

Живите в спокойствие

Когда алкоголик страдает от головной боли, вызванной вчерашней попойкой, его сегодняшняя жизнь отравлена. Но есть похмелье другого рода, которое знакомо и пьющим, и непьющим в равной мере. Это «эмоциональное похмелье» — прямое следствие вчерашнего и сегодняшнего избытка отрицательных эмоций — гнева, страха, ревности и т.п.

Чтобы жить спокойно сегодня и в будущем, необходимо устранить такие «похмелья». Это не значит, что нужно без конца возвращаться к печальным событиям прошлого. Для этого требуется сейчас, сегодня сейчас, сегодня признать и исправить свои ошибки.

«Двенадцать и двенадцать».