



Nur für heute

Ich habe die Wahl!

1. Nur für heute werde ich versuchen, diesen einen Tag zu leben – nicht all meine Probleme auf einmal anzupacken. Ich kann jetzt etwas tun, vor dem ich zurückschrecken würde, wenn ich das Gefühl hätte, ich müsste es mein ganzes Leben lang durchhalten.
2. Nur für heute werde ich versuchen glücklich zu sein. Ich mache mir bewusst, dass mein Glück nicht davon abhängt, was andere tun oder sagen oder was um mich herum geschieht. Glück stellt sich ein, wenn ich mit mir in Frieden lebe.
3. Nur für heute werde ich versuchen, mich auf das auszurichten, was ist. Ich will nicht erzwingen, dass sich alles nach meinen Wünschen richtet. Ich werde meine Familie, meinen Freundeskreis, meine Arbeit und meine Lebensumstände so annehmen, wie sie sind.
4. Nur für heute werde ich auf meine körperliche Gesundheit achten, ich werde meinen Verstand gebrauchen, ich werde etwas Spirituelles lesen.
5. Nur für heute will ich jemandem etwas Gutes tun, ohne darüber zu reden – ob jemand davon erfährt, hat keine Bedeutung. Ich werde mindestens eine Sache tun, die ich nicht gerne tue, und ich werde meinem Nächsten eine kleine Freundlichkeit erweisen.
6. Nur für heute werde ich versuchen, freundlich zu sein zu jemandem, dem ich begegne. Ich werde auf mein Äußeres achten, rücksichtsvoll sein und ruhig sprechen.
Ich werde keine unnötige Kritik üben und nicht nach Fehlern suchen. Ich werde auch nicht versuchen, jemanden außer mich selbst zu verändern und werde niemandem Vorschriften machen.
7. Nur für heute werde ich mir ein Programm machen. Ich werde es machen, auch wenn ich es viel- leicht nicht genau befolge. Vor zwei Plagen will ich mich hüten: Hast und Unentschlossenheit.
8. Nur für heute will ich aufhören zu sagen: „Wenn ich Zeit hätte“. Ich werde nie für etwas „Zeit finden“ – wenn ich Zeit haben will, muss ich sie mir nehmen.
9. Nur für heute werde ich in Stille meditieren, mich dabei auf meine Höhere Macht, auf mich selbst und auf meinen Nächsten besinnen. Ich will mich entspannen und nach Wahrheit suchen.
10. Nur für heute werde ich keine Angst haben. Insbesondere werde ich mich nicht davor fürchten, glücklich zu sein – und mich am Guten, Schönen und Liebenswerten im Leben erfreuen.
11. Nur für heute werde ich mich nicht mit anderen vergleichen. Ich werde mich selbst annehmen und nach meinen Fähigkeiten leben.
12. Nur für heute entschliefse ich mich zu glauben, dass ich dies einen Tag leben kann.

Die Wahl habe ich!