

## 使自己每日保持快樂的承諾

- 1.今天我將為自己所得的救恩、事奉和健康感到快樂。我將為自己所擁有的事和物，所處環境感到快樂和感謝神。
- 2.今天不論在痛苦和缺乏中，我要存著知足的心，而不是去埋怨所沒有的。
- 3.今天我將不試圖改變世界，以使它適合我的需求和期望。我將與世界和身邊的人和平相處，更盡量去改善與別人的關係，特別是自己的伴侶。
- 4.今天我會愛護自己的身體，做適當的運動，吃有營養的食物，並且拒絕有損健康的誘惑。
- 5.今天我盼望發現一些新的事物。我將經由學習、閱讀、觀察和聆聽獲得這些發現。
- 6.今天我不要常常想著自己，我將為別人做點善事，而不使他人知道是我所為。我將因為自己是個施予者而使別人得福。
- 7.今天我將盡量使自己看起來極好。我將穿著合宜、整修自己的儀容，並且臉上帶著使人愉悅的表情。
- 8.今天我不會說人閒話、不批評別人，也不試圖改變別人的行為。
- 9.今天我不介意別人用甚麼眼光來看，或知道我過去的背景與錯事。
- 10.今天我會踢除自怨自艾的心理。不再自憐，不再每天沈浸在對過去種種失落的傷感裡。取而代之的，是列出自己個性中有那些優點，有那些天份的才能，積極地向前邁進。
- 11.今天我不要為惡人心懷不平，我相信神知道一切，並掌管一切，伸冤在祂，祂必報應。
- 12.今天我要饒恕那些得罪我的人，不要被怨恨牢困，享受不到快樂。
- 13.今天不要把自己的精力浪費在擔心和憂慮上，反而開始設想如何去做。
- 14.今天我必須活於此時此地，不要讓過去和明日奪去我的享受。
- 15.今天我要培養豁達開朗的性格，不要太注重得失，也要與積極樂觀者為友。
- 16.今天我要開懷大笑，也培養幽默感。
- 17.今天我將所有快樂的事情寫下來，也可以重溫一些快樂的事情。
- 18.今天我會找朋友分享我快樂的事情，或請對方分享他快樂的事，好讓我們一同快樂。
- 19.今天我會思想和從事喜樂的活動，心中更充滿熱忱，也以熱忱的方式渡過神給予的每一天。
- 20.今天我要尋找生命的目標，也是神給我的使命；找著就全力以赴，達成目標，發揮神賜給我的才幹和恩賜。
- 21.今天我要閱讀和默想聖經，領受從神而來的能力和喜樂。
- 22.今天我相信神仍與我同行。我是祂所愛的，祂必扶助我，並賜我平安，因為我倚靠祂。
- 23.今天我要將讚美和榮耀歸給神，並且藉著禱告將自己的擔子和難處交託給祂，又祈求祂赦免我所犯的罪，使我得著赦罪的平安和喜樂。