



No haga que su felicidad dependa de la aprobación de otras personas

24 de agosto de 2026 | Libertad | 3 minutos

PENSAMIENTO DEL DÍA

Usted es más libre cuando su felicidad no depende del dinero, del prestigio ni de lo que otras personas piensen de usted.

Epicteto

¿Qué significa?

En el Enquiridión, Epicteto separa lo que podemos influir de lo que no está en nuestras manos. Podemos dirigir nuestras decisiones y acciones. El dinero, el prestigio y la conducta de otras personas nunca están por completo bajo nuestro control.

Cuando necesita aprobación, una posesión o una reacción determinada, la presión aumenta con rapidez. Usted gana libertad cuando decide qué es correcto y actúa de acuerdo con esa decisión.

Cómo llevarlo a la práctica

- 01 Escriba una decisión actual para la que espera la aprobación de otra persona.
- 02 Marque la parte que usted puede decidir.
- 03 Anote en su calendario el siguiente paso para esa parte.

SU TAREA DE HOY

Complete dos frases: «Otras personas deciden...» y «Hoy decido...».

SU PREGUNTA

¿Qué decisión desea dejar de depender de la aprobación de otras personas?