

## 현재를 충분히 삶으로써 과거를 치유하라.

We do not heal the past by dwelling there; we heal the past by living fully in the present. (Anonymous)

우리가 과거에 얽매어 살면서 과거를 치유할 수 없다. 우리는 현재를 충분히 삶으로써 과거를 치유한다. (작가미상)

많은 사람이 과거 때문에 현재의 삶이 발목을 잡혀 자신의 삶을 풍요롭게 살지 못하는 경우가 있습니다. 과거의 일에 얽매어 현재의 삶이 발목을 잡히고 더욱 나은 자신의 삶을 영위하지 못한다면 정말 안타까운 일이 아닐 수 없습니다. 그런데 실제로 우리 주변에는 그런 안타까운 일이 많습니다.

과거의 일은 이미 지난 과거일 뿐입니다. 우리는 과거를 치유함으로써 진정한 자신의 삶을 영위할 수 있습니다. 그리고 과거를 치유하는 방법은 현재를 충분히 사는 것입니다. 주어진 자신의 환경을 온전히 자신의 것으로 만들고 자신이 가진 시간을 충분히 활용하는 노력이 있을 때, 자신의 삶을 충분히 살게 될 것입니다.