

Искусство жить в настоящем



*«Самый счастливый человек тот,
кто всегда остается в настоящем».*

(П. Коэльо)

Оцените по достоинству известное правило "здесь и сейчас".

- ✚ Правило "насладитесь настоящим" на языке психологии означает: "насладитесь мороженым, которое лежит на вашей тарелке", причем лежит здесь и сейчас.
- ✚ Здесь - это то, единственное МЕСТО, где нужно жить, а сейчас - это то ВРЕМЯ, в котором нужно жить.

Сила жизни проявляется исключительно в настоящем.

- ✚ Жизнь в текущем моменте рассеивает сожаления, преодолевает беспокойство, снижает стресс.
- ✚ Концентрируйтесь на том, что ДЕЛАЕТЕ ("здесь и сейчас"), а не на том, что делали в прошлом или будете делать в будущем.
- ✚ Помните, что для мудрого человека каждый день открывается новая жизнь.
- ✚ Счастье нельзя найти в годах, месяцах, неделях или днях, оно представлено и существует только в мгновении, а если точнее - здесь и сейчас!

Возьмите у настоящего времени то, что по праву должно принадлежать вам.

- ✚ То, что действительно принадлежит вам, - это мгновения времени "сейчас". Только с позиции "сейчас" можно по-настоящему насладиться жизнью, ощутить ее красоту, почувствовать ее гармонию.
- ✚ Человек мчится по жизни; все больше и больше набирая скорость, - вчера ему было 20, 25, 30 лет, завтра... 40, 45, 50... Ему порой некогда остановиться, насладиться достигнутым, оглянуться на пройденный путь и, повторяю, насладиться. Человек превращается в работоголика, т. е. того, кто ничего в своей жизни уже не видит, кроме своей работы.

Помните, что наша земная жизнь слишком коротка и драгоценна, чтобы тратить ее на неприятные воспоминания.

- ✚ Подсчитано, что при средней продолжительности жизни человека, равной 76 годам (это составляет примерно 4 тыс. недель), 1/3 времени уходит на сон и остается только 2660 недель, что составляет всего лишь 64 тыс. часов!

"Не переходите мост, пока не дошли до него".

- ✚ Научитесь: первое - справляться с проблемами по мере их возникновения и второе - расставаться с ними, когда они исчезают.
- ✚ Увы, для многих "сегодня" представляет собой то "завтра", о котором они тревожились "вчера".
- ✚ Немало, к сожалению, и таких людей, жизнь которых наполнена ужасными несчастьями, большая часть которых никогда не случалась.
- ✚ Не переживайте преждевременно о тех событиях, которые еще не наступили, а также не тревожьтесь о том, что вас не касается.

Жизнь человека в его возрасте - это шаг вперед на пути, не имеющем конца.

- ✚ Имея духовную природу, жизнь человека не имеет конца. Она бесконечна. Осознание этого факта окрыляет, вдохновляет и делает человека поистине бессмертным.
- ✚ Поверьте в то, что:
 1. ваше будущее - это процесс омоложения, а не нарастающее старение;
 2. ваш возраст (в котором вы находитесь) - это еще только начало расцвета мудрости, крепости духа, духовной и физической силы.
- ✚ Смерть земная означает не конец всего, а начало новой формы жизни.
- ✚ Существует ошибочное мнение, что есть рождение, развитие, зрелость, старость, смерть. То, что люди обычно называют смертью, есть не что иное, как уход в новое место пребывания, переход в новое качество, другие измерения жизни.

Научитесь любить тот отрезок времени, который проводите за своей работой.

- ✚ Если треть своей жизни - время работы - вы занимаетесь нелюбимым делом и находитесь в "костюме сопротивления" (на котором окружающие видят надпись: "Готов(а) быть где угодно, но только не здесь!"), то это обязательно негативно скажется на оставшихся двух третях вашей жизни.
- ✚ Если вы ненавидите те условные 8 часов, в течение которых вы работаете, подобное эмоциональное состояние обязательно будет иметь досрочные негативные последствия для вашего психического и физического здоровья.

Помните, что время - это, пожалуй, то единственное, что нельзя вернуть. Цените его.

- ✚ Вполне уместно привести здесь фрагмент разговора богатого человека с мудрецом, когда первый с мольбой обращается ко второму: "Я дам тебе миллиард долларов, верни мне вчерашний день!" Увы, это то, что, к сожалению, вернуть нельзя.

Научитесь с позиции "настоящего" позитивно оценивать свое прошлое.

- ✚ Это важно, поскольку именно прошлый опыт позволит вам не допустить повторных ошибок. Отношение к прошлому опыту является важнейшим показателем мудрости человека.
- ✚ Прошлое - это история вашей жизни, любите свою историю, потому что, во-первых, она уникальна и неповторима, во-вторых, это ваша, а не чья-либо чужая история.

Помните, что не только прошлое влияет на настоящее, но и настоящее меняет прошлое!

- ✚ Внутри каждого из нас - огромный склад прошлых образов и чувств, память о наших неудачах и победах. Подобно записям на магнитной ленте, эти чувства и образы "выгравированы" в нашем мозгу. Здесь есть истории как со счастливым, так и с несчастливым концом. Вам выбирать, какие из них вновь "проиграть".
- ✚ Как установили психологи, эти записи (энграммы) можно изменить и модифицировать точно так же, как это делается с записями на магнитной ленте, когда в них вносятся дополнительный материал, заменяются целые куски.
- ✚ Это сильно обнадеживает, поскольку дает основание верить, что тяжелые, несчастливые переживания, травмы детских лет - не вечные и не роковые, как пытались уверить нас некоторые ученые еще совсем недавно. Мы теперь знаем, что не только прошлое влияет на настоящее, но и настоящее меняет прошлое. Другими словами, вовсе нет никакого "проклятия прошлого", оно вовсе не предопределяет раз и навсегда настоящее.

Помните, что будущее полностью зависит от вас самих, от того, что удастся сделать в настоящем.

- ✚ Прошлое может объяснить, как вы дошли до нынешнего состояния, но куда вы пойдете с этого момента, целиком и полностью зависит от вас.
- ✚ Когда вы слышите музыку, которая вам не нравится, вы ведь не пытаетесь заставить проигрыватель изменить мелодию, вы просто меняете пластинку. Итак, просто воскресите в памяти другие образы, и чувства придут сами собой. Постоянно помните об этой возможности, о том, что в ваших силах устроить свою дальнейшую жизнь по-новому.

Не сражайтесь с призраками прошлого, не тревожьтесь о завтрашнем дне, а сконцентрируйте свое внимание и насладитесь настоящим.

- ✚ Совершенно верно то, что необходимо планировать будущее, но только планировать, а не пытаться жить в завтрашнем дне, тем более в дне прошедшем.

Как странно мы проводим этот отрезок времени, который называется нашей жизнью!



Представьте себе, уважаемый читатель, что удалось вдруг узнать, что вам отпущено жить всего три месяца. Примем эту информацию как условную, которая смоделирована нами сознательно с целью просто задуматься, как и во имя чего мы живем. Так вот, вообразим, что ровно через три месяца (или через другое, нами смоделированное время) по не зависящим от нас объективным причинам (удар молнии, падение метеорита и т. п.) мы перестанем существовать. Узнав об этом, изменили бы вы свою жизнь сегодня?

Интересуйтесь своим будущим сегодня, поскольку именно в нем (в будущем) вы проведете всю свою оставшуюся жизнь.

-  Торопите, а не ждите будущее, ибо если вы не готовы к нему сегодня, вы еще менее будете готовы к нему завтра.
-  Будущее наступит, обидно, если в нем не будет вас!
-  Помните, что каждый день вашей молодости бесповоротно решает вашу судьбу! В каждом из них лежит зародыш вашего будущего. Ваша дальнейшая судьба зависит от молодых лет, которые кладут основание всей жизни. Поэтому не допускайте ни одного дня без работы над собой, всегда имея перед собою божественный идеал, к которому необходимо стремиться.

Регулярно проводите зарядку позитивного мышления под названием "Именно сегодня".

Данную достаточно эффективную зарядку позитивного мышления предложил Д. Карнеги. Она получила у него название "Именно сегодня".

1. Именно сегодня меня постигнет счастье. Счастье заключено внутри нас; оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою работу, обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью соответствовать им.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей. Мой организм охотно выполняет все мои требования и установки.

4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. У меня нет лени к умственной работе. Я читаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самосовершенствованием. Для этого я сделаю кому-нибудь что-то хорошее, полезное и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелателен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не стану придираюсь к людям и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я постараюсь жить только нынешним днем, не стремясь решить проблемы всей моей жизни сразу. Я легко выполняю любую, даже рутинную работу.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, я запишу, что собираюсь делать каждый час. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить, и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Действенность текста этой актуализируемой личностной программы значительно повышается, если громко, внятно и неторопливо читать его по утрам сразу же после пробуждения.

Овладейте умением (когда это необходимо) "жить одним днем".

- ✚ "Живи одним днем" - хорошая модель восстановления положительного настроения. Эта модель поведения бывает полезна в тех случаях, когда нужно забыть о проблемах и устроить себе особый праздник - день самовосстановления.
- ✚ Жить одним днем и видеть впереди цель - это уникальная модель поведения. Пользуйтесь ею, и у вас произойдут удивительные изменения.
- ✚ Умение сосредоточить внимание на одном-единственном дне позволяет "набрать разбег для прыжка" и вновь обрести положительный настрой после тяжелых душевных травм.

Научитесь ценить текущее время и радоваться каждому мгновению прожитой жизни.

Одного разорившегося, но мудрого предпринимателя спросили: "Что бы вы купили себе, если бы у вас вновь стало много денег". Он ответил: "Я купил бы себе... больше времени, в том числе еще и для того, чтобы больше наслаждаться достигнутым".

Научитесь жить полноценно, а не просто существовать.

- ✚ На многих могилах, увы, следовало бы написать: "Умер в 30. Похоронен в 70".

Помните, что самый лучший день - это сегодняшний.

- ✚ Научитесь пользоваться своим "сосудом" сейчас, ибо нет, к сожалению, стопроцентной гарантии от того, что он может разбиться.
- ✚ Не забывайте классику:

*Используй время. Не забудь -
У красоты - короткий путь.
Срывай цветы в момент цветенья,
Не обрекай ты их на тленья.*
У. Шекспир

Не откладывайте радость на завтра, и вы совершите очень многое.

- ✚ Помните: когда мы откладываем радость на завтра, мы ее просто теряем. Жизнь порой просто гибнет в откладывании.

Рекомендации из серии "Будь счастлив теперь!"

*«Жизнь превращается в настоящий праздник,
когда в ней нет ничего, кроме настоящего».*
(П. Коэльо)

- ✚ Научитесь максимально проживать текущий момент и получать удовольствие от всего, чем вы занимаетесь.
- ✚ Постарайтесь внести в простое и будничное "сегодня" радость, счастье и вдохновение, и вы увидите, как изменится ваше "завтра".
- ✚ Возьмите у времени то, что по праву должно принадлежать вам, и в первую очередь это - сегодняшний день.
- ✚ Не уподобляйтесь тем, для которых "сегодня" представляет собой то "завтра", о котором они тревожились "вчера".
- ✚ Помните, что в наших силах распоряжаться лишь тем временем, которое нам отпущено.
- ✚ Научитесь концентрироваться на том, что вы делаете (с позиции "здесь и сейчас"), а не на том, что сделали, или будете делать.
- ✚ Помните, что истинное счастье нельзя найти в годах, месяцах, неделях или днях, оно существует только в мгновении.
- ✚ Освободитесь от навязанных негативных стереотипов, идущих из вашего детства, выбросьте на свалку все то, во что вас "одевали" родители и что стало вам не по росту.
- ✚ Живите только настоящим, направьте на него все свои силы, и тогда все ваши страдания о прошедшем, все тревоги о будущем исчезнут, и вы почувствуете свободу и особую радость.
- ✚ Каждое мгновение жизни - это еще одна возможность. Используйте ее!
- ✚ Запомните, что сегодняшний день - это еще только первый день в вашей оставшейся земной жизни. Насладитесь этим днем!
- ✚ Научитесь делать каждое текущее дело как самое важное. Насладитесь красотой и неповторимостью текущего мгновения!
- ✚ Поймите, что для многих жизненных ситуаций "завтра" - всегда поздно!
- ✚ Действуйте сейчас - это в первую очередь касается способности отдавать любовь, заботу и внимание к людям.
- ✚ Научитесь смотреть на свою жизнь, как на песочные часы, и вы измените свое отношение к сегодняшнему, текущему мгновению!
- ✚ Владея своим временем, не забывайте, что и оно владеет вами!
- ✚ Напоминайте себе почаще замечательные строки О. Хайяма:

*Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь,
Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь.
Ни былой, ни грядущей минуте не верь.
Верь минуте текущей, **будь счастлив теперь!***

Автор: Вячеслав Панкратов