



Enfóquese en lo que puede cambiar

22 de agosto de 2026 | Decisiones | 3 minutos

PENSAMIENTO DEL DÍA

Pregúntese primero: ¿Qué puede cambiar y qué no puede cambiar?

Marco Aurelio

¿Qué significa?

Marco Aurelio escribe en sus Meditaciones que un hecho externo no decide por sí solo cómo respondemos. Podemos revisar nuestro juicio y cambiar nuestras propias acciones. También debemos reconocer lo que está fuera de nuestra influencia.

En la vida diaria, solemos gastar energía en cosas que no podemos controlar: la opinión de otras personas, el clima o una decisión ya tomada. Cuando reconocemos ese límite, podemos dedicar nuestro esfuerzo al siguiente paso.

Cómo llevarlo a la práctica

- 01 Escriba un problema que le preocupe hoy.
- 02 Marque la parte que usted puede cambiar.
- 03 Elija un pequeño siguiente paso para esa parte.

SU TAREA DE HOY

Divida una hoja en dos columnas: «Puedo cambiar» y «No puedo cambiar». Escriba un punto en cada columna.

SU PREGUNTA

¿Qué puede cambiar usted hoy?