



Оксана Курушина

СЕЙЧАС -

САМЫЙ ПОДХОДЯЩИЙ
МОМЕНТ,
ЧТОБЫ ЖИТЬ...

Оксана Курушина

**Сейчас – самый подходящий
момент, чтобы жить...**

«Издательские решения»

Курушина О.

Сейчас – самый подходящий момент, чтобы жить... /
О. Курушина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-749815-3

Название как нельзя лучше отражает общую тему книги — осознание ценности жизни через яркие моменты. Каждое стихотворение, каждое эссе и размышление как будто говорит: «Живите сегодняшними моментами! Радость, любовь, восторг, красота — они вокруг. И когда мы замечаем и переживаем их, мы словно добавляем кирпичик в строительство своего собственного мира. Каким он будет, зависит исключительно от нас!»

ISBN 978-5-44-749815-3

© Курушина О.
© Издательские решения

Содержание

Сейчас – самый подходящий момент, чтобы жить	6
Как научиться радоваться?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сейчас – самый подходящий момент, чтобы жить...

Оксана Курушина

© Оксана Курушина, 2016

© Студия SequoiaLab, дизайн обложки, 2016

© Татьяна Фролова vk.com/tatyanafrolove, иллюстрации, 2016

Корректор Мария Загарских

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сейчас – самый подходящий момент, чтобы жить



Вся наша жизнь состоит из моментов. Какие они для нас? Радостные, полные нежности и теплоты, грустные, проведенные в гневе и обиде? Нам кажется, что жизнь длинна, и все для нас впереди, когда мы молоды. И так коротка, когда приходит зрелость...

Какими мгновениями нам хотелось бы наполнить нашу жизнь? А какими она полна сейчас? Мы с готовностью вспоминаем все тяжелое и грустное, все испытания, через которые мы прошли, потери, которые пережили. И забываем, что качество нашей жизни определяют именно моменты радости, восторга, доброты и нежности. Мы не замечаем эти мгновения. А их так много, что для того, чтобы пережить все моменты, не хватит целой жизни.

Радость, любовь, восторг, красота – они вокруг. И когда мы замечаем и переживаем их, мы словно добавляем кирпичик в строительство своего собственного мира. Каким он будет, зависит исключительно от нас.

В этой книге собраны мгновения нашей жизни: счастливые и радостные, грустные и полные отчаяния. Но всегда с надеждой на лучшее.

Я предлагаю вам начать чтение с упражнений, которые помогут замечать моменты («Упражнения для тренировки «внутреннего ребенка»). Попробуйте их, почувствуйте первые результаты. И переходите к следующим главам. Читая, задерживайтесь на моментах, описанных в каждой главе, в каждом стихотворении. Пробуйте ощутить всю полноту каждой описанной эмоции, и вы почувствуете, как обогатится ваш внутренний мир.

Замечайте приятные моменты, задерживайтесь, купайтесь в них. У всякого мгновения миллионы оттенков, отчего каждое из них уникально и никогда не повторится.

И всякий момент жизни – самый подходящий для того, чтобы жить. Жить здесь и сейчас.

С любовью к миру, Ваш автор

Как научиться радоваться?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.