

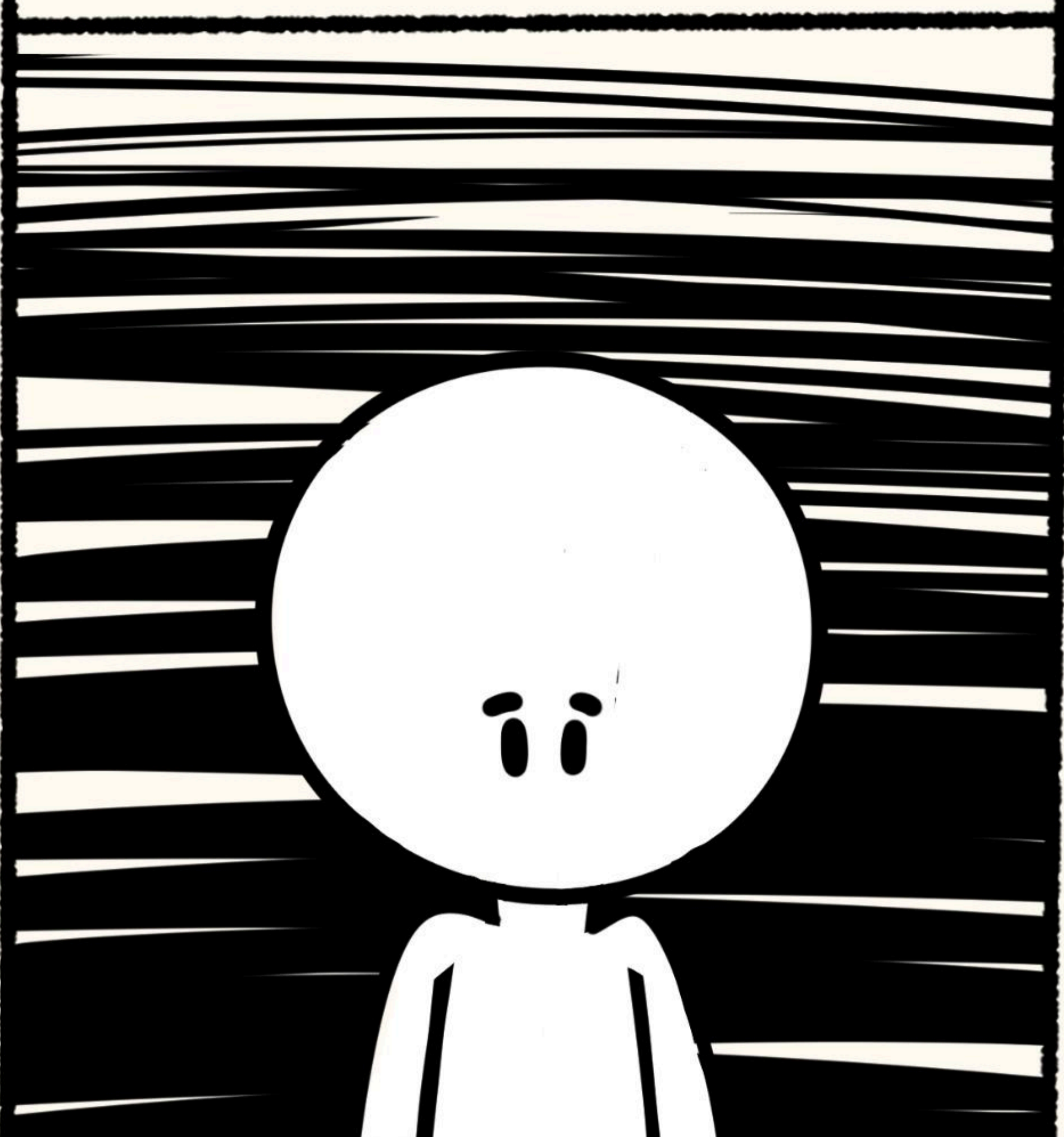
¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE TODAS LAS PERSONAS SE ESTÁN DIVIRTIENDO Y TÚ NO?



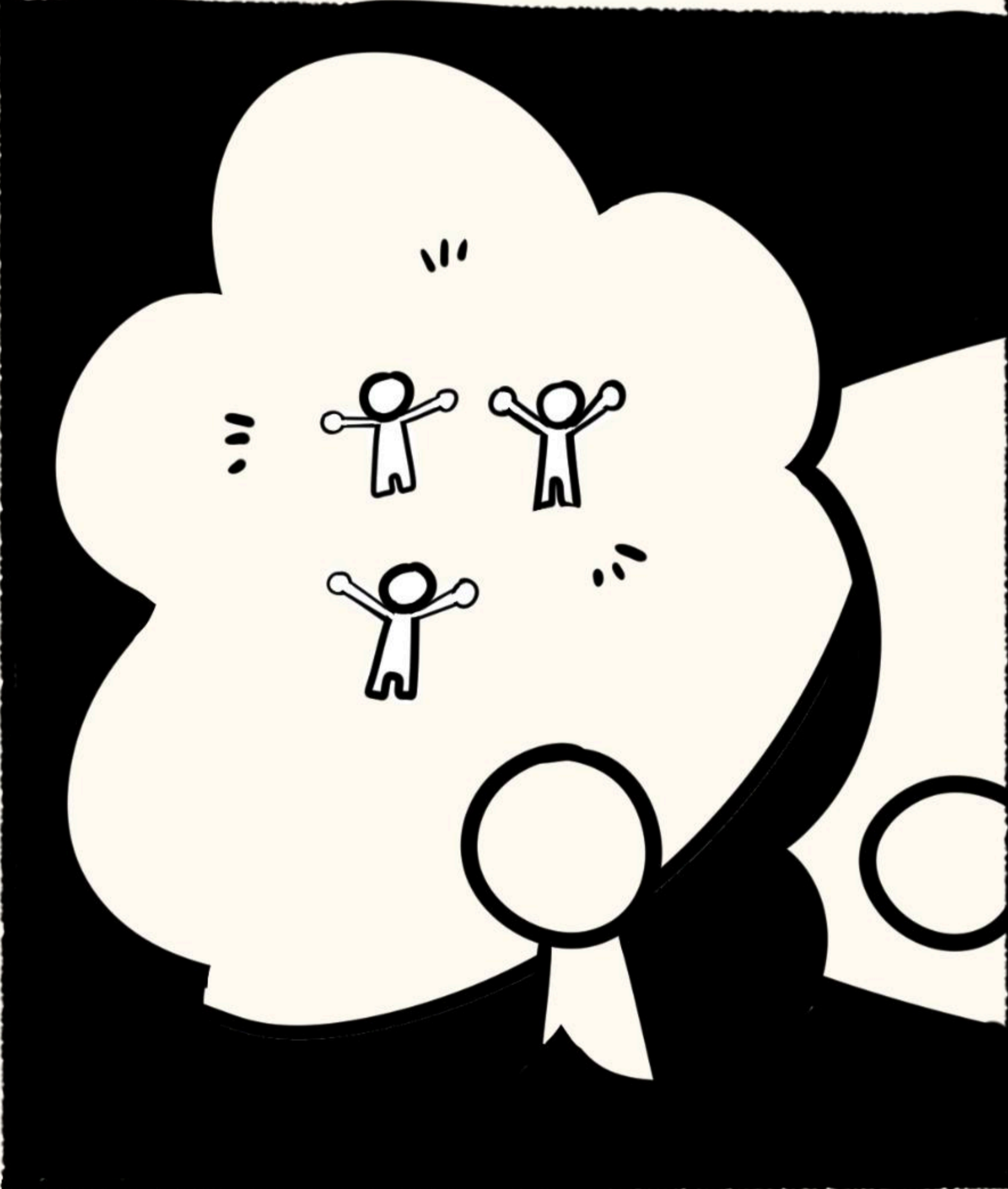
A ESA SENSACIÓN SE LE LLAMA FOMO (FEAR OF MISSING OUT): EL MIEDO A PERDERSE ALGO.



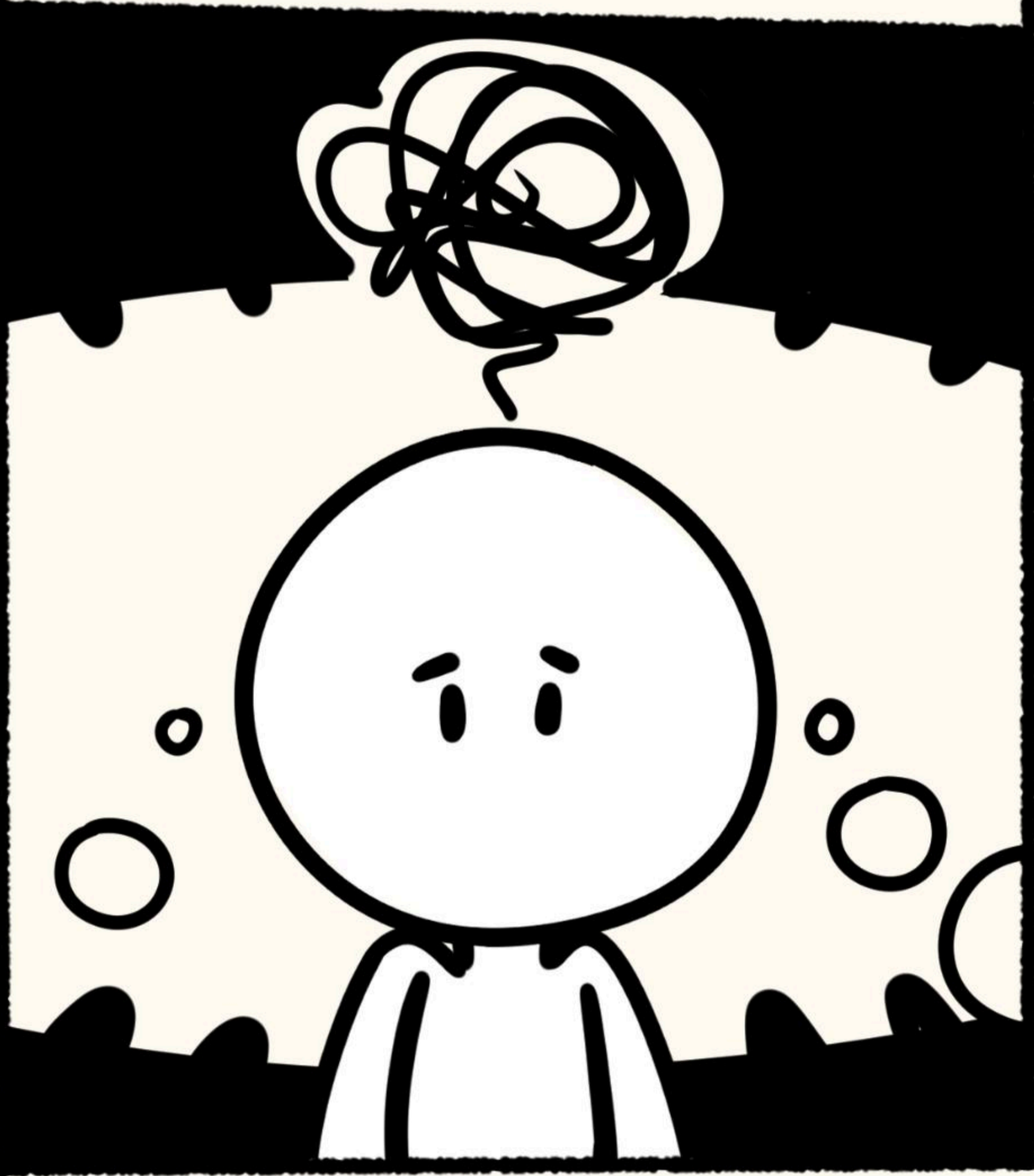
PIENSAS QUE TU VIDA ES MENOS INTERESANTE QUE LA DE LAS DEMÁS PERSONAS Y QUE TE OCURREN MENOS COSAS EMOCIONANTES.



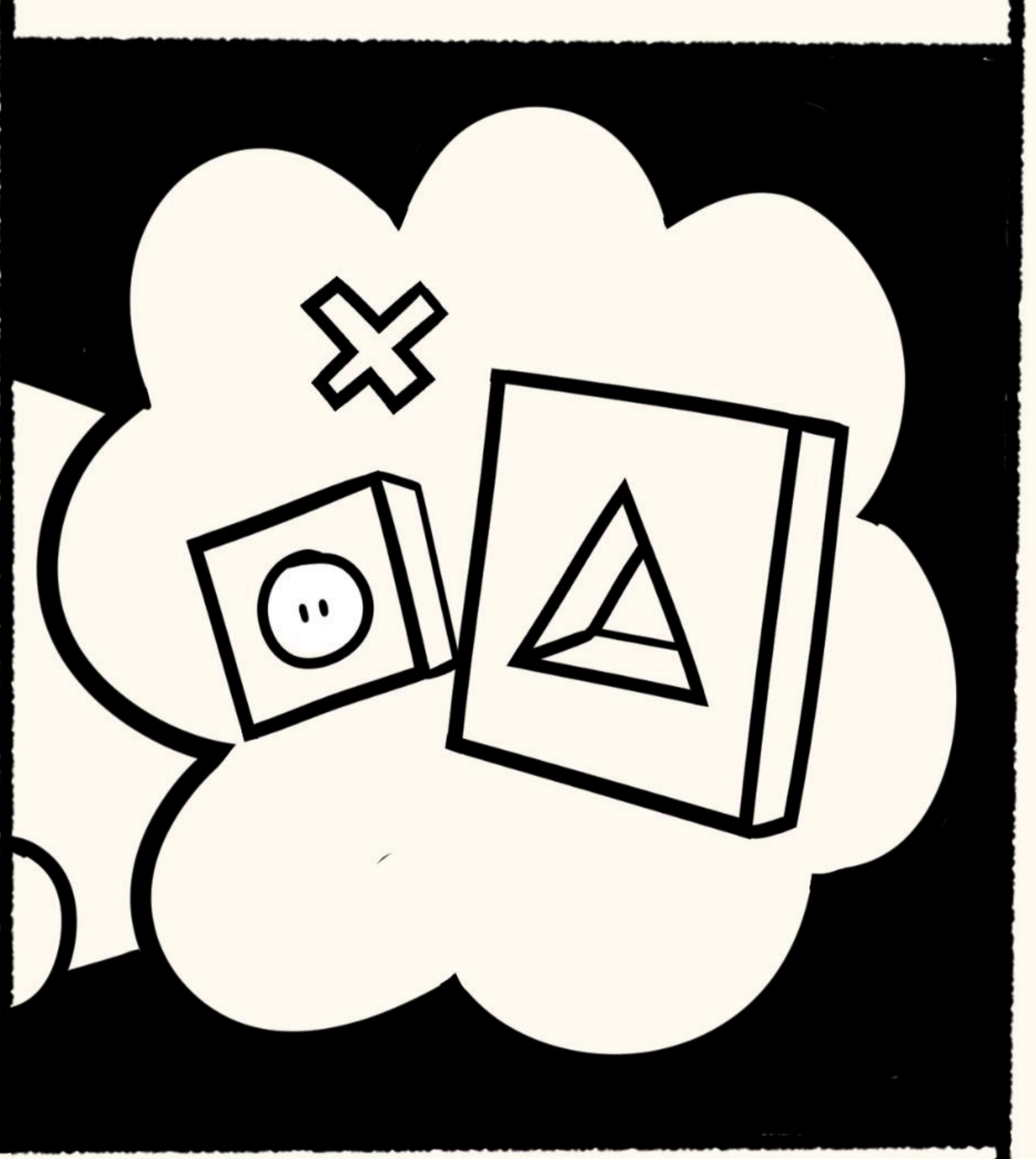
TIENDES A COMPARARTE TODO EL TIEMPO CON LAS DEMÁS PERSONAS, PENSANDO QUE SUS VIDAS SON "PERFECTAS".



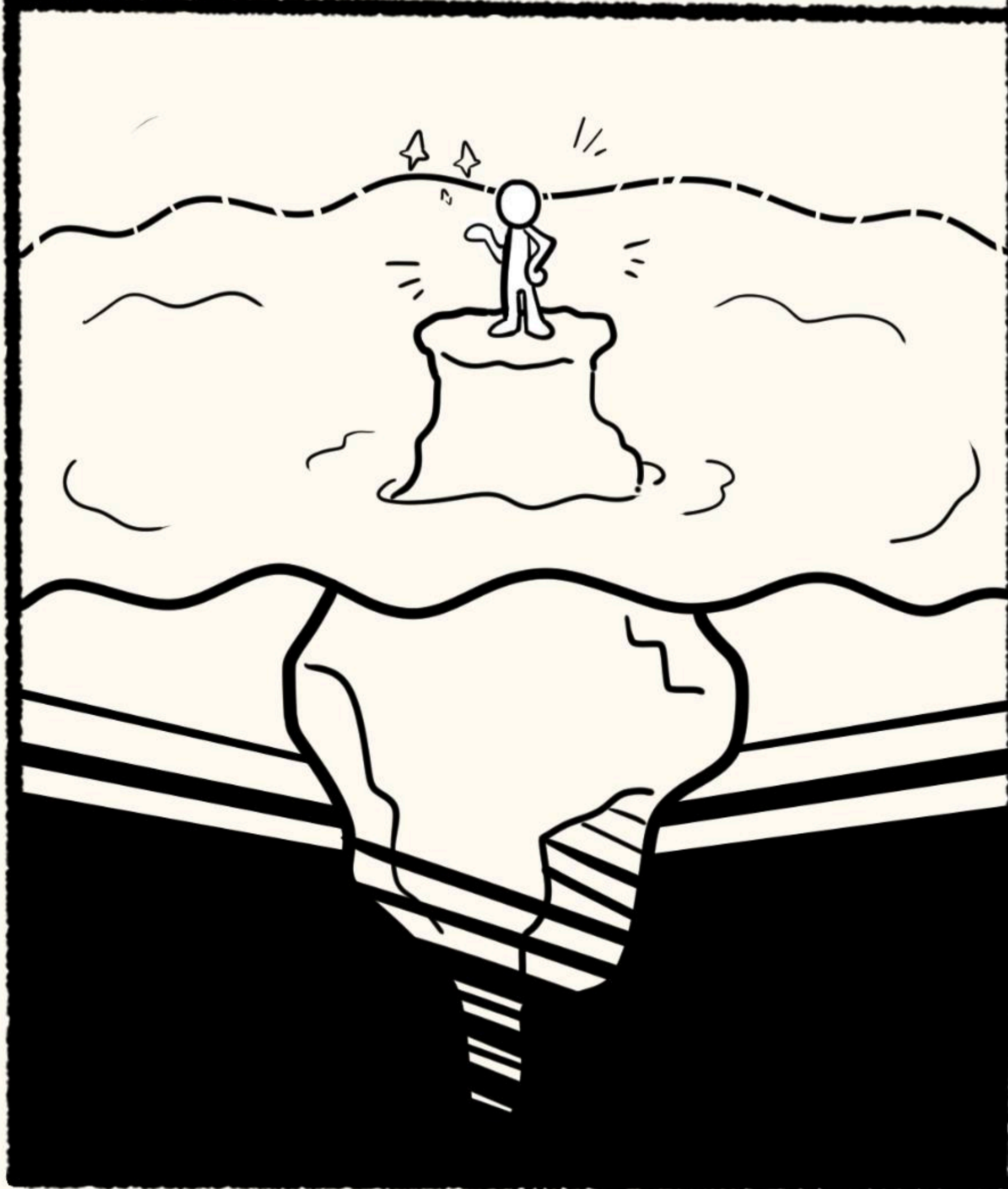
TE GENERA ANSIEDAD E INQUIETUD NO ESTAR EN TODOS ESOS PLANES Y NO ENTERARTE DE TODO LO QUE PASA.



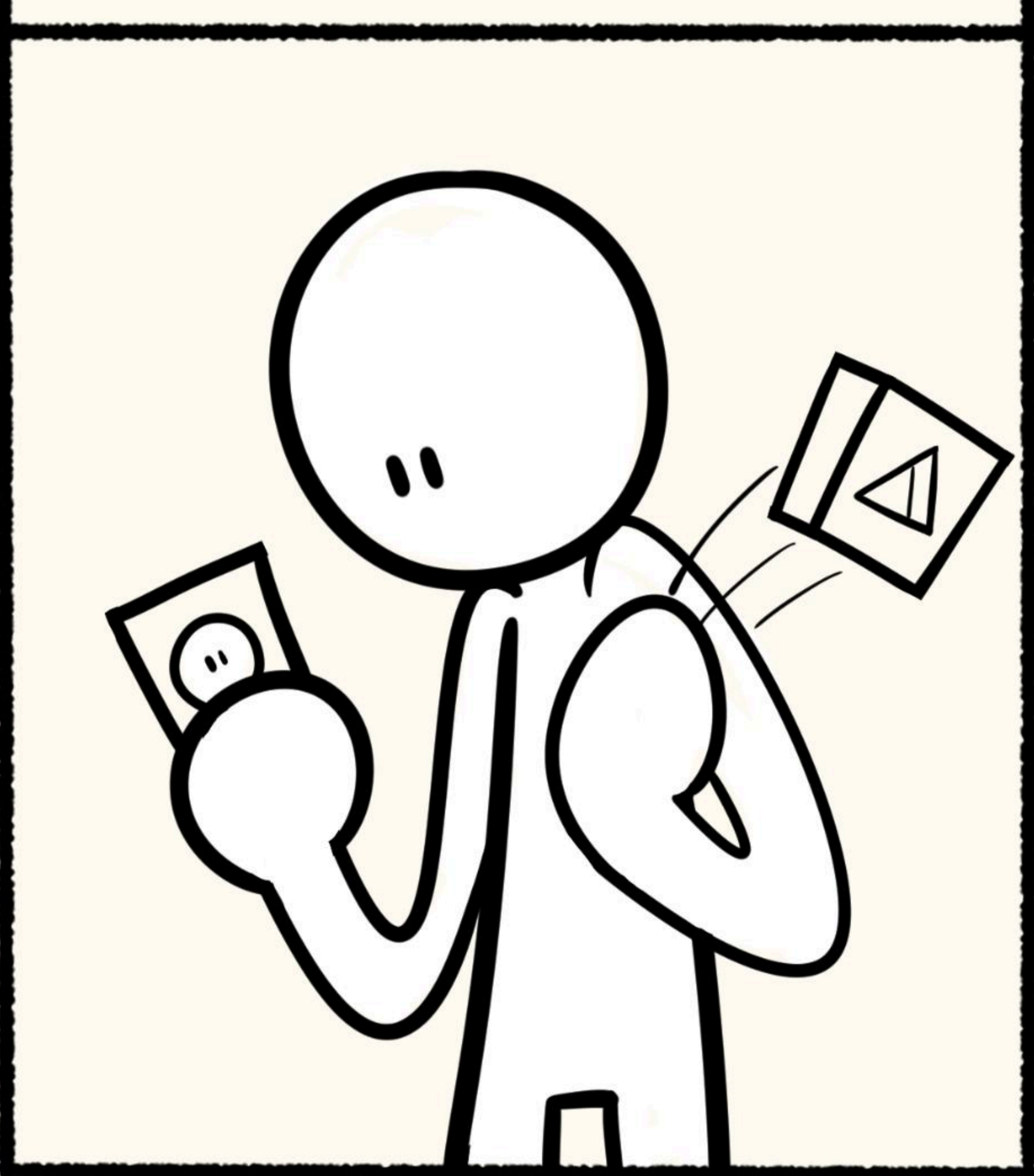
ESTO TE HACE SENTIR QUE NECESITAS ENCAJAR, ESTAR PRESENTE EN TODO Y ALCANZAR ESA VERSIÓN IDEALIZADA.



RECUERDA QUE LO QUE VES EN REDES NO ES TODA LA REALIDAD, SINO UNA EXPOSICIÓN DE LOS MEJORES MOMENTOS DE LA VIDA DE ALGUIEN.



UNA VEZ COMPRENDIDO ESTO. DESCONECTA Y VIVE EL PRESENTE.



ENFÓCATE EN TUS OBJETIVOS Y DISFRUTA DEL PROCESO.

