

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。