

## ¿CÓMO VIVIR DE MANERA MÁS CONSCIENTE?

Vivir consciente es saber quién eres, qué quieres y cuál es tu lugar en el mundo con respecto a las demás personas que te rodean, sin olvidar tus responsabilidades, cualidades y virtudes, además de reconocer también tu lado negativo.

Esto nos remite un poco al concepto de Martin Heidegger: *Dasein*, que significa 'ser en el mundo', estar situado en él de manera dinámica, experimentando y vivenciando.

Recordando al pensador José Ortega y Gasset vivir consciente tiene que ver con nosotros y nuestras circunstancias, ya que lo que somos depende tanto de la propia persona, como de la cultura y la época.

Además de las distracciones de la vida cotidiana, el exceso de trabajo y actividades, hay ciertas actitudes que nos afectan y constituyen señales de que no estamos viviendo conscientemente el momento presente, por ejemplo:

- Resentimiento: es una emoción negativa acerca de un recuerdo amargo, por una afrenta o injuria que creemos haber recibido inmerecidamente. Guarda relación con el rencor y la tristeza.
- Miedo y ansiedad: tenemos miedo del peligro, de morir, de enfermar, de que algo malo les suceda a nuestros seres queridos. Al ser presas del miedo dejamos de vivir plenamente. Tanto el miedo como la ansiedad producen sensaciones de angustia, inseguridad e incertidumbre en relación con el futuro.
- Exceso de amor propio: cierta dosis de amor propio es positiva, pero no en exceso. El ego exagerado impide que nos conectemos con el mundo y con las personas.

- Evasión: ser conscientes de lo que somos implica aceptar nuestra realidad. Evadirse hacia el pasado, hacia momentos más gratos en apariencia o hacia un futuro idealizado puede proveer un alivio temporal, pero no es la solución.
- Distracción: vivir plenamente solo es posible si prestas atención a tu persona, a tu circunstancia y a tu momento presente.
- Aburrimiento: si te aburre lo que haces y tienes frente a ti, es porque quizás desearías estar haciendo algo más en este momento.

**Referencia:**

Victoriano Muñoz, Rafael. (2022). ¿Cómo vivir de manera más consciente? Recuperado de:  
<https://mejorconsalud.as.com/vivir-manera-consciente/>