

Życie w teraźniejszości

17 lipca 2019

Gdzie jest cała radość życia? Zawsze tu i teraz. Zdecydowanie zbyt często tkwimy we wspomnieniach z przeszłości lub w nadziejach na przyszłości gubiąc to, co najważniejsze – chwilę obecną. Umiejętność bycia w tu i teraz to jedna z najważniejszych umiejętności w dzisiejszym świecie. Podczas tej audycji dowiesz się między innymi: jak być w pełni obecnym i doświadczać życia tu i teraz; jak zachować świeży i czysty umysł wykonując ważne dla siebie zadania; jak dzięki medytacji oczyszczać swoją głowę z lawiny myśli.

Autorstwo: Michał Pasterski

Źródła: [YouTube.com](https://www.youtube.com), LifeArchitect.pl