

Как жить здесь и сейчас

Итак, примем, что наша единственная реальность – это прямо здесь и прямо сейчас.

Секрет здорового ума, души и тела в том, чтобы не оплакивать прошлое, не беспокоиться о будущем, а осознанно и целенаправленно жить настоящим. Человек, способный в полной мере ощутить момент «здесь и сейчас», настоящий богач. Другое место и время для нас, по сути, нереальны.

Негативные мысли безвредны, пока мы сами в них не поверим.

Нам плохо не из-за мысли самой по себе, а из-за того, что она нам дорога. Даже если мысль нам мешает, всё равно жалко с ней расставаться – наша же. Привязаться к мысли, значит поверить в то, что она – чистая правда, и не требовать доказательств. Верить, и всё. Иногда годами.

Никто не накажет нас за гнев; он сам по себе наказание.

О своих словах или действиях в гневе мы практически всегда в итоге жалеем. Фокус в том, чтобы вовремя осознать, что происходит, и «поймать себя за руку». Быть злым и недовольным легко, а вот делать что-то полезное в таком состоянии почти невозможно. Жизнь слишком ценна и коротка, чтобы тратить её на гнев.

В глубине души мы знаем, чего стоим и как к себе относиться. Нам не нужно, чтобы другие это подтвердили.

Чтобы понять мир, придётся иногда взглянуть на него под другим углом. И на себя тоже. Иногда в мыслях наступает разлад. Тогда нам хочется, чтобы кто-то нас оправдал – перед нами же. Не ищите кого-то, кто разрешит вам быть собой. Нам не нужно чужого одобрения, чтобы быть счастливым.

Всё происходит дважды: сначала в голове, а потом в жизни.

Если мы сами не придумаем себе цель, то так и будем стоять на месте. Или её нам придумает

кто-то другой. Позвольте своему внутреннему компасу, своему чувству правильно руководить вашими действиями.

Одиночества не бывает – у нас всегда есть мы.

Даже самые близкие люди не могут целиком и полностью поставить себя на ваше место. Мы всегда будем одиноки, даже если нас окружают десятки друзей. И вместе с тем одиночества не бывает – у нас есть мы.

Верить в одно, а делать по-другому, нечестно по отношению к себе.

Не ломайте себя, не предавайте свои мечты, не пытайтесь объяснить каждое чувство с помощью логики. Не перекраивайте собственное уникальное «Я» в соответствии с модой. Найдите время подумать и осознать, чего вы хотите по-настоящему, всей душой.

На самом деле мы всегда знаем, правильно мы выбрали или нет. Знаем, какие мысли для нас полезны, а какие вредны. Поэтому действуйте, и тогда ничьи слова не собьют вас с пути.