

Nur heute

Nur heute

will ich glücklich sein. Deshalb glaube ich, was Abraham Lincoln sagte: Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie sein wollen. Glück kommt von innen. Es hat mir äußeren Umständen nichts zu tun.

Nur heute

nehme ich alles wie es ist. Ich zwingen den Dingen nicht meinen Willen auf. Familie, Arbeit und Glück: ich nehme es, wie es kommt und stelle mich darauf ein.

Nur heute

kümmere ich mich um meinen Körper. Ich bewege ihn, pflege ihn, ernähre ihn und vernachlässige oder missbrauche ihn nicht, damit er so perfekt reagiert wie ich es mir wünsche.

Nur heute

trainiere ich meinen Geist, ich lerne etwas Nützliches und faulenze nicht, sondern lese etwas, das Anstrengung, Konzentration und Denkarbeit verlangt.

Nur heute

mache ich drei Seelenübungen: ich erweise jemandem einen Gefallen, ohne dass er es merkt und tue zwei Dinge, die ich nicht gern tue, um in Übung zu bleiben.

Nur heute

mache ich mich so ansehnlich wie möglich, ziehe mich ansprechend an, spreche leise, bin höflich, lobe oft, kritisiere niemanden, nörgle nicht und versuche nicht, andere zu ermahnen oder zu verbessern.

Nur heute

mache ich mir ein Programm. Ich teile die Zeit genau ein und schreibe es mir auf. Vielleicht halte ich die Einteilung nicht durch, aber immerhin habe ich sie gemacht. Damit vermeide ich zwei lästige Übel: Eile und Unentschlossenheit.

Nur heute

nehme ich mir eine ruhige halbe Stunde und entspanne mich. In dieser halben Stunde denke ich auch an Gott, um in mein Leben eine größere Dimension zu bringen.

Nur heute

bin ich ohne Angst. Vor allem habe ich keine Angst davor, glücklich zu sein, das Schöne zu genießen, zu lieben und zu glauben, dass die Menschen, die ich liebe, mich auch lieben.

(Sybil F. Partridge, 1916)