

Viver o programa

O que deu certo para nós: Inventário diário de NA

O propósito deste inventário diário é observar atentamente quem somos e o que estamos fazendo — hoje.

Tente responder todas as perguntas todos os dias. Responda o mais simples e honestamente possível. Se falhar um dia, não tente fazê-lo depois.

Limite as suas respostas às 24 horas passadas, completando as perguntas no fim do dia.

Se quiser partilhar este inventário com alguém, sugerimos que o faça verbalmente.

Lembre-se que o inventário diário não é um teste — não há respostas certas ou erradas. Não se perturbe por não ter feito melhor ou por falhar às suas próprias expectativas. Lembre-se que este programa é de crescimento e de recuperação, e se você está limpo hoje, está fazendo a coisa certa.

Só por hoje meus pensamentos estarão concentrados na minha recuperação, em viver e apreciar a vida sem drogas.

Estou limpo hoje? _____

De que maneira agi diferente? _____

A minha doença dominou a minha vida hoje? _____

Como? _____

O que fiz hoje que não gostaria de ter feito? _____

O que eu gostaria de ter feito hoje e não fiz? _____

Hoje fui bom para mim? _____

Como? _____

Hoje foi um bom dia? _____

Estive feliz? _____

Estive sereno? _____

Só por hoje terei fé em alguém de NA que acredita em mim e quer ajudar na minha recuperação.

Falei com o meu padrinho (madrinha) hoje? _____

Fui a uma reunião hoje? _____

Onde? _____

Partilhei minha experiência, força e esperança? _____

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

Quem confiou em mim hoje? _____

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

Li hoje alguma literatura nossa? _____

Que passos pratiquei conscientemente? _____

Admiti hoje a minha impotência? _____

Hoje fui capaz de confiar no meu Poder Superior? _____

O que aprendi hoje sobre mim mesmo? _____

Fiz reparações hoje? _____

Devo alguma reparação? _____

Admiti meus erros a alguém hoje? _____

Preocupei-me com o ontem ou com o amanhã? _____

Posso me aceitar como sou hoje? _____

Só por hoje tentarei conseguir uma melhor perspectiva da minha vida através de NA.

Senti hoje que faço parte da humanidade? _____

Hoje permiti tornar-me obcecado por algo? _____

O que Deus me deu para eu sentir gratidão pelo dia de hoje? _____

Prejudiquei a mim mesmo ou a alguém hoje? _____

Em caso afirmativo, o que foi? _____

Hoje eu estou disposto a mudar? _____

Rezei ou meditei hoje? _____

Como é que isso influiu em minha vida? _____

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

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

