

Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τεύχος 5, Νο 44, 22-28 Δεκ.

Μία Μέρα τη Φορά

Ένα από τα πιο διαδεδομένα ρητά των ΑΥ είναι το «μία μέρα την φορά», αλλά αυτό το τόσο συχνά αναφερόμενο ρητό θα πρέπει να το λαμβάνουμε σοβαρά υπόψιν μας.

Το «μία μέρα την φορά» είναι ο καλύτερος τρόπος για να ζεις, αλλά δεν είναι πάντα εύκολο να γίνει. Λογικά σκεπτόμενη, ξέρω πως πρέπει να ζω «μία μέρα την φορά», αλλά κάποιες φορές τιμωρώ ή βασανίζω τον εαυτό μου, σχετικά με το χθες ή το αύριο.

Τι σημαίνει να ζω «μία μέρα την φορά»; Σημαίνει να αφήνω πίσω μου το παρελθόν και να μην ζω στο μέλλον ή να μην το φοβάμαι. Σημαίνει να ζούμε στο σήμερα, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, αποδεχόμενοι τι έχει να μας προσφέρει το σήμερα. Αν κάνουμε, το καλύτερο που μπορούμε, με κάθε νέο «τώρα», που απαρτίζει την κάθε μέρα μας, κάθε «χθες» μπορεί να γίνει μια όμορφη ανάμνηση και κάθε «αύριο» ένα όραμα ελπίδας.

Όταν ξεκίνησα με τους ΑΥ, ζύγιζα 135 κιλά και η σκέψη ότι έπρεπε να χάσω πάνω από το μισό σωματικό μου βάρος, μου έφερνε κατάθλιψη. Θα μου έπαιρνε τουλάχιστον έναν χρόνο να το χάσω. Είπα στον Υποστηρικτή μου ότι δεν γινόταν να παραμείνω σε δίαιτα για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα.

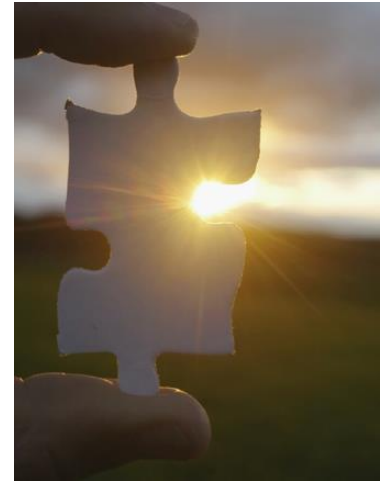
Μου απάντησε, πως το «σήμερα» ήταν η μόνη μέρα που έπρεπε να με απασχολεί και αυτό αποδείχθηκε να είναι τόσο αληθινό. Ανακάλυψα, ότι μπορούσα να κάνω οτιδήποτε «μόνο για σήμερα» και με την βοήθεια του Θεού, «μία μέρα την φορά», έχασα 64 κιλά. Από όλα τα πράγματα που έμαθα, αυτό το μικρό ρητό με βοήθησε περισσότερο απ' όλα.

Όλοι έχουμε διαφορετικούς στόχους σωματικής Ανάρρωσης. Παίρνοντάς το, μία μέρα την φορά, μπορούμε να επιτύχουμε τους στόχους σωματικής Ανάρρωσης μας, χωρίς να χάσουμε το μυαλό μας κατά την διαδικασία.

Σήμερα, με δυσκολία μπορώ να πιστέψω πως ο χρόνος πέρασε τόσο γρήγορα. Δεν μπορώ να πιστέψω, ότι βρίσκομαι σε αποχή εδώ και 14 μήνες. Το νοιώθω, περισσότερο, σαν να είναι 2 ή 3 μήνες. Υποθέτω, γιατί το Σχέδιο Διατροφής μου, έχει γίνει τρόπος ζωής παρά μία δίαιτα.

Σωσίβιο – Ιούλιο/Αύγουστος 1977

Εξέφρασε την
ευγνωμοσύνη σου και
βοήθησε τους ΑΥ να μεταφέρουν
το μήνυμα. Όρισε μία μηνιαία
εισφορά στο
<https://50447.thankyou4caring.org>



Έμπνευση

Το να αποδεχόμαστε τους
συντρόφους μας ΑΥ, με όλα τους
τα ελαττώματα, είναι πολύ
δύσκολο κάποιες φορές, αλλά
αναπτυσσόμαστε πνευματικά, αν
μάθουμε να βάζουμε τις Αρχές
πάνω από τις Προσωπικότητες.
-Σωσίβιο, Φεβρουάριος 1997

Κάλεσμα σε Υπηρεσία

Ο C.K. από το Lockport, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ, λέει: «Έμαθα πώς το να δίνω Ένα χαμόγελο, μία αγκαλιά και οτιδήποτε μου έχει Προσφέρει το πρόγραμμα των ΑΥ, είναι πολύ ιδιαίτερο. Έμαθα να κρατώ κάτι Όμορφο, προσφέροντάς το.

Εσύ πώς θα προσφέρεις υπηρεσία αυτή την εβδομάδα;

Θέλετε να διαβάσετε περισσότερα;

Γίνετε συνδρομητές του

e – Lifeline

Είστε ήδη συνδρομητής;
Μοιραστείτε το Lifeline Weekly με
τους φίλους σας στους ΑΥ και
ενθαρρύνετέ τους να γίνουν και
αυτοί συνδρομητές!