

Len pre dnešok.

1. Len pre dnešok sa pokúsím prežiť tento deň naplno. Nebudem sa snažiť vysporiadať sa so všetkými mojimi problémami naraz. V tejto chvíli som schopný urobiť niečo, čo by ma odradilo keby v tom mám pokračovať celý život.
2. Len pre dnešok sa pokúsím byť šťastný, uvedomujúc si, že moje šťastie nezáleží od toho, čo iní urobia, hovoria, alebo čo sa okolo mňa deje. Šťastie je výsledok toho, že som bol schopný nájsť pokoj/zmierenie so sebou samým.
3. Len pre dnešok sa budem snažiť prispôbiť tomu, čo je a nie prispôbiť všetko mojim vlastným želaniam. Prijmem svoju rodinu, svojich priateľov, svoju prácu, a okolnosti, ktoré sa ma týkajú tak, ako sa spontánne objavia a prídu.
4. Len pre dnešok sa postarám o svoje fyzické zdravie; Budem si precvičovať svoju myseľ; prečítam si niečo duchovné.
5. Len pre dnešok sa pokúsím, aby som bol láskavý k niekomu koho stretnem, aj keby ma to stálo veľa úsilia. Budem ohľaduplný, hovoriť mierne a vynasnažím sa vyzerat' čo najlepšie. Nebudem zbytočne kritizovať alebo hľadať chyby, nebudem sa snažiť nikoho poučovať ani riadiť, okrem seba samého.
6. Len pre dnešok urobím dobrý skutok pre niekoho iného, ale tak, aby sa o tom nikto nedozvedel. Ak sa o tom niekto dozvie, skutok sa nebude počítať. Urobím tiež minimálne jednu vec, ktorú urobiť nechcem a nejakú malú láskavosť pre môjho suseda.
7. Len pre dnešok si urobím vlastný program. Možno ho nebudem presne dodržiavať, ale budem ho mať. Budem sa snažiť vyhnúť dvom nepriateľom - náhleniu a nerozhodnosti.
8. Len pre dnešok sa prestanem vyhovárať, že nemám čas. Ak sa na čas neprestanem vyhovárať, tak si ho skutočne nikdy nenájdem. Ak chcem mať čas, musím si ho vedieť nájsť.
9. Len pre dnešok si vyhradím čas na pokojnú meditáciu, v rámci ktorej budem myslieť na existenciu vyššej sily vo mne, na mňa samého, ako aj na môjho suseda. Budem sa uvoľňovať a hľadať pritom pravdu.
10. Len pre dnešok sa nebudem báť. Obzvlášť si dám záležať na tom, aby som sa nebál byť šťastný, tešiť sa z toho, čo je dobré, čo je krásne a čo robí život príjemným.
11. Len pre dnešok sa nebudem porovnávať s ostatnými. Budem sa akceptovať taký, aký som a žiť najlepšie ako viem.
12. Len pre dnešok som sa rozhodol uveriť, že tento deň dokážem prežiť.

