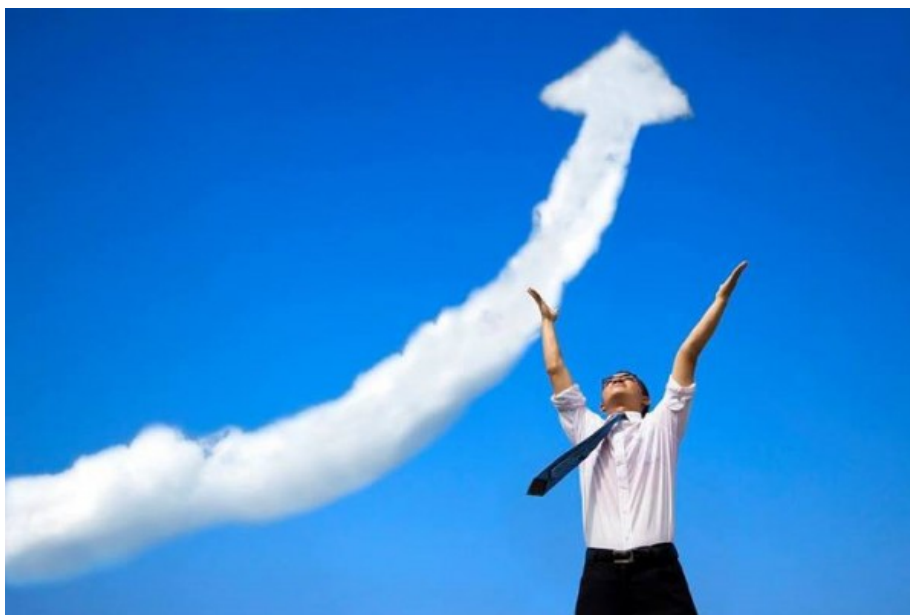


ده کلام روحانی



ده کلام روحانی

۱- امروز تلافی نخواهم کرد.

اگر کسی با من با بی ادبی، کم صبری، نامهربانی رفتار کند به همان روش به او پاسخ نخواهم داد. **۲- امروز از خدا خواهم خواست که دشمن مرا برکت دهد.**

اگر با کسی برخورد کنم که با من با خشونت یا غیرمنصفانه رفتار کند به آرامی از خدا درخواست خواهم کرد تا آن شخص را برکت دهد. می دانم که دشمن می تواند یکی از اعضای خانواده، همسایه، همکار، یا شخصی غریبه باشد.

۳- امروز درباره آنچه که از دهانم بیرون می آید مراقب و محتاط خواهم بود.

با دقت کلمات دهانم را برخواهم گزید و از کلماتم محافظت خواهم کرد تا باعث شایعه پراکنی نشوم.

۴- امروز مسافت بیشتری را خواهم پیمود.

طرقی را خواهم یافت که بتوانم در شریک شدن بارهای دیگران آنها را یاری دهم.

۵- امروز خواهم بخشید.

هر آزار یا صدمه ای که نصیبم شود را مورد بخشش خود قرار خواهم داد.

۶- امروز کاری نیکو برای کسی انجام خواهم داد.

بطور ناشناس به کسی نزدیک خواهم شد و زندگی او را مبارک خواهم ساخت.

۷- امروز با دیگران همانگونه ای رفتار خواهم کرد که دوست دارم با من رفتار شود.

قانون طلایی را نسبت به هرکس که با او برخورد کنم به عمل خواهم آورد. "با دیگران آنچنان رفتار کن که می خواهی با تو رفتار کنند".

۸- امروز روحیه شخصی مایوس را بنا خواهم کرد.

لبخندم، کلماتم، ابراز یاری من می تواند تفاوتی برای کسی که در حال کشمکش با زندگی است ایجاد کند.

۹- امروز بدن خویش را تربیت خواهم کرد.

کمتر خواهم خورد و سعی می کنم خوراکی سالم بخورم. خدا را برای بدن خویش شکر خواهم کرد.

۱۰- امروز از لحاظ روحانی رشد خواهم کرد.

امروز اندک زمان بیشتری را به دعا اختصاص خواهم داد. خواندن مطلبی روحانی و یا الهام بخش را آغاز خواهم کرد، مکانی آرام و ساکت را در وقتی در طی روز خواهم یافت و به صدای خدا گوش فرا خواهم داد.

