

ŠIANDIEN

ŠIANDIEN: pasistengsiu gyventi tik šios dienos rūpesčiais, nebandydamas iš karto atsikratyti visų savo problemų.

ŠIANDIEN: būsiu laimingas. Teisus buvo Abraomas Linkolnas sakydamas: “Dauguma žmonių laimingi tiek, kiek patys sau leidžia”.

ŠIANDIEN: susitaikysiu su dabartine savo padėtimi, nesistengdamas daryti viską savaip, ir priimsiu visa šiame pasaulyje, ką man siunčia likimas.

ŠIANDIEN: pasistengsiu lavinti savo protą. Aš mokysiuos. Išmoksiu ko nors naudingo. Netingėsiu. Perskaitysiu tai, kas reikalauja pastangų, mąstymo, susikaupimo.

ŠIANDIEN: atliksiu tris pratimus sielai:

- a) padarysiu kam nors gera, kad niekas apie tai nežinotų, o jeigu ir sužinos, tai jau man nebeturės reikšmės;
- b) padarysiu nors du dalykus, kurių nenoriu, bet padarysiu juos savo valiai ugdyti;
- c) jei kas nors mane įžeis ir man bus skaudu, šiandien šito neparodysiu.

ŠIANDIEN: būsiu patrauklus. Pasistengsiu kuo geriau atrodyti: tvarkingai apsirengsiu, kalbėdamas nekelsiu balso, būsiu mandagus, nieko ir niekada neteisiu. Pasistengsiu nematyti kitų žmonių trūkumų ir nieko netaisysiu, išskyrus save.

TIKTAI ŠIANDIEN: aš turėsiu planą. Galbūt ne viską įvykdysiu, bet stengsiuosi ir kovosiu su dviem priešais: skubėjimu ir neryžtingumu.

ŠIANDIEN: pusvalandžiui nuo visų pasišalinsiu, kad pabūčiau pats su savimi ir pailsėčiau. Tuo metu stengsiuosi geriau suprasti savo gyvenimą ir apmąstysiu, ką reikia padaryti, kad jį pagerinčiau.

ŠIANDIEN: nieko nebijosiu ir mėgausiuosi tuo, kas nuostabu. Tikėsiu, kad visa, ką aš duodu pasauliui, jis grąžins man.