

Bevezető

Ez a könyv segít az „Egy Nap Egy Időben” életvezetés elsajátításában. Sugallja a „Csak a mai nap” megélésének mottóját, mert ennek a felfogásnak a segítségével megtalálhatjuk minden egyes napban a vigasztalás mértékét, a lelki nyugalmat, valamint az ahhoz vezető utat. Ez a fajta gondolkodás elvonja figyelmünket a múlt hibáiról és elégedetlenségeiről, a jövőt pedig úgy vetíti elénk, mint az új napoknak a sorozatát, melyek lehetőséget adnak az önmegvalósításra és a fejlődésre.

A mai nap az egy kis kezelhető darabja az időnek, amelyben nem szükséges, hogy a múlt problémái és a jövőtől való rettegés határozzák meg a gondolatainkat, hanem a jelenre, az adott pillanatra kell, hogy koncentráljunk. Ez a fajta életszemlélet felemeli a szívünkről és az elménkről a múlt és a jövő nyomasztó súlyát, és lehetőséget ad arra, hogy a jelen pillanatra tudjunk figyelni teljes odaadással.

Ezek a napi üzenetek az élet minden részére kiterjednek, függetlenül attól, hogy a világ melyik pontján olvassák az Al-Anon programban résztvevő társaink.