

Löng leið hefst á einu skrefi...

· 21 janúar 2015 - ritstjórn

spgill.2



Í dag ætla ég að reyna að lifa allan daginn, án þess að glíma við alla erfiðleika lífs míns í einu. Ég gæti hugsanlega gert eitthvað sem fyllir mig kvíða fyrir komandi framtíð. - Það ætla ég ekki að gera.

Í dag ætla ég að vera hamingjusamur og gera mér grein fyrir því, að hamingja veltur ekki á því, hvað aðrir gera eða segja eða á því hvað gerist í kringum okkur. Hamingja er árangur þess að vera sáttur við sjálfan sig.

Í dag ætla ég að reyna að laga mig eftir því sem er, en ekki reyna að neyða allt annað til að laga sig að mínum óskum. Ég ætla að reyna að vera í sátt við fjölskyldu mína, vini, starf og þær aðstæður sem kunna að koma upp á daginn.

Í dag ætla ég að hugsa um heilsu mína. Ég ætla að þjálf huga minn og lesa eitthvað uppbyggilegt.

Í dag ætla ég að gera einhverjum greiða og verða ekki hreykinn þótt einhver taki eftir því. - Þá er það ekkert að marka. Ég ætla að gera að minnsta kosti einn hlut, sem mig langar ekki til að gera, og sýna á einhvern hátt náungakærleika í verki.

Í dag ætla ég að vera vingjarnlegur við þá sem ég mæti á fönum vegi, reyna að vera þægilegur í viðmóti, reyna að líta vel út, klæðast þokkalega, tala lágt, vera kurteis, gagnrýna ekki og ekki leita að göllum hjá öðrum. Ég ætla ekki að skikka neinn annan en sjálfan mig til að bæta sig.

Í dag ætla ég að hafa dagskrá. Ég fylgi henni ef til vill ekki nákvæmlega, en ég ætla að reyna að muna hana: Ég ætla að forðast tvær plágur - flýti og óákveðni.

Í dag ætla ég að hætta að segja: "Ef ég bara hefði tíma." Ég mun aldrei hafa tíma til neins ef ég finn mér hann ekki sjálfur.

Í dag ætla ég að taka mér hljóða stund til að hugleiðinga. Þá ætla ég að hugsa um guð eins og ég hugsa mér hann. Hugsa um mig og náungann, slaka á og leita sannleikans.

Í dag ætla ég að vera óhræddur, sérstaklega óhræddur við að vera hamingjusamur. Ég ætla að njóta þess sem fagurt er og gott í lífinu.

Í dag ætla ég að vera í sátt við sjálfan mig og lifa lífinu eins vel og ég get.

Í dag kys ég að trúa því að ég geti lifan þennan eina dag.



Dagurinn í dag er fallegur -rétt einsog þú!

Fræðsluþættir frá Geðhjálp