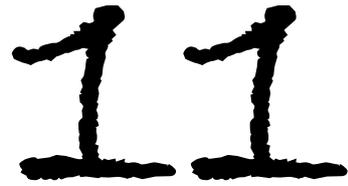


Durchhalten



Dass gute Vorsätze nur Vorsatz bleiben hat oft damit zu tun, dass du dir zu viel vornimmst, ein zu hohes Ziel steckst. Du siehst die endlosen, nicht endenden wollenden 40 Tage der Qual und des Leidens vor dir, und das entmutigt. Besser ist es, kleine, überschaubare Schritte zu machen. Es macht ein viel besseres Gefühl im JETZT zu bleiben. «Sorget euch also nicht um den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird für sich selber sorgen.» Jetzt genieße ich es, zu verzichten, jetzt esse ich keine Süßigkeiten, rauche keine Zigarette, jetzt trinke ich keinen Kaffee. Was der morgige Tag bringt, darauf lasse dich morgen ein. Lenke ganz langsam deine ganze Aufmerksamkeit auf den Gewinn, und verweigere deinen Gedanken das Märtyrerspielen.

