

## CSAK A MAI NAP

**CSAK A MAI NAP** nem eszem kényszeresen.

**CSAK A MAI NAP** megpróbálok a mában élni, és nem akarom életem összes problémáját egy csapásra megoldani. Egy napig azt is képes vagyok megtenni, ami megrettentene, ha egész életemben folytatnom kellene.

**CSAK A MAI NAP** boldog leszek. Igaza volt Abraham Lincolnnak, amikor azt mondta, hogy „A legtöbb ember épp annyira boldog, amennyire elhatározza, hogy az lesz.”

**CSAK A MAI NAP** alkalmazkodom a körülményekhez és nem próbálok meg azt a saját vágyaim szerint befolyásolni. Elfogadom az élet ajándékait, ahogy kapom őket, és megpróbálok megtalálni köztük a helyem.

**CSAK A MAI NAP** megpróbálok az agyamat tornáztatni. Tanulni fogok, valami haszonnal foglalkozom. Abba hagyom a szellemi semmittevést. Valami olyasmit fogok olvasni, ami erőfeszítést, gondolkodást és koncentrációt igényel.

**CSAK A MAI NAP** háromféleképpen fogom a lelkemet edzeni: jót teszek valakivel, anélkül, hogy kiderülne, hogy én voltam – azt nem számolom bele, ha bárki is tudomást szerez arról, hogy én tettem. Legalább két olyan dolgot teszek meg, amit nem szeretnék – mindezt csak a gyakorlás kedvéért. Ma nem fogom kimutatni, ha érzéseimet megsértették: akármennyire sértve érzem magam, nem fogom kimutatni.

**CSAK A MAI NAP** kellemes társaság leszek. Gondot fordítok a megjelenésemre, ízlésesen öltözködöm, nem emelem fel a hangomat, udvarias leszek, senkit és semmit nem kritizálok. Nem keresem mindenben a hibát, és nem próbálok meg másokat megjavítani vagy rendre utasítani.

**CSAK A MAI NAP** lesz egy tervem. Lehet, hogy nem fogom tökéletesen követni, de figyelek rá. Megkímélem magam két bosszúságtól: a kapkodástól és a határozatlanságtól.

**CSAK A MAI NAP** eltöltök magammal egy csendes félórát, amikor relaxálok. Ebben a félórában megpróbálok magamban jobb képet kialakítani az életemről

**CSAK A MAI NAP** nem fogok félni semmitől. Különösképpen nem fogok félni attól, hogy élvezzem, ami szép, és elhiggyem, hogy mindazt, amit én adok a világnak, vissza fogom kapni tőle.