

Десять принципов жизни в сегодняшнем дне

- 1) Именно сегодня я буду счастлив. Это значит, что я скажу «Большинство из нас счастливы ровно настолько, насколько хотят быть счастливыми». Счастье исходит изнутри, внешние раздражители не имеют к нему никакого отношения.
- 2) Именно сегодня я буду считаться только с тем, что есть на самом деле, и не стану заставлять окружающий мир считаться с моими желаниями. Я буду принимать мою семью, мою работу и мою судьбу такими, какие они есть, и постараюсь соответствовать им.
- 3) Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я укреплю его физическими упражнениями, бережным отношением к своему телу, правильным питанием. Я не стану обременять его ни вредными излишествами, ни чрезмерным небрежением.
- 4) Именно сегодня я постараюсь развить свой интеллект. Я постараюсь узнать что-нибудь ценное. Я заставлю свой мозг работать и прочитаю что-нибудь такое, что требует умственного напряжения и концентрации мысли.
- 5) Именно сегодня я займусь совершенствованием своей души. Для этого от меня потребуется три поступка. Я сделаю кому-нибудь приятное, но так, чтобы об этом никто не узнал. И я сделаю два дела, которые мне страшно не хочется делать, - просто ради тренировки воли.
- 6) Именно сегодня я постараюсь быть приятным во всех отношениях человеком. Я позабочусь о своем внешнем виде, постараюсь получше одеться, помягче говорить и повежливее вести себя с окружающими, не скупиться на похвалы, никого не критиковать и ни к кому не придираться и уж, конечно, не стану никого наставлять.
- 7) Именно сегодня я постараюсь жить только одним днем, не наваливая на себя сразу все свои сразу все свои проблемы. За это время я сделаю много дел.
- 8) Именно сегодня я составлю себе расписание дня.
- 9) Именно сегодня я выделю полчаса для отдыха и релаксации.
- 10) Сегодня я не буду бояться быть счастливым, бояться наслаждаться всем прекрасным, что есть в этом мире, бояться любить и верить в то, что меня тоже любят.