



Чебан Татьяна

# Настоящий Момент

Татьяна Чебан

**Настоящий Момент**

«Автор»

2024

**Чебан Т. П.**

Настоящий Момент / Т. П. Чебан — «Автор», 2024

В этой книге автор делится своими размышлениями о возможностях, доступных в настоящем моменте в жизни человека. Из чего состоит наша жизнь здесь и сейчас, какие возможности она предоставляет? Практика осознанности может помочь развивать способность присутствовать здесь и сейчас, независимо от прошлого или будущего. Это создает пространство для внутреннего спокойствия и счастья. Идея, что счастье тесно связано с осознанностью и принятием настоящего момента, основана на убеждении, что мысли о прошлом и будущем могут вызывать беспокойство, в то время как полное внимание настоящему может раскрывать источники удовлетворения. Когда человек полностью погружен в текущий момент, он становится более способным замечать и ценить моменты радости и удовлетворения, которые могли бы быть упущены с фрагментированным вниманием. Осознанность помогает управлять стрессом, фокусируясь на том, что происходит "здесь и сейчас".

© Чебан Т. П., 2024

© Автор, 2024

# Татьяна Чебан

## Настоящий Момент

### 1

Настоящий момент всегда находится между прошлым и будущим.  
Призрачно все в этом мире бушующем

Есть только миг, за него и держись!

Есть только миг между прошлым и будущим

Именно он называется жизнь

Из к/ф «Земля Санникова»

Эта фраза из песни напоминает мне о важности жизни в настоящем моменте. Прошлое осталось позади, будущее еще не наступило, и настоящее – это единственное время, которое у нас есть прямо сейчас. Оно служит мостом между тем, что было раньше, и тем, что еще предстоит. Поэтому ценность заключается в полном погружении в настоящий момент, ценении его, наслаждении им и извлечении максимума из него для себя и других прямо здесь и прямо сейчас.

Прямо здесь и прямо сейчас я могу наслаждаться красотой вокруг меня и радоваться простейшим вещам.

Мир постоянно взаимодействует с нами каждый момент. Наша жизнь представляет собой непрерывное взаимодействие с окружающим миром, формируя наше восприятие, мысли и действия. Какие из этих взаимодействий с миром вы считаете особенно важными или вдохновляющими для себя?

Природа особенно вдохновляет меня. Она великолепна и часто одаряет нас удивительными моментами и вдохновением! Её красота, разнообразие и спокойствие могут принести гармонию в нашу жизнь. Что в природе вас вдохновляет больше всего? Это горы, море, леса или что-то другое?

Когда я наблюдаю природу, я вижу, как все вокруг живет своей собственной жизнью. Это удивительное чувство, не так ли? В природе каждый элемент имеет свою роль, свой ритм и свою красоту. Наблюдая за ней, мы видим, как различные живые существа и элементы природы сосуществуют в гармонии, каждый выполняя свою функцию. Какие моменты в природе особенно яркие или важны для вас?

Звуки, которые я слышу в природе, особенно вдохновляют меня. Если я закрою глаза, я могу погрузиться в мир звуков природы. Это замечательный способ связи с окружающим миром! Звуки природы могут быть удивительно успокаивающими и вдохновляющими. Шелест леса, пение птиц, легкое плескание волн или даже просто шум ветра могут создать замечательную атмосферу и помочь нам расслабиться, отдохнуть и почувствовать гармонию с миром вокруг нас. Какие звуки природы особенно привлекательны или успокаивающие для вас?

Я становясь наблюдателем, я обращаю внимание на то, что я слышу. Стать наблюдателем своих чувств и звуков окружающего мира – это замечательный способ оставаться в настоящем и погружаться глубже в момент. Настроившись на звуки природы или окружения, мы можем обогатить свой опыт, улучшить восприятие и наслаждаться тем, что происходит вокруг нас прямо сейчас.

Чем дольше я обращаю внимание на звуки, тем больше я начинаю слышать. Я слышу шепот леса и шепот ветра. Ветер дует, и листья на деревьях колыхнутся и шелестят. Я обращаю

свое внимание на звук листьев, и это приносит мне чувство умиротворения. А вот я слышу пение птицы. Её мелодия очень звонкая и мелодичная. Кажется, эта птица поёт для меня. У неё такой чистый голос, и как она старается петь. Это прекрасно остановиться и послушать пение птицы. Ее пение позволяет мне расслабиться, успокоить ум и найти момент покоя среди суеты повседневной жизни. Какие виды пения птиц вам больше всего нравятся или кажутся особенно трогательными?

В этот момент у меня появляется замечательная идея! Запись своих впечатлений от звуков природы или того, что я слышал, поможет сохранить эти моменты и впечатления. Это отличный способ описать красоту и вдохновение, приносимые пением птиц или другими звуками окружающего мира. Попытка передать эмоции и восприятия через слова – фантастический способ творческого взаимодействия с собой и миром. Как часто вы записываете свои впечатления от настоящего момента?

## 2

Мир вокруг нас поражает своим разнообразием и яркостью благодаря своим формам и цветам. Это разнообразие формирует наше восприятие мира и вдохновляет нас. Иногда, в суете, я могу не замечать мир, занимаясь делами, поскольку мой ум занят различными мыслями. Такое случается со всеми. Суета и разнообразие мыслей могут отвлекать нас от красоты и многообразия мира вокруг нас. Иногда важно на мгновение остановиться, замедлиться и сознательно обратить внимание на окружающее. Даже короткий момент внимательности может подарить нам невероятные впечатления и воспоминания. Какие методы вы используете, чтобы вернуться к моменту и насладиться миром вокруг вас, когда у вас много мыслей или задач в уме?

На природе я могу дать себе время, расслабиться и посвятить моменты наблюдению за формами и цветами. Природа действительно предоставляет замечательное пространство для отдыха и погружения в мир оттенков и форм. Она приглашает нас забыть о спешке и насладиться моментом, полностью осязав его красоту и разнообразие. Это время, чтобы замедлиться, оценить естественные чудеса вокруг нас и просто позволить себе быть. Для меня моменты, такие как наблюдение закатов или восходов солнца, или просто наблюдение, как листья танцуют на ветру, особенно успокаивающие и вдохновляющие.

Мне захотелось посмотреть на небо. Я поднимаю голову вверх и вижу голубое небо, по которому плывут облака, и я фиксирую свой взгляд и внимание на них. Облака, воздушные и белые, как перья, двигаются изящно в одном направлении, постепенно меняя свои формы. Какой красивый оттенок синего у неба, и какое оно огромное, целый голубой купол надо мной. Небо такое воздушное и безграничное. Где-то за стратосферой находится космос. Тем не менее, у меня есть удивительная возможность восхищаться небом и жить под ним. Чем больше я взаимодействую с небом, тем сильнее начинаю его чувствовать и ощущать.

Я снова чувствую творческое вдохновение, чтобы красивым образом описать на бумаге то, что я вижу. Внезапно я ощущаю в себе творческую энергию ребёнка, готового провести время и заняться чем-то увлекательным. Замечательно чувствовать этот дух игривости, это отличный способ обогатить жизнь и предоставить себе свежий взгляд на мир! Подобные занятия могут быть фантастическим способом выражения творческой энергии. И я начинаю записывать всё, что привлекает моё внимание в природе вокруг меня в этот момент.

## 3

Природа предоставляет замечательное пространство для само рефлексии и созерцания.

Само рефлексия является важной частью личностного развития, которая помогает лучше понять себя, свои мысли, чувства и поведение. Она позволяет взглянуть на свою жизнь, проанализировать свои действия и реакции, чтобы принимать более осознанные и целенаправленные решения в будущем. Природа часто служит отличным фоном для само рефлексии, спо-

собствуя лучшей концентрации и погружению в свои мысли. Что вы чаще всего осознаете или обнаруживаете о себе в процессе само рефлексии в природной обстановке? Какие мысли или чувства она вызывает у вас?

Созерцание – это глубокая рефлексия, тщательное размышление, в течение которого человек глубоко обдумывает что-то или погружается в размышление о внутреннем или внешнем мире. Это время, когда внимание уделяется своим мыслям, чувствам или окружающей среде с целью понять или почувствовать что-то новое или более глубокое. Созерцание часто ассоциируется с медитацией или размышлением, что позволяет сосредоточить внимание на конкретном аспекте или просто быть в настоящем моменте.

Проведение времени на природе пробуждает внутри нас наблюдательность и творческую энергию. Поскольку у меня часто бывает много мыслей в голове, сложно контролировать и наблюдать за ними. Иногда кажется, что мысли плывут сами по себе. Само рефлексия и размышление помогают лучше управлять потоком мыслей.

Эти практики помогают тренировать ум быть более внимательным и сосредоточенным на текущем моменте, а не давать мыслям уводить вас в разные направления. Это требует практики, но оно того стоит! Кроме того, записывание мыслей в блокноте или дневнике может помочь их систематизировать, а иногда просто обсуждение вслух или беседа с близким человеком может быть полезной. У вас есть какие-то конкретные методы, которые вы обычно используете для наблюдения за со своими мыслями?

Признание того, что мысли – это то, что происходит с нами в настоящем, крайне важно. Мысли – это мощный инструмент, который может формировать наше текущее состояние. Иногда наши мысли могут влиять на настроение, точку зрения и наше восприятие мира вокруг нас. Будучи внимательным к своим мыслям, можно лучше управлять своим настоящим и достигать большей гармонии и осознанности. Какие методы вы используете, чтобы оставаться внимательным и наблюдать за своими мыслями?

Неожиданно приходит идея ко мне, что если я буду наблюдать за своими мыслями и записывать их на бумаге. Как я наблюдаю за звуками и миром вокруг меня, так же я могу наблюдать за своим внутренним миром и взаимодействовать с ним. Ведение журнала или записывание своих мыслей может быть очень полезным способом осознания и управления потоком своих мыслей. Это позволяет лучше понять те мысли, которые приходят в голову ко мне сейчас, и обращать внимание на любые закономерности или тенденции в своем мышлении.

Я приму роль наблюдателя. Какая мысль у меня сейчас? Я буду записывать каждую мысль, которая мне приходит в голову в данный момент, несмотря на то, насколько она может показаться странной или ненужной. Я буду записывать их в той поочередности, в которой они приходят ко мне в голову. Например: «Я голоден, чтобы перекусить прямо сейчас», «Солнце так приятно и тепло греет меня в этот момент», «У меня нет мыслей, не знаю, что писать», «Я бы хотел описать свои мысли красиво», «Вон едет велосипедист, у него мрачное лицо». Я записываю мысли и замечаю, какими они могут быть разнообразными, несвязанными, но они приходят ко мне одна за другой в настоящий момент. Это стало увлекательно; мысли мне кажутся живым организмом, общающимся со мной.

Я записываю и вижу, что мысли могут быть очень разными, не связанными одна с другой, но они приходят ко мне последовательно в настоящем. Я словно нащупываю и экспериментирую, не зная, что из этого может получиться. Ко мне приходит идея задать себе в уме вопрос и посмотреть, какой ответ я получу. Я умственно спрашиваю себя: «Что я подумаю сейчас?» и жду мысль, которая придет ко мне в ответ. Я задаю себе этот вопрос как умственно, так и на бумаге, потому что именно в письменной форме я отслеживаю этот диалог. На следующий момент я думаю: «Ты делаешь все правильно». Мне любопытно наблюдать за ответами на свои вопросы, потому что этот ответ приходит ко мне в мыслях именно в тот момент, даря мне

ощущение, что посредством этих ответов я могу взаимодействовать с внутренним и окружающим меня миром.

Задавать себе вопросы – это увлекательный способ само рефлексии! Формулирование вопросов себе и их запись в ожидании ответа может углубить само рефлексию и предоставить более глубокое понимание своих мыслей и чувств относительно конкретных вопросов или ситуаций. Это позволяет сосредотачиваться на внутренних реакциях и точках зрения. Я предоставляю себе время для осмысления и понимания вопроса, почти ища ответ внутри себя. Насколько часто вы используете этот метод, и находите ли вы его полезным для себя?

В какой-то момент может прийти осознание, что мысли – это мои друзья, а не бремя. Мысли являются частью нашего внутреннего мира, и важно научиться подружиться с ними и понять их роль в нашей жизни. Когда мы принимаем свои мысли, мы можем лучше управлять своими реакциями и действиями. Это не означает, что каждая мысль обязательно верна или подходит для каждой ситуации, но понимание того, что они являются частью нас, помогает смотреть на них более дружелюбно и без осуждения. Какие методы помогают вам лучше управлять своими мыслями и видеть их как друзей?

Вы можете записывать осознания, которые приходят в виде понимания процессов внутри себя и в мире вокруг. Запись осознаний или новых пониманий может быть невероятно полезной. Когда мы открываем что-то новое или приходим к внутреннему пониманию, запись этих моментов помогает закрепить полученные знания или понимание. Это также позволяет вернуться к этим мыслям и осознаниям в будущем, отслеживая личный рост и изменения в мышлении. Насколько часто вы записываете свои осознания или новые идеи?

В какой-то момент настоящего время может прекратить свое существование, и настоящий момент становится бесконечным. Это удивительное состояние! Это ощущение полного присутствия в моменте, когда время исчезает, мысли о прошлом и будущем вас не беспокоят, и вы полностью погружены в настоящее. Это часто происходит, когда мы полностью концентрируемся на чем-то, что приносит нам радость, спокойствие или вдохновение. Этот момент становится особенно ценным, потому что он наполняет нашу жизнь особым смыслом и интенсивностью. Какие события или моменты обычно приводят вас в это состояние?

## **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.