



Nur für heute – 10 Vorsätze für mehr Gelassenheit

Nur für heute

werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Nur für heute

werde ich mich den Gegebenheiten anpassen, ohne zu verlangen, dass sich die Gegebenheiten an meine Wünsche anpassen.

Nur für heute

werde ich etwas tun, wozu ich eigentlich keine Lust habe.

Nur für heute

werde ich nicht danach streben, die anderen zu kritisieren oder zu verbessern – nur mich selbst.

Nur für heute

werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin.

Nur für heute

werde ich eine gute Tat vollbringen.

Nur für heute

werde ich zehn Minuten meiner Zeit einem guten Buch widmen.

Nur für heute

werde ich keine Angst haben.

Nur für heute

werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und der Unentschlossenheit.

Nur für heute

werde ich glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass Gott für mich da ist, als gäbe es sonst niemanden in der Welt.

Ich will mich nicht entmutigen lassen durch den Gedanken, ich müsste dies alles mein ganzes Leben lang durchhalten. Heute ist es mir gegeben, das Gute während zwölf Stunden zu wirken.