



Reconozca lo que ya es suficiente

28 de agosto de 2026 | Patrimonio | 3 minutos

PENSAMIENTO DEL DÍA

No se compare constantemente con personas que tienen más. Reconozca también lo que ya es suficiente en su vida.

Demócrito

¿Qué significa?

El pensamiento se conserva como el fragmento B191. Un fragmento es una parte breve de un texto perdido. Estobeo lo incluyó en una colección varios siglos después. El texto aconseja limitar los deseos y no medir siempre lo que uno tiene frente a las posesiones de personas más ricas.

Compararse puede crear nuevos deseos. Entonces, la propia vida puede parecer pequeña, aunque ya ofrezca seguridad y alegría. Cuando revisa sus necesidades, puede sentir gratitud y seguir creciendo.

SU TAREA DE HOY

Escriba dos frases breves: «... ya es suficiente para mí» y «Deseo... porque...».

Cómo llevarlo a la práctica

- 01 Anote algo que hoy aporta seguridad o alegría a su vida.
- 02 Escriba un deseo que surgió principalmente al compararse con otras personas.
- 03 Revise si ese deseo apoya una meta propia.

SU PREGUNTA

¿Qué deseo realmente pertenece a su vida?