



Nur für heute

Ich habe die Wahl!

- **Nur für heute** will ich versuchen, diesen einen Tag zu leben und nicht mein ganzes Lebensproblem auf einmal anzupacken. Ich kann jetzt etwas tun, vor dem ich zurückschrecken würde, wenn ich das Gefühl hätte, ich müsste es mein ganzes Leben lang durchhalten.
- **Nur für heute** will ich versuchen, glücklich zu sein, indem ich mir klar mache, dass mein Glück nicht davon abhängt, was andere tun oder sagen oder was um mich herum geschieht. Glück stellt sich ein, wenn ich mit mir in Frieden lebe.
- **Nur für heute** will ich versuchen, mich auf das auszurichten, was ist – nicht erzwingen, dass sich alles nach meinen Wünschen richtet. Ich will meine Familie, meine Freunde, meine Arbeit und meine Lebensumstände so annehmen, wie sie kommen.
- **Nur für heute** will ich auf meine körperliche Gesundheit achten, ich will meine Verstandeskraften üben, ich will etwas Spirituelles lesen.
- **Nur für heute** will ich jemandem etwas Gutes tun, ohne dabei entdeckt zu werden – wenn jemand davon erfährt, zählt es nicht. Ich werde mindestens eine Sache tun, die ich nicht gerne tue, und ich will meinem Nächsten einen kleinen Liebesdienst erweisen.
- **Nur für heute** will ich mich bemühen, zu jemandem, den ich treffe, freundlich zu sein. Ich will rücksichtsvoll sein, leise sprechen und so gut aussehen, wie ich kann. Ich will keine unnötige Kritik üben und nach Fehlern suchen. Ich will auch nicht versuchen, jemanden außer mich selbst zu verändern, und niemandem Vorschriften machen.
- **Nur für heute** will ich mir ein Programm machen. Ich will es machen, auch wenn ich es vielleicht nicht ganz genau befolge. Vor zwei Plagen will ich mich retten: Hast und Unentschlossenheit.
- **Nur für heute** will ich aufhören zu sagen: "Wenn ich Zeit hätte." Ich werde nie für etwas "Zeit finden", wenn ich Zeit haben will, muss ich sie mir nehmen.
- **Nur für heute** will ich in Stille meditieren, mich dabei auf Gott, wie ich ihn verstehe, auf mich selbst und auf meinen Nächsten besinnen. Ich will mich entspannen und nach Wahrheit suchen.
- **Nur für heute** will ich keine Angst haben. Insbesondere werde ich mich nicht davor fürchten, glücklich zu sein – und mich an den guten, schönen und liebenswerten Dingen im Leben erfreuen.
- **Nur für heute** will ich mich nicht mit anderen vergleichen. Ich will mich selbst annehmen und nach meinen Fähigkeiten leben.
- **Nur für heute** entschieße ich mich, zu glauben, dass ich dies einen Tag leben kann.

Die Wahl habe ich!

© EA-Selbsthilfe e.V., Friedberg Juni 2016 Alle Rechte vorbehalten.

Übersetzt vom Englischen mit Genehmigung von © Emotions Anonymous International.

Die Urheberrechte in der englischen Sprachversion dieses Werkes sind Eigentum von Emotions Anonymous International, USA. Kein Teil dieser Übersetzung darf, in welcher Form auch immer, ohne schriftliche Genehmigung von EA vervielfältigt werden.

Copyright Notice June 2016

© Emotions Anonymous International All Rights Reserved.

Translated from English with permission of © Emotions Anonymous International.

Copyright in the English language version of this work is owned by Emotions Anonymous International, P.O. Box 4245, St. Paul, Minnesota 55104-0245, USA.

No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of EA.
