

Solo por hoy,

Trataré de pasar al día, sin esperar resolver el problema de mi vida en un momento. Sólo durante veinticuatro horas puedo proponerme hacer algo que me espantaría si creyera tener que seguir haciéndolo durante mi vida.

Solo por hoy,

Seré feliz. Esto supone que lo que dijo Abraham Lincoln, “casi todo el mundo es tan feliz como se lo propone”, es cierto.

Solo por hoy,

Me ajustaré a lo que es la vida, sin tratar de amoldar todo de acuerdo con mis deseos, Tomaré la suerte como venga y me acoplaré a ella.

Solo por hoy,

Cuidare mi organismo. Lo ejercitaré, lo atenderé, lo alimentaré, no abusaré de él ni lo abandonaré, de tal manera que será una perfecta máquina para mis cosas

Solo por hoy,

Trataré de fortalecer mi mente. Estudiaré, aprenderé algo útil, no seré un apático mental, leeré algo que requiera esfuerzo, pensamiento y concentración.

Solo por hoy,

Ejercitaré mi alma en tres formas: Le haré un bien a alguien sin que nadie lo sepa: si alguien se entera, esto no contará. Haré por lo menos dos cosas que no quieran hacer, sólo como ejercicio. No le demostrara a nadie que mis sentimientos han sido heridos, pueden estarlo, pero hoy no lo demostrare.

Solo por hoy,

Tendré un programa. Quizá no lo siga con exactitud, pero lo tendré, y me salvaré de dos plagas: la prisa y la indecisión.

Solo por hoy,

No tomaré media hora de calma para mí mismo y estaré sin tensión, En algún momento, durante esa media hora trataré de tener una mejor perspectiva de mi vida.

Solo por hoy,

No tendré miedo. Particularmente no tendré miedo de disfrutar de lo que es bello, y tratare de creer que la vida me dará proporción a lo que yo le dé a ella.

Solo por hoy,

Seré agradable. Me mostrare lo mejor que pueda, vestiré apropiadamente, hablare en voz baja, actuare con cortesía. No haré critica alguna a nada le encontrare faltas y no tratare de mejorar ni dirigir a nadie mas que a mí mismo.