



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 10/05/2024 a les 10:00

Vius sempre en el futur? Això és el que has de fer

[inicentrareport]Avui dia és molt complicat viure en el present. **Ens alimentem del desig i no del plaer.** Vivim pensant en el que farem en el futur i no ens preocupem de gaudir el moment present.

El psicòleg Mitch Abblett ha explicat a *Psychology Today* que aquesta tendència rep el nom de **nexting**: "un desplaçament continu de possibilitats on l'emoció resideix en el que està per venir i no en el que està succeint ara mateix".

En altres paraules, estem constantment cercant el que farem després, com mirar una sèrie de Netflix, publicar una story a Instagram o mirar un vídeo a TikTok i això **ens provoca una desconexió del present i insatisfacció.** I no és culpa nostra, sinó de les aplicacions que fem servir i que ens ofereixen contingut il·limitat perquè sempre tinguem alguna cosa pendent a fer.

És important que sortim d'aquest bucle i aprenguem a viure el present. **Pràctiques com la meditació o el ioga són ideals per connectar amb l'ara i treballar l'atenció plena.** Cal aprendre a controlar els nostres impulsos i saber parar a temps, i això només s'aconsegueix amb esforç.

[ficientrareport]