

今日からこの文章を1日3回読みましょう。

朝起きてから、ランチを食べてから、夜寝る前。  
3回のうち2回は黙読、1回は音読しましょう。

この新しい習慣が、私たちの思考の一部となって  
「幸せな女性起業家」に導きます。

**今日 私は 自分の感情の主人になります。**

私の気分は潮の満ち引きと同じく、  
上がったたり下がったりします。

昨日の喜びは今日の悲しみになるし、  
昨日の悲しみは今日の喜びにもなるのです。

日々を生産的にするためには、  
どのようにこのような感情を支配すればよいのでしょうか？

もし私がお客に、憂鬱さ、暗さ、悲観などをもたらせば  
彼らも憂鬱さ、暗さ、悲観 で反応するでしょう。

もし私が、喜び、熱意、明るさ、笑いをもたらせば  
彼らは、喜び、熱意、明るさ、笑いで答えてくれるでしょう。

**今日 私は 自分の感情の主人になります。**

では、どのように自分の感情を支配すれば  
毎日を幸福で生産的な日にする事が出来るのでしょうか？

それは古代からの秘密にあります。

弱者は自分の思いに支配され、  
強者は自分の思いを支配します。

もし気分が沈んでいたら歌おう。

もし悲しかったら笑おう。

もし劣等感を感じたら新しい服に着替えよう。

もし自信を失ったら声を高めよう。

もし能力に自信をなくしたら過去の成功例を思い出そう。

もし卑屈になっていたら自分の目標を思い出そう。

**今日 私は 感情の主人になります。**

自分は全力を尽くしている、と自己満足しているうちは、

本来の能力はそれほどでもありません。

自己満足者は思い上がりや自己過信に支配されます。

自信過剰になったら、失敗した時の事を思い出そう。

贅沢になったら、昔飢えた日の事を思い出そう。

自己満足に陥ったら、競い合った日の事を思い出そう。

尊大になったら、無力だった時代を思い出そう。

自分が全能だと感じたら、風が止められるか試してみよう。

富を得たら、飢えた人がいる事を思い出そう。

**今日 私は 感情の主人になります。**

これより私は自分と他人の間に生じる「気分」

というものの神秘性を認め、その理解に努めます。

今この瞬間より、私はいかなる人格が自分の意識の中より生まれようとも

ただちにそれを支配するつもりです。

私は常に積極的に自分の気分を支配します。

それは私の運命を支配することになるからです。

**今日 私は 感情の主人になります。**