BARA FÖR IDAG

Bara för idag ska jag sträva att leva endast för denna dag och inte på en gång försöka lösa alla mina livsproblem. Jag kan göra något under i tolv timmar, något som skulle kännas motbjudande om jag var tvungen att hålla på med det hela livet.

Bara för idag ska jag vara lycklig. Detta utgår ifrån att det är sant som Abraham Lincoln sa, att ”de flesta människor är så lyckliga som de bestämmer sig för att vara.”

Bara för idag ska jag anpassa mig efter hur det är och inte försöka anpassa allting efter hur jag vill ha det. Jag ska ta mitt eget ”öde” som det kommer och anpassa mig efter det.

Bara för idag ska jag försöka att stärka mitt intellekt. Jag ska studera. Jag ska lära mig något användbart. Jag ska inte vara lat. Jag ska läsa något som kräver ansträngning, eftertanke och koncentration.

Bara för idag ska jag träna min själ på tre sätt. Jag ska göra någon en tjänst utan att ge mig till känna och utan att få något tillbaka. Om någon får reda på det så räknas det inte. Jag ska göra minst två saker som jag inte vill – bara som träning. Jag ska inte visa någon om jag känner mig sårad, även om jag blir det så ska jag inte visa det idag.

Bara för idag ska jag vara trevlig. Jag ska se så bra ut som jag kan, klä mig passande, prata lugnt, agera hövligt, inte kritisera överhuvudtaget, inte hitta fel överallt och inte försöka förbättra någon annan än mig själv.

Bara för idag ska jag ha ett program. Jag kanske inte följer det exakt, men jag ska ha det. Jag ska skydda mig mot två onda ting: jäkt och obeslutsamhet.

Bara för idag ska jag ha en lugn halvtimme alldeles för mig själv och koppla av. Någon gång under denna halvtimme ska jag försöka få ett bättre perspektiv på mitt liv.

Bara för idag ska jag vara orädd. Jag ska först och främst inte vara rädd för att njuta av det som är vackert och jag ska tro på att när jag ger till världen, så kommer världen att ge till mig.