

AUJOURD'HUI...

**AUJOURD'HUI. J'apprécie mon bonheur.
Je peux en décider dans une large mesure,
car mon bonheur dépend davantage de moi que des éléments
extérieurs.**

**AUJOURD'HUI. J'accepte que tous mes désirs ne se
réalisent pas.**

**Je m'adapte aux exigences de mes proches,
de mes activités et des circonstances.**

**AUJOURD'HUI. Je prends soin de moi.
Je soigne mon corps et l'entraîne sans excès,
pour qu'il réponde à mes désirs de bien-être et de santé.**

**AUJOURD'HUI. J'enrichis mon esprit.
J'évite de paresser. Je choisis des lectures qui demandent
réflexion et développent mon esprit.**

**AUJOURD'HUI. J'exerce mon âme.
Je rends discrètement service à quelqu'un.
À titre d'exercice, j'accomplis deux tâches utiles dont je n'ai
pas spontanément envie.**

**AUJOURD'HUI. Je suis aimable et je souris amicalement.
Je soigne ma présentation. J'agis avec courtoisie.
Je complimente volontiers les gens qui m'entourent.
Je m'abstiens de critiquer ou de me plaindre.**

**AUJOURD'HUI. Je m'efforce de bien vivre cette journée,
je résous mes problèmes un à la fois.**

**AUJOURD'HUI. J'établis un emploi du temps précis et je
clarifie mes buts.**

**Je manifeste de la ténacité envers les évènements qui me
bousculent,
cette attitude élimine les poisons de l'indécision et de la
précipitation.**

**AUJOURD'HUI. Je me retire dans le calme pendant une
demi-heure en écoutant une musique douce afin de me
détendre.**

**Je prends le temps de méditer sur ma vie et d'écrire ce que
je vis dans mon journal personnel.**

**AUJOURD'HUI. Je prends le temps de goûter ma confiance
dans la vie.**

**Je prends le temps d'apprécier ce qui beau, bon, l'amour que
je donne et celui que je reçois.**