que te "duele" ya paso. 😢

.

• El Futuro: me irán a botar del trabajo, si mi esposo me será infiel algún día, si mi hijo se casara, si lograre mis metas, si me da cáncer… y como la lista es interminable la dejamos hasta aquí, porque eso que te "asusta" aún no ha pasado. 😢

.

Nooooo puedes vivir en el pasado y no puedes vivir en el futuro…ven, ven, ven AQUÍ Y AHORA solo te puedes beber el agua del río HOY. 👇👇👇

.
Con la intención de una profunda reflexión… te deseo un feliz despertar de consciencia.

.

👉 Hablemos de Salud Mental sin Tabús 👈

.

Judith Jurado Psicóloga

.

.

#vivir #lavidaeshoy #hoy #presente #aquiyahora #futuro #pasado #menteycuerpo #terapia #despertardeconsciencia #psicologia #saludemocional #terapia #saludfisica #saludmental #pensar #sentir #conexion #menteycuerpo #doloremocional #paz #pazmental #psicologo #terapiafamiliar #saludmental #emociones #farmaciaonline #reflelxion #reprogramarte #PsicologiaAlDesnudo #medicinanatural #SantoRemedioPanama #JudithJuradoPsicologa