



Necesitar menos da más libertad

15 de agosto de 2026 | Libertad | 4 minutos

PENSAMIENTO DEL DÍA

La independencia de las cosas externas es un gran bien: no para tener siempre poco, sino para estar satisfechos cuando tenemos poco.

Epicuro

¿Qué significa?

Epicuro enseña que debemos poder sentirnos satisfechos cuando por un tiempo tenemos menos dinero o menos opciones. No nos pide que renunciemos siempre a la comodidad.

Hoy es fácil compararnos con otras personas. Eso puede llevarnos a gastar solo para imitar a otros o impresionar a los demás. Saber qué necesitamos de verdad nos ayuda a decidir con calma y conservar nuestra libertad.

Cómo llevarlo a la práctica

- 01 Anote una compra que desea hacer principalmente porque se comparó con otras personas.
- 02 Espere 24 horas antes de decidir si realiza la compra que anotó.
- 03 Revise un gasto fijo y decida si mejora de verdad su vida.

SU TAREA DE HOY

Escriba tres cosas que mejoran su vida y cuestan poco o nada.

SU PREGUNTA

¿Qué necesita de verdad para tener una buena vida?