

A VIDA SÓ ESTÁ DISPONÍVEL NO MOMENTO PRESENTE.

QUEM ABANDONA O PRESENTE NÃO PODE VIVER
PROFUNDAMENTE

OS MOMENTOS DA VIDA COTIDIANA

— Thich Nhat Hanh



Cada segundo se preocupando com momentos passados ou futuros nos distrai do aqui e agora. Nós aprendemos com o passado e podemos imaginar o futuro. Mas só no aqui e agora podemos executar o que realmente importa. Estar presente por inteiro é focar no **AQUI** e **AGORA**.

