



Revise su día cada noche

27 de agosto de 2026 | Disciplina | 3 minutos

PENSAMIENTO DEL DÍA

Al final del día, mire atrás por un momento: ¿Qué salió bien y qué quiere hacer mejor mañana?

Tradición pitagórica

¿Qué significa?

Los Versos dorados recomiendan tres preguntas sencillas antes de dormir: ¿Qué hice? ¿Qué dejé pendiente? ¿Qué pude hacer mejor? El texto pertenece a la tradición pitagórica y no se puede demostrar que fuera escrito por Pitágoras.

El objetivo no es juzgarse con dureza. Es aprender del día. Cuando reconoce una buena decisión y convierte un error en un pequeño paso para mañana, mejora un poco cada día.

Cómo llevarlo a la práctica

- 01 Anote una decisión de hoy con la que se sienta satisfecho.
- 02 Escriba una cosa que quiera hacer mejor mañana.
- 03 Elija un pequeño paso que pueda cumplir mañana.

SU TAREA DE HOY

Escriba una frase sobre cada punto: una buena decisión, algo que desea mejorar y su primer paso para mañana.

SU PREGUNTA

¿Qué pequeño cambio mejoraría su día de mañana?