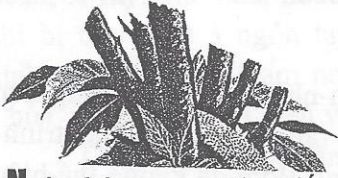


# NGÀY HÔM NAY ...



## Và Tôi

**N**gày hôm nay, tôi tự lắng nghe lòng mình, cố-gắng trầm-tĩnh hơn, học cách kiểm-soát và suy-nghĩ về mình.

**N**gày hôm nay, tôi học cách tha-thứ những gì người khác gây ra cho tôi, bởi tôi chỉ nhìn vào hướng tốt và tin vào sự công-bằng của cuộc sống.

**N**gày hôm nay, tôi sẽ cẩn-trọng hơn về lời nói của mình bằng cách chọn-lựa ngôn-từ và tìm cách diễn-đạt chúng một cách có suy-nghĩ và chân-thành nhất.

**N**gày hôm nay, tôi sẽ chia-xẻ với những người quanh tôi khi cần-thiết, bởi tôi biết điều quý nhất đối với con người là sự quan-tâm lẫn nhau.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ những lời nói lỗi phạm và lấp đầy cõi lòng bằng những lời cảm-thông, an-ủi và khích-lệ.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ những thái-độ khó-chịu và lấp đầy cõi lòng bằng những tâm-tình biết ơn.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ những hiềm-khích và lấp đầy cõi lòng bằng sự tha-thứ và kiên-nhẫn.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ thái-độ bi-quan và lấp đầy cõi lòng bằng niềm hy-vọng và sự khoái-lạc.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ những bán-khoản lo-lắng và lấp đầy cõi lòng bằng niềm tin-tưởng vào Chúa trong khoảnh-khắc hiện tại.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ những chiếm-hữu và lấp đầy cõi lòng bằng những điều đơn-giản của cuộc đời.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ những ý-tưởng hời-hợt và lấp đầy cõi lòng bằng những suy-gẫm và những lời cầu-nguyện.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ những phê-bình chỉ-trích và lấp đầy lòng tôi bằng hình-ảnh của Chúa Jêsus Cứu-Thế nơi những người chung-quanh.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ tính ích-kỷ và lấp đầy lòng tôi bằng tình yêu-thương đối với người khác.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ những hận-thù oán-ghét và lấp đầy cõi lòng tôi bằng một thái-độ hòa-giải.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ thói-quen nói quá nhiều và lấp đầy cõi lòng tôi bằng sự thỉnh-lặng và lắng nghe người khác.

**N**gày hôm nay, tôi dẹp bỏ thói quen ăn nhậu, to tiếng và lấp đầy bằng lòng bao-dung quảng-dại...

**N**gày hôm nay, tôi sẽ tin rằng mình là người bình-thường, một người không có gì là quan-trọng. Tôi sẽ lo cho bản-thân tôi với những gì tôi có và không so-sánh mình với những người khác.

**N**gày hôm nay, tôi sẽ dành thời-gian để quan-tâm đến thân mình. Tôi sẽ làm cho tâm-hồn và trí-não luôn được phong-phú, mạnh-mẽ hơn bằng cách học một điều gì đó có ích, đọc một quyển sách hay, vận-động cơ-thể.

**N**gày hôm nay, tôi sẽ liệt kê những việc cần làm. Tôi sẽ nỗ-lực để thực-hiện chúng và tránh đưa ra những quyết-định vội-vã hay thiếu tích-cực.

**N**gày hôm nay, tôi sẽ bỏ lại phía sau mọi âu-lo, cay-đắng và thất-bại, khởi đầu một ngày mới chân-thành và hồn-nhiên nhất. Tôi sẽ sống với những ước-vọng cao đẹp theo ý muốn của Đức Chúa Trời và đẹp lòng mọi người.

**N**gày hôm nay, tôi sẽ đối đầu với mọi trở-ngại trên con đường mà tôi chọn-lựa và đặt niềm tin. Tôi hiểu rằng, khó-khăn là một phần trong cuộc sống làm người và chúng tồn-tại là để cho tôi chinh-phục và vượt qua.

**N**gày hôm nay, tôi sẽ sống yên vui. Tôi sẽ trải rộng lòng mình để cảm-nhận cái đẹp trong cuộc đời, để yêu-thương và tin-tưởng những người tôi yêu-quý, và những người yêu-thương tôi. Tôi sẽ làm những việc khiến cho đời tôi cảm thấy hạnh-phúc: Xem một bộ phim hài-hước, làm một việc tử-tế, giúp đỡ một ai đó, gửi một điện thư, nghe bản nhạc lành-mạnh...

**N**gày hôm nay, trong cách ứng-xử, tôi sẽ đặt mình vào vị-trí của người đối-diện để lắng nghe những cảm-xúc của họ, để hiểu rằng những điều làm tôi tổn-thương cũng có thể làm tổn-thương đến họ

**—Và** hôm nay, ngay trong giờ phút này, tôi có được cảm-giác hạnh-phúc và một sức sống mới để bắt đầu một ngày mới thật có ý-nghĩa và đẹp lòng Đức Chúa Trời - bất kể ngày hôm qua như thế nào.