

lesen und anwenden!

# Die 10 Gebote der Gelassenheit von Papst Johannes XXIII.

## 1. Leben

Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

## 2. Sorgfalt

Nur für heute werde ich großen Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten. Ich werde niemanden kritisieren. Ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern – nur mich selbst.

## 3. Glück

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin – nicht für die andere, sondern auch für diese Welt.

ab und zu darf man sich

schon auch was wünschen

## 4. Realismus

Nur für heute werde ich mich den Umständen anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

## 5. Lesen

Nur für heute werde ich 10 Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie das Essen notwendig ist für das Leben des Leibes, ist eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

## 6. Handeln

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen. Und ich werde es niemandem erzählen.

Überwinden schon, aber

kränken ist nie gut!

## 7. Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich dadurch innerlich kränken, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

## 8. Planen

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht exakt daran. Aber ich werde es aufschreiben und mich vor 2 Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

## 9. Mut

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist – und ich werde an die Güte glauben.

## 10. Vertrauen

Nur für heute werde ich fest daran glauben (selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten), dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.