

Nur für Heute

Nur für Heute

werde ich dankbar dafür sein, dass ich genug zu essen habe und einen Platz zum Schlafen.
Wenn mir eins von beiden fehlt, werde ich um Hilfe bitten.

Nur für Heute

werde ich meine Höhere Macht bitten, den Zwang von mir zu nehmen, Schulden zu machen,
unterzuverdienen oder zu viel Geld auszugeben.
Ich bin bereit alles zu tun, um heute keine Schulden zu machen.

Nur für Heute

werde ich klar sein mit meinem Geld.
Ich werde jeden Cent aufschreiben den ich verdiene oder ausgabe,
weil ich weiß, dass Klarheit zu Freiheit führt.

Nur für Heute

werde ich akzeptieren, dass ich nicht alle meine Probleme auf einmal lösen kann.
Ich werde zumindest einen kleinen Schritt in Richtung Genesung machen.

Nur für Heute

werde ich in diesem Moment leben, genau hier, genau jetzt.
Ich werde meine Ängste vor der Zukunft und meine Reue über die Vergangenheit
zur Seite schieben und alles genau so akzeptieren, wie es in diesem Moment ist.

Nur für Heute

werde ich mich daran erinnern, dass es unzählige Hilfsquellen für mich gibt.
Ich muss nicht alleine sein. Ich werde mich an ein anderes DA-Mitglied wenden
und Hoffnung und Ermutigung für meine Situation finden,
auch wenn sie mir gerade hoffnungslos scheint.

Nur für Heute

bin ich bereit, an eine Macht größer als mich selbst zu glauben –
auch wenn mein momentanes Verständnis von ihr beschränkt ist.

Nur für Heute

werde ich dem Leben mutig begegnen.
Mit der Hilfe von DA und meiner Höheren Macht habe ich, was ich brauche
um zu überstehen, was immer dieser Tag bringt.

Nur für Heute

werde ich nützlich sein.
Ich werde jemandem helfen und jemand anderem erlauben, mir zu helfen.

Nur für Heute

werde ich es unterlassen, mich mit anderen zu vergleichen.
Ich werde meine eigenen einzigartigen Talente und Erfahrungen wertschätzen.

Nur für Heute

werde ich mir Zeit nehmen für Besinnung, Gebet oder Meditation.

Ich werde dies meine Seele nähren und auftanken lassen.

Nur für Heute

werde ich dankbar sein für die Fülle in meinem Leben.

Ich werde erkennen, dass es genug Geld gibt, genug Zeit und genug Liebe.

© 2006, 2025 Debtors Anonymous General Service Board, Inc.

Registrierte D.A.-Gruppen haben die Erlaubnis, diese Seite zur Verteilung an ihre Mitglieder zu kopieren.

©2006, 2025 Debtors Anonymous General Service Board, Inc.

Alle Rechte vorbehalten. Das Debtors Anonymous-Logo und der Name „Debtors Anonymous“ sind eingetragene Dienstleistungsmarken des Debtors Anonymous General Service Board, Inc.