

## *Dagurinn í dag.*

- 1. Í dag ætla ég að láta deginum nægja sína þjáning og ekki taka ákvörðun lengra fram í tíman, en næstu tólf stundir. Ég ætla ekki að reyna að brjóta til mergjar öll vandamál lífs míns.*
- 2. Í dag ætla ég að reyna að vera ánægð(ur). Ég ætla að trúa því, sem Abraham Lincoln sagði: “Flestir eru eins ánægðir og þeir ásetja sér að vera.”*
- 3. Í dag ætla ég að leitast við að fá andlegan styrk. Ég ætla að læra eitthvað nýtsamt. Ég ætla að lesa eitthvað, sem krefst áreynslu, hugsunar og hugbeitingar.*
- 4. Í dag ætla ég að laga mig eftir aðstæðunum en ekki reyna að breyta öllu í það horf, sem mig langar til sjálf(an).*
- 5. Í dag ætla ég að þjálfa mig á þrennan hátt. Ég ætla að gera einhverjum gott, án þess að nokkur viti. Ég ætla að gera eitthvað sem mér leiðist, aðeins til þjálfunar. Og ef tilfinningar mínar eru særðar, ætla ég ekki að láta á því bera.*
- 6. Í dag ætla ég að vera eins snyrtileg(ur) og mér er unnt, tala rólega og koma kurteislega fram. Gagnrýna engan. Reyna ekki að bæta eða aga nokkurn annan en sjálfa(n) mig.*
- 7. Í dag ætla ég að fara eftir áætlun. Líklega fylgi ég henni ekki nákvæmlega, en ég ætla að fara eftir henni í höfuðdráttum. Ég ætla að forðast tvo kvilla: hraða og ráðleysi.*
- 8. Í dag ætla ég að hafa hálftrar stundar ró, aðeins fyrir sjálfa(n) mig, til hugleiðingar og hvíldar. Þessa hvíldarstund ætla ég að öðlast betra yfirlit um líf mitt.*
- 9. Í dag ætla ég að vera æðrulaus. Ég ætla ekki að vera hrædd(ur) við að njóta þess sem fagurt er og trúa því, að veröldin gefur mér á sama hátt og ég henni.*
- 10. Í dag ætla ég að reyna að temja mér auðmýkt hjartans, og vera ekki hrædd(ur) við að viðurkenna breyskleika minn.*