

SÓ POR HOJE

Só por hoje tentarei viver somente este dia e não tentarei solucionar todos os problemas da minha vida de uma só vez. Sou capaz de fazer algo durante as 12 horas do dia, que me apavoraria, se tivesse que continuar a fazê-lo pelo resto da minha vida.

Só por hoje serei feliz. Isso confirma o que Abrahan Lincoln dizia: "A maioria das pessoas é tão feliz quanto se propõe a ser".

Só por hoje me ajustarei à realidade e não tentarei ajustá-la a mim. Aceitarei a vida da forma que ela se apresenta e me ajustarei a ela.

Só por hoje tentarei fortalecer minha mente. Eu estudarei. Aprenderei alguma coisa útil. Não deixarei minha mente vazia. Farei alguma coisa que requeira esforço, meditação e concentração.

Só por hoje exercitarei minha alma de três maneiras: farei bem a alguém, sem me identificar, se alguém souber, não terá valor. Farei ao menos duas coisas que não tenho vontade - apenas como exercício. Não demonstrarei a ninguém que estou magoado, posso até estar, mas só por hoje não o demonstrarei.

Só por hoje serei agradável. Minha aparência será a melhor possível, me vestirei bem, falarei baixo, serei cortês, não criticarei nada, não ficarei em falta com coisa alguma e não tentarei modificar a vida de alguém, mas só a minha.

Só por hoje eu terei um programa. Posso não segui-lo exatamente, mas eu o terei. Preservar-me-ei de duas coisas nocivas: pressa e indecisão.

Só por hoje terei meia hora de tranquilidade para mim e relaxarei. Durante essa meia hora, tentarei ter uma perspectiva melhor da minha vida.

Só por hoje não terei medo. Especialmente não terei medo de apreciar o belo e de acreditar que à medida em que eu der ao mundo, o mundo me retribuirá.

**Nar-Anon Family Groups
Head Quarters, Inc.**

P. O. Box 2562
Palos Verdes Península, Ca 90274
(213) 547-5800

Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil

Rua 1ª de Março, 125 - sala 601
Rio de Janeiro - RJ - CEP 20010-000
Tel./Fax: (21) 2263-6595
<http://www.naranon.org.br>
e-mail: naranon@naranon.org.br