



Оксана Курушина

# СЕЙЧАС -

самый подходящий  
**МОМЕНТ**,  
чтобы жить...

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19274134](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19274134)  
ISBN 9785447498153*

**Аннотация**

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!»

# Содержание

Сейчас – самый подходящий момент, чтобы жить	5
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](https://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.