

Napjaink ébren töltött óráinak több mint 80%-át robotpilóta üzemmódban éljük.

Mit jelent ez? Röviden azt, hogy nem vagyunk jelen saját életünkben. A jó hír azonban az, hogy ezen lehet változtatni, méghozzá könnyedén és akár rendkívül szórakoztató eszközökkel. A változás ráadásul nem igényel különleges felszerelést, képességeket, sőt még nagyobb erőfeszítést sem – bárki képes rá, hogy elkezdjen igazán élni.

A *Most élj!* olyan egyszerű, mégis ötletes gyakorlatok gyűjteménye, melyek megtanítanak harmóniába kerülni önmagunkkal és a világgal, és a pillanat tudatosságán keresztül megélni az életet.

