

Nur für heute werde ich mich den Umständen anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich meinen Wünschen anpassen.

Nur für heute will ich eine halbe Stunde meiner Zeit meiner körperlichen oder seelischen Gesundheit widmen, der Entspannung, einer guten Lektüre oder körperlicher Betätigung.

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen und ich werde es niemanden erzählen.

Nur für heute werde ich eine Sache erledigen, zu der ich keine Lust habe.

-6-

-5-

Nur für heute werde ich mich mit größter Sorgfalt um mein Auftreten kümmern: vornehm in meinem Verhalten, ich werde niemanden kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern... höchstens mich selbst.  
Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin.

## Dekalog der Gelassenheit

Nur für heute werde ich mir ein Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich daran, aber ich werde mich vor zwei Übeln hüten: der Hetze und der Unentschlossenheit.

Nur für heute werde ich fest glauben, dass eine gütige höhere Macht sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

## Affirmationen

I am strong and balanced

I am like a tall tree with thick and strong roots connecting deep into

-7-

-4-

1. Drucke deine Wertschätzung für dein Gegenüber in Worten aus.
2. Teile mit deinem Gegenüber, wofür du dankbar bist.
3. Mache deinem Gegenüber ein Kompliment.
4. Versuche über Lösungen zu sprechen, wenn es im Gespräch um Probleme geht.
5. Tausche dich mit deinem Gegenüber über schöne Erfahrungen und Dinge aus, die du liebst.
6. Stelle W-Fragen.

## Gute Gespräche

mother earth

I am much stronger and powerful than any challenge – I choose now to connect with that power.

I am bathing in the river of courage and strength

I am taking a shower of inner peace

I am unstoppable

I am intuitively guided by my soul and the Universe

I am surprising myself everyday with how calm I am

[www.minibooks.ch](http://www.minibooks.ch)

-3-

13. Wessen Tag habe ich bereichert?
14. Was habe ich lernen dürfen?
15. Wie hat der heutige/gestrige Tag mein Leben bereichert und wie kann ich diesen Tag als ein Instrument für mein weiteres Leben nutzen?
16. Worüber habe ich mich von Herzen gefreut?
17. Was kann ich?
18. Was ist mir gelungen?
19. Was weiß ich?
20. Worauf bin ich stolz?
21. Wann bin ich mit einer Schwierigkeit gut umgegangen?

## Für jeden Tag

**Gesammelte Weisheiten von Bodo Schäfer, Peter Beer, Papst Johannes XXIII, powerthoughts meditation club**

Bei "Denk-Karusell": Sorgen in konstruktive Fragen umwandeln. ZB aus "Ich bin so unordentlich" wird "Wie könnte ich besser Ordnung schaffen?"

## Fragen für jeden Tag

1. Worüber bin ich zurzeit in meinem Leben am glücklichsten?
2. Was motiviert mich am meisten?

-2-

3. Was macht mich am selbstischersten?
4. Wem vertraue ich und wer vertraut mir?
5. Was begeistert mich zurzeit in meinem Leben am meisten?
6. Worüber bin ich zurzeit in meinem Leben am stolzesten?
7. Worüber bin ich jetzt in meinem Leben am dankbarsten?
8. Was genieße ich zurzeit in meinem Leben am meisten?
9. Wozu habe ich mich derzeit verpflichtet?
10. Wen liebe ich, wer liebt mich?
11. Inwieweit ist der heutige Tag eine Chance?
12. Was habe ich heute/gestern gegeben?