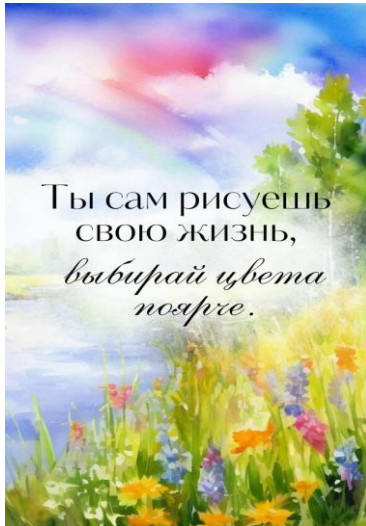


Великая ценность - жизнь



Часто человек живет в постоянной суете. Он вечно куда-то спешит. А ведь жизнь проходит мимо, и мы не успеваем замечать те прекрасные моменты, которые есть в ней. Мы перестаем наслаждаться мелочами, словно не видим окружающий мир, не ценим каждое мгновение. Так сказать, не дышим полной грудью.

*Ценить каждое мгновение может лишь тот человек, который находится в текущем моменте. **Не стоит заикливаться на разочарованиях из прошлого или с тревогой ожидать будущего.** Важно получать наслаждение от настоящего. Обращайте внимание на ту красоту, которая окружает вас, наслаждайтесь дуновением ветра и свежестью после дождя.*

КАК НАУЧИТЬСЯ ЦЕНИТЬ КАЖДЫЙ МОМЕНТ ВРЕМЕНИ?



В жизни каждого человека время занимает особое место. **Время** — это та невосполнимая ценность, которой у каждого из нас ограниченное количество, и потому крайне важно научиться ценить каждый его миг.

Во-первых, каждый момент времени уникален и неповторим. Мы ни на секунду не можем вернуться в прошлое и изменить то, что уже случилось. Из этого следует, что единственное, что нам остаётся — это проживать каждый момент осознанно, стремясь наполнить его смыслом.

Во-вторых, время — это тот ресурс, который определяет качество нашей жизни. От того, как мы распорядимся нашим временем, зависит наше будущее: что мы успеем сделать, каких целей достигнем, какую жизнь построим.

Кроме того, важно помнить, что время не принадлежит только нам. Взаимодействие с окружающими делает время ещё более ценным. Все наши дела и поступки влияют не только на нашу жизнь, но и на жизни тех, кто нас окружает.



☀ **Давайте ценить жизнь, каждое ее мгновение!** Ведь она так коротка и быстротечна. Но каждый, даже самый трудный день, может подарить нам минуты радости. Главное — замечать ее: в улыбке ребенка, в восходе солнца, в снеге за окном, в тихом вечере в кругу родных, в

возможности жить, дышать, любить...

☀ Нам свойственно отвлекаться на что-то, например, на плохие новости или на переживания о будущем. Это тоже нужно, но слишком много мыслей, отвлекающих нас от текущего момента, вызывают тревогу.

Старайтесь, чтобы ваши мысли не ускользали далеко, в прошлое или будущее. Освойте искусство жить здесь и сейчас, сосредоточьтесь на текущем моменте.

☀ Бывает, что **разные люди, условия жизни которых примерно одинаковы, оценивают свои обстоятельства совершенно по-разному.** Кто-то считает, что его жизнь полна проблем и трудностей, тогда как другой человек в тех же самых условиях (даже самых тяжелых) умеет найти источник радости.

👤👤 **Проводите время с близкими людьми...** Даже если у вас совсем мало времени, постарайтесь хотя бы 5 минут в день уделить близкому человеку, не отвлекаясь ни на что другое. Пообщайтесь, обменяйтесь планами на следующий день. **Эти моменты наполнят вас энергией и позволят почувствовать поддержку.**

☀ **Жизнь прекрасна. Цените каждый миг!** Мы не задумываемся о том, какое это чудо — просто жить, ходить по красивому парку, проводить время со своей семьёй, играть с детьми, встречать восхитительную зиму. Каждый миг нашей жизни достоин того, чтобы запечатлеть его в своей памяти, записать в дневник или даже нарисовать на бумаге. Записывайте все приятное, что случилось с вами за день. А вечером перечитывайте.

♥ **Цените жизнь! Будьте счастливы!**