

## Nur für HEUTE

1. Nur für heute will ich versuchen, nur diesen einen Tag zu durchleben. Will nicht sofort das ganze Problem, das in meinem Leben aufgetaucht ist, bewältigen. Ich kann 24 Stunden lang dauernd etwas tun, vor dem ich mich erschrecken würde, sollte ich ein Leben lang es tun müssen.
2. Nur für heute will ich glücklich sein. Die meisten Leute sind so glücklich, wie sie es wirklich sein wollen.
3. Nur für heute will ich mich nach den Tatsachen richten und nicht versuchen, alles nach meinen Wünschen auszurichten. Ich will mein Glück nehmen, wie es gerade kommt, und mich danach richten.
4. Nur für heute will ich versuchen, meinen Geist zu stärken. Will lernen und etwas Nützliches tun. Ich will etwas lesen, was Mühe macht, was mich zum Nachdenken und zur Konzentration zwingt.
5. Nur für heute will ich meine Seele auf drei Arten üben:  
  
Will jemandem einen guten Dienst erweisen, ohne, dass der Betreffende etwas merkt. Sollte er oder jemand anderes davon erfahren, so zählt dieser Dienst nicht.  
  
Ich will mindestens zwei Dinge tun, die ich nicht tun mag, nur um mich zu prüfen.  
  
Sollten meine Gefühle durch irgend etwas verletzt sein, so will ich es keinen merken lassen.
6. Nur für heute will ich angenehm wirken. Will so gut wie möglich aussehen, mich adrett und sauber kleiden, leise sprechen und höflich handeln. Will keinen anderen verbessern oder kritisieren, nur mich selbst.
7. Nur für heute soll mein Programm feststehen. Ich brauche es nicht genau zu befolgen. Vor zwei Übeln will ich mich in Acht nehmen: Hast und Unentschlossenheit.
8. Nur für heute will ich meine ruhige halbe Stunde für mich selbst haben und entspannen. In dieser halben Stunde will ich versuchen, eine bessere Sicht über mein Leben zu gewinnen.
9. Nur für heute will ich nicht ängstlich sein. Will mich nicht davor scheuen, das zu genießen, was schön ist. Will glauben, dass die Welt mir das zurückgeben wird, was ich ihr schenke.

HEUTE ist das MORGEN, worüber wir uns GESTERN Sorgen gemacht haben...