

## Bara för idag

1. Bara för idag ska jag försöka att bara leva genom denna dag, och inte ta itu med alla mina problem på en gång. Jag kan göra något just nu som skulle avskräcka mig om jag var tvungen att hålla på med det hela livet.
2. Bara för idag ska jag försöka vara lycklig och förstå att min lycka inte beror på vad andra gör eller säger eller vad som händer runt omkring mig. Lycka är ett resultat av att ha frid inom mig själv.
3. Bara för idag ska jag försöka att anpassa mig till vad som är och inte styra allt för att det ska passa mina egna önskemål. Jag ska acceptera min familj, mina vänner, mina uppgifter, mina omständigheter, som de är.
4. Bara för idag ska jag ta hand om min fysiska hälsa, träna min tankeverksamhet, läsa något andligt.
5. Bara för idag ska jag göra någon en god gärning utan att den personen får veta vem det är. Jag ska göra åtminstone en sak som jag har svårt för och jag ska göra någon liten handling av kärlek för min nästa.
6. Bara för idag ska jag försöka att vara snäll mot någon människa jag möter. Jag ska vara hänsynsfull, tala lågt och försöka att se så bra ut jag kan, vara artig, inte kritisera någon, inte finna fel på någon eller något och inte försöka förbättra eller styra någon annan än mig själv.
7. Bara för idag ska jag ha en plan. Jag kanske inte följer den exakt, men jag ska ha den. Jag ska undvika två dåliga saker: brådska och obeslutsamhet.
8. Bara för idag ska jag sluta säga: "om jag hade tid". Jag kommer aldrig att "finna tid" för något. Om jag vill ha tid måste jag ta mig den.
9. Bara för idag ska jag ha en lugn stund av meditation då jag ska tänka på min Högre Kraft, på mig själv och på min nästa. Jag ska vila och söka sanningen.

10. Bara för idag ska jag vara orädd. I synnerhet ska jag vara orädd för att vara lycklig, att njuta av det goda, av det som är vackert och av det som är underbart i livet.

11. Bara för idag ska jag inte jämföra mig med andra. Jag ska acceptera mig själv och leva efter bästa förmåga.

12. Bara för idag ska jag välja att tro att jag kan leva just denna dag.