Автор: admin
13.12.2011 20:26 - Обновлено 29.10.2014 16:56

Как перестать жить прошлым? Живи настоящим!

«Будущее тревожит нас, а прошлое нас держит. Вот почему настоящее ускользает от нас»
Гюстав Флобер

Жизнь идет своим чередом, происходят какие-то события, кажется, что все хорошо, но что-то мешает смотреть вперед. Ты постоянно оглядываешься на то, что когда-то имело место в твоей жизни.

Безусловно, замечательно, когда есть, что вспомнить. В конце концов, у каждого должна быть своя история. Но стоит ли этим злоупотреблять? Стоит ли каждый раз оборачиваться и сравнивать прошлое с настоящим? Прошлого не вернуть. Из прошлого ты можешь сделать только выводы над совершенными ошибками и состоявшимися удачами. И… забыть об этом. Нельзя строить новое на старом фундаменте.

Но что же мешает не оглядываться назад, а смотреть только вперед и жить сегодняшним днем?

Например, у тебя есть приятные воспоминания. Если твоя жизнь на данный момент не заполнена чем-то безудержно веселым, нет ощущения праздника, а есть только ощущение её спокойного течения, то волей-неволей ты погружашься в те воспоминания, которые доставляют радостные минуты.

А может быть и наоборот: из прошлого тянется обида. Тебя предали, и ты не можешь доверять людям. Ты все время мысленно возвращаешься к той ситуации, прокручивая ее снова и снова. И этот неудачный жизненный опыт не позволяет тебе раскрыться и вздохнуть полной грудью, чтобы продолжать так же, как это было раньше, искренне общаться и радоваться жизни.

Возникает резонный вопрос: как избавиться от груза прошлого, от постоянного возвращения назад? Что мешает начать жить с чистого листа, прихватив с собой только извлеченные уроки? Ответ казалось бы, прост, но сложен в выполнении. И в первую

очередь сложность заключается в твоих сомнениях, а порой даже в нежелании что-то менять. У кого-то просто-напросто может быть страх наконец-то выйти из замкнутого, но такого привычного круга.

Для начала стоит решить, чего тебе не хватает для того, чтобы ощущать себя счастливым человеком? Тебе не хватает положительных эмоций? Так сделай так, чтобы они были! Это в твоих силах!

Придумай себе праздник. Ведь праздник – это не обязательно красный день календаря. Устрой долгожданную встречу с бывшими одноклассниками. Организовать ее теперь намного проще благодаря появившимся Интернет-ресурсам, на которых можно найти тех, с кем когда-то учился.

Или просто собери друзей и отвлекись от неприятных воспоминаний хотя бы на день. А потом возьми за правило устраивать такие радостные мероприятия хотя бы раз в месяц. И потихонечку жизнь завертится. Прошлое отступит, так как ты просто не оставишь ему шанса постоянно присутствовать в своей теперь уже насыщенной жизни.

Есть такое правило – «Здесь и сейчас». Здесь – это то единственное место, где нужно жить, а сейчас – это то время, в котором нужно жить. Концентрируйся на том, что ты делаешь здесь и сейчас, а не на том, что делал в прошлом или будешь делать в будущем.

Помни, что каждое мгновение жизни – это еще одна возможность сделать что-либо полезное для себя. Используй ее! Не смотри в прошлое, а старайся жить сегодняшним днем, сегодняшними событиями, сегодняшними увлечениями. Научись справляться с проблемами по мере их возникновения и расставаться с ними, когда они исчезают.

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

И помни, что думая о прошлом, ты крадешь у себя будущее, да и настоящее тоже. Неужели оно того стоит? Думаю, нет. Ведь в жизни столько интересного и так много

того, о чем ты и не подозреваешь. Наша земная жизнь слишком коротка и драгоценна, чтобы тратить ее на неприятные воспоминания. Спеши жить! Копи положительные впечатления и эмоции: они тебе пригодятся для того, чтобы с тобой всегда было ощущение, что твоя жизнь – полная чаша.

И, кстати, не забывай фиксировать яркие моменты настоящего, и обязательно делись ими с окружающими (хотя бы на тех же сайтах, где ты нашел своих одноклассников). И пусть все обидчики, оставшиеся в прошлом, знают, как ты здорово живешь в настоящем!

И всегда помни замечательные строки Омара 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 - **Ольга Слесарчук**

Источник