

• فقط برای امروز

فقط برای امروز سعی میکنم زندگی کنم و مشکلات تمامی طول عمر را به یکباره بر دوش نکشم من میتوانم یک مشکل را برای یک روز تحمل کنم؛ اما اگر بخواهم فکر کنم که باید تا آخر عمر با آن بسازم برایم دردآور و غیر قابل تحمل خواهد بود.

• فقط برای امروز خوشحال خواهم بود؛ در واقع بیشتر مردم به همان اندازه که خودشان میخواهند خوشحال هستند .

• فقط برای امروز خودم را با شرایط موجود وفق میدهم و سعی نخواهم کرد که شرایط را به میل خود تغییر دهم. سعی میکنم سرنوشت را همان گونه که اتفاق میافتد بپذیرم و خودم را با آن سازگار کنم .

• فقط برای امروز فکر و ذهنم را تقویت میکنم چیزهای مفید یاد میگیرم ذهنم را بدون استفاده باقی نمیگذارم مطالبی را میخوانم که نیاز به تمرکز فکر و سعی کردن داشته باشد.

• فقط برای امروز روح و روان خود را از سه طریق به تمرین و میدارم؛ یک کار نیک انجام میدهم اما نمیگذارم که هیچ کس متوجه آن شود و اگر کسی فهمید آن را به حساب نمی آورم حداقل دو کار بر خلاف میل انجام میدهم.

• فقط برای امروز شاید احساسهایم جریحه دار شده باشند اما امروز اجازه نمیدهم کسی متوجه آن شود.

• فقط برای امروز میخواهم بشاش باشم و به همان خوبی دیده شوم که هستم لباس مناسب میپوشم آرام صحبت میکنم با ادب رفتار میکنم پرحرفی و عیب جویی نمیکنم و سعی میکنم فقط خودم را تغییر دهم نه دیگران را.

• فقط برای امروز برنامه ای خواهم داشت؛ شاید که این برنامه را مو به مو اجرا نکنم اما به هر حال برنامه ای خواهم داشت از خداوند میخواهم مرا از شر دو آفت عجله و دو دلی نجات دهد .

- فقط برای امروز نیم ساعت با خودم خلوت میکنم در طول این مدت سعی میکنم با دید بهتری به زندگی نگاه کنم.
-
- فقط برای امروز ترسی نخواهم داشت و از زیباییها لذت میبرم امروز باور دارم هر آنچه را که من به جهان میدهم جهان نیز آن را به من بازخواهد گرداند.