



Viver o programa

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

O que resultou para nós: inventário diário de NA.

O objectivo deste inventário diário é ver *quem somos e o que fazemos* – hoje.

Tenta responder a todas as perguntas, todos os dias. Mantém as tuas respostas o mais simples e honestas que puderes. Se falhares um dia, não o inventes mais tarde.

Limita as tuas respostas às últimas 24 horas e completa as perguntas no fim do dia.

Se desejares partilhar este inventário com alguém, sugerimos que o faças oralmente.

Lembra-te de que um inventário diário não é um teste; não existem respostas certas ou erradas. Não fiques preocupado caso pudesses ter feito melhor ou caso tenhas falhado as expectativas que tinhas de ti mesmo. Lembra-te, este é um programa de crescimento e de recuperação. Se estiveres limpo por hoje, é porque estás a fazer algo certo.

Só por hoje, vou concentrar-me na minha recuperação, vivendo e gozando a vida sem ter de usar drogas.

Estou limpo por hoje? _____

Como é que agi diferente? _____

A minha doença controlou hoje a minha vida? _____

Se sim, como? _____

O que é que eu fiz hoje que não queria ter feito? _____

O que é que deixei por fazer? _____

Fui hoje bom para mim? _____

Como? _____

Hoje foi um dia bom? _____

Estive feliz? _____

Estive sereno? _____

Só por hoje, terei confiança em alguém de NA que acredite em mim e queira ajudar-me na minha recuperação.

Falei hoje com o meu padrinho (madrinha)? _____

Fui hoje a uma reunião? _____

Onde? _____

Partilhei a minha experiência, força e esperança? _____

Quem são as pessoas na minha vida em quem eu hoje confio? _____

Quem tem hoje confiança em mim? _____

Só por hoje, terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.

Li hoje alguma da nossa literatura? _____

Que passos pratiquei conscientemente? _____

Admiti hoje a minha impotência? _____

Fui hoje capaz de confiar no meu Poder Superior? _____

O que é que aprendi hoje sobre mim mesmo? _____

Fiz hoje alguma reparação? _____

Devo alguma reparação? _____

Admiti hoje a alguém os meus erros? _____

Preocupe-me com o passado ou com o futuro? _____

Posso aceitar-me hoje tal como sou? _____

Só por hoje, tentarei compreender melhor a minha vida através de NA.

Senti-me hoje parte da humanidade? _____

Deixei-me hoje ficar obcecado por algo? _____

O que é que Deus me deu hoje para eu ficar grato? _____

Causei hoje dano a mim próprio ou a alguém? _____

Se sim, como? _____

Estou hoje disposto a mudar? _____

Hoje rezei ou meditei? _____

Como é que isso afectou a minha vida? _____

Que princípios espirituais fui eu hoje capaz de pôr em prática? _____

Hoje o importante na minha vida foi manter-me limpo? _____

Só por hoje, não terei medo. Pensarei nos meus novos amigos, pessoas que não estão a usar drogas e que encontraram um novo modo de vida. Se eu seguir este caminho, não terei nada a recear.

Dei hoje algo de mim sem esperar nada em troca? _____

Houve hoje medo na minha vida? _____

Senti alegria intensa ou dor intensa? _____

Hoje telefonei ou visitei alguém do Programa? _____

Rezei hoje pelo bem-estar de outra pessoa? _____

Estive hoje feliz? _____

Estive hoje em paz? _____

Lembrei-me conscientemente de que tenho hoje uma escolha? _____

Deus meu, mostra-me o que fiz hoje de certo e de errado. Mostra-me como posso viver melhor e servir amanhã a Tua vontade.