

Nur für heute

Nur für heute

werde ich dankbar dafür sein, dass ich genug zu essen habe und einen Platz zum Schlafen. Wenn mir eins von beiden fehlt, werde ich um Hilfe bitten.

Nur für heute

werde ich meine Höhere Macht bitten, den Zwang von mir zu nehmen, Schulden zu machen, Unterzuerdienen oder zu viel Geld auszugeben. Ich bin bereit alles zu tun, um heute keine Schulden zu machen.

Nur für heute

werde ich klar sein mit meinem Geld. Ich werde jeden Cent aufschreiben, den ich verdiene oder ausgabe im Wissen darum, dass Klarheit zu Freiheit führt.

Nur für heute

werde ich akzeptieren, dass ich nicht all meine Probleme auf einmal lösen kann. Ich werde mindestens einen kleinen Schritt in Richtung Genesung machen.

Nur für heute

werde ich im Moment leben, genau hier, genau jetzt. Ich werde meine Ängste vor der Zukunft und meine Reue über die Vergangenheit beiseiteschieben und alles so annehmen, wie es jetzt gerade ist.

Nur für heute

werde ich mich daran erinnern, dass mir unzählige Hilfsquellen zur Verfügung stehen. Ich muss nicht alleine sein. Ich werde mich an ein anderes DA-Mitglied wenden und Hoffnung und Ermutigung für meine Situation finden, wenn sie mir auch gerade hoffnungslos erscheint.

Nur für heute

bin ich bereit, an eine Macht zu glauben, größer als ich selbst – auch wenn mein momentanes Verständnis von ihr begrenzt ist.

Nur für heute

werde ich meinem Leben mit Mut begegnen. Mit der Hilfe von DA und meiner Höheren Macht habe ich alles, was ich brauche, um diesen Tag zu durchleben, was auch immer er bringt.

Nur für heute

werde ich hilfreich sein. Ich werde einem anderen helfen und jemand anderem erlauben, mir zu helfen.

Nur für heute

werde ich es unterlassen, mich mit anderen zu vergleichen. Ich werde meine eigenen einzigartigen Talente und Erfahrungen anerkennen.

Nur für heute

werde ich mir Zeit nehmen für stille Besinnung, Gebet oder Meditation. Ich werde dadurch meine Seele nähren und auffüllen.

Nur für heute

werde ich dankbar sein für die Fülle in meinem Leben. Ich werde erkennen, dass es genug Geld gibt, genug Zeit und genug Liebe.