

- Rien qu'aujourd'hui, j'essaierai de vivre ma journée sans chercher à résoudre le problème de toute ma vie.
- Rien qu'aujourd'hui, je prendrai le plus grand soin de me comporter et d'agir de manière courtoise ; je ne critiquerai personne, je ne prétendrai corriger ou régenter qui que ce soit, excepté moi-même.
- Rien qu'aujourd'hui, je serai heureux sur la certitude d'avoir été créé pour le bonheur, non seulement dans l'autre monde mais également dans celui-ci.
- Rien qu'aujourd'hui, je consacrerai dix minutes à une bonne lecture en me rappelant que, comme la nourriture est nécessaire à la vie du corps, de même la bonne lecture est nécessaire à la vie de l'âme.
- Rien qu'aujourd'hui, je ferai une bonne action et n'en parlerai à personne.
- Rien qu'aujourd'hui, j'accomplirai au moins une chose que je n'ai pas envie de faire, et si on m'offense je ne le manifesterai pas.
- Rien qu'aujourd'hui, je me plierai aux circonstances, sans prétendre que celles-ci cèdent à tous mes désirs.
- Rien qu'aujourd'hui, j'établirai un programme détaillé de ma journée. Je ne m'en acquitterai peut-être pas entièrement, mais je le rédigerai. Et je me garderai de deux calamités : la hâte et l'indécision.
- Rien qu'aujourd'hui, je croirai fermement — même si les circonstances attestent le contraire — que la Providence de Dieu s'occupe de moi comme si rien d'autre n'existait au monde.
- Rien qu'aujourd'hui, je n'aurai aucune crainte. Et tout particulièrement je n'aurai pas peur d'apprécier ce qui est beau et de croire à la bonté.

Je suis en mesure de faire le bien pendant douze heures, ce qui ne saurait me décourager, comme si je me croyais obligé de le faire toute ma vie durant.

Pape Jean XXIII