

SAMO DANAS

1.Samo danas trudiću se da budem srećna i dobro raspoložena. Imaću na umu Linkolnove riječi da je „većina ljudi srećna u onoj mjeri u kojoj odluči da bude srećna“. Stalno ću se podsjećati da je naša sreća u čovjeku, a ne izvan njega.

2.Samo danas nastojaću da se prilagođavam okolnostima, umjesto da se trudim da okolnosti prilagođavam željama.

3.Samo danas brinuću se za vlastito tijelo. Radiću gimnastiku, njegovaću ga i hraniti. Neću ga zapuštati i zloupotrebjavati, jer želim da me dugo i dobro služi.

1.Samo danas posvetiću malo vremena vježbanju uma. Naučiću nešto korisno. Pročitacu nešto što iziskuje napor, razmišljanje i koncentraciju.

2.Samo danas učiniću nešto i za dušu. Učiniću makar jedno dobro djelo, ne očekujući ni nagradu ni dobitak. Uradiću dvije stvari koje mi inače teško padaju, kako bih vježbao i duh i volju.

3.Samo danas biću ljubazna prema svojoj okolini. Trudiću se da djelujem što bolje mogu, biću pažljiva i ljubazna, za svakog ću nastojati da nađem neku lijepu riječ. Ništa i nikoga neću kritikovati. Neću pokušavati da mijenjam ljude.

1.Samo danas pokušaću da živim samo za danas. Neću rešavati stotinu problema odjednom, jer znam da dan traje samo dvadeset četiri sata.

2.Samo danas pridržavaću se unaprijed utvrđenog dnevnog plana. Raspoređiću vrijeme tako da unaprijed znam šta ću raditi nekoliko narednih sati. Kloniću se dveju velikih napasti: žurbe i neodlučnosti.

3.Samo danas potruđiću se da nađem pola sata vremena za potpuno opuštanje, pola sata kada ću moći da budem sama sa sobom.

1.Samo danas riješiću se svih svojih strahovanja. Neću se plašiti da budem onakva kakva jesam, da se radujem i uživam u lijepom. Bez straha ću voljeti i bez straha vjerovati da me vole oni koje volim.

2.Samo danas se neću uzrujavati zbog nezahvalnosti – naučila sam da je očekujem.

3.Zapamtite da se sreća postiže jedino davanjem bez očekivanja i nagrade.