

Gedanken aus „Sorge dich nicht - lebe!“

von Dale Carnegie (Seite 131-132, überarbeitet von René Voser)

Heute nehme ich mir folgendes vor:

1. Heute will ich glücklich sein. Damit nehme ich mir die Worte Abraham Lincolns zu Herzen, der folgendes sagte: „Die meisten Leute sind ungefähr so glücklich, wie sie sich zu sein vornehmen.“ Glücklich sein hat nichts mit äusseren Umständen zu tun; es kommt von innen.
2. Heute möchte ich mich bemühen, das Unveränderbare anzunehmen, und nicht danach trachten, alles meinen eigenen Wünschen anzupassen. Ich will alles so nehmen, wie es kommt und mich einstellen auf meine Familie, mein Geschäft und mein ganzes Tagesglück.
3. Heute möchte ich mich auch um mein leibliches Wohl bemühen. Ich will meinem Körper Bewegung verschaffen, ihn pflegen, ihn nähren, ihn entspannen und ihn weder missbrauchen noch vernachlässigen, sondern ihn als Werkzeug meiner Seele zubereiten.
4. Heute möchte ich besonders meinen Geist stärken. Ich will etwas Nützliches lernen. Ich will kein geistiger Faulpelz sein. Ich will etwas lesen, das Anstrengung, Nachdenken und Konzentration erfordert.
5. Heute möchte ich meine Seele auf drei Arten schulen: Ich will jemandem einen Dienst erweisen, ohne dass ein Dritter davon erfährt. Ich will mindestens zwei Dinge tun, die mir gegen den Strich gehen, einfach zur Übung, so wie William James es rät.
6. Heute möchte ich mich andern angenehm zeigen. Ich will so gut wie möglich aussehen, mich nett kleiden, frisieren usw. Ich will sanft sprechen, anderen höflich begegnen und mit Lob grosszügig sein. Ich will nicht kritisieren oder irgendetwas auszusetzen haben und auch nicht versuchen, jemandem Vorschriften oder Verbesserungsvorschläge zu machen.
7. Heute möchte ich versuchen, nur diesen einen Tag glücklich zu leben, ohne mein ganzes Lebensproblem zu betrachten. Die folgenden zwölf Stunden werde ich mit Leichtigkeit Dinge tun, die mich im höchsten Grad beunruhigen würden, wenn ich sie dauern tun würde.
8. Heute möchte ich mir ein Programm machen. Ich will mir aufschreiben, was ich jede Stunde zu tun gedenke. Vielleicht halte ich mein Programm nicht genau ein, aber aufsetzen will ich es trotzdem. Es wird zwei Plagen den Garaus machen: Unruhe und Unentschlossenheit.
9. Heute möchte ich mir mindestens eine halbe Stunde Ruhe gönnen, in der ich mich entspanne und nachdenke über mein Leben. In dieser Zeit will ich auch an Gott denken und beten, um wieder eine Perspektive für mein Leben zu bekommen.
10. Heute möchte ich mich nicht Sorgen und Ängstigen, sondern glücklich sein, schönes erleben, geniessen, hoffen, glauben und lieben, egal ob meine Liebe erwidert wird.