

Eläminen ohjelmassa

Mikä toimi meille: NA-päiväkirja

Tämän päivittäisen tutkiskelun tarkoituksena on pitää tuntumaa siihen keitä me olemme ja mitä teemme – tänään.

Yritä vastata jokaiseen kysymykseen joka päivä. Pidä vastauksesi niin yksinkertaisina ja niin rehellisinä kuin suinkin voit. Jos sinulta jää päivä väliin, niin älä kirjoita sitä jälkikäteen.

Rajoita vastauksesi ja huolenaiheesi koskemaan mennyttä kahtakymmentäneljää tuntia ja vastaa kysymyksiin päivän lopussa.

Jos haluat jakaa jotain tästä päiväkirjasta, ehdotamme, että teet sen suullisesti.

Muista, että päivittäinen itsetutkiskelu ei ole testi, ei ole olemassa oikeita eikä vääriä vastauksia. Älä hermostu, jos huomaat, että olisit pystynyt parempaan tai jos et aivan yltänyt sille tasolle, jonka olit itsellesi asettanut. Muista, että tämä on kasvun ja toipumisen ohjelma, ja jos olet puhtaana tänään, teet ainakin jotakin oikein.

***Juuri tänään* ajatukseni ovat toipumissessani, elän ja nautin elämästä ilman huumeiden käyttöä.**

Olenko tänään puhtaana? _____

Mitä olen tehnyt toisin? _____

Ohjasiko sairauteni tänään elämäni? _____

Jos ohjasi, niin miten? _____

Mitä sellaista tein tänään, mitä toivon, etten olisi tehnyt? _____

Mitä sellaista jätin tekemättä, mitä olisin toivonut tehneeni? _____

Olenko tänään itselleni hyvä? _____

Miten? _____

Oliko tänään hyvä päivä? _____

Olenko onnellinen? _____

Olenko tyyni? _____

***Juuri tänään* minulla on luottamus johonkuhun NA:ssa, joka uskoo minuun ja haluaa auttaa minua toipumisessani.**

Puhuinko tänään kummini kanssa? _____

Osallistuinko tänään kokoukseen? _____

Missä? _____

Jaoinko kokemustani, voimaani ja toivoani? _____

Ketkä ovat ne ihmiset elämässäni, joihin luotan tänään? _____

Kuka tänään luottaa minuun? _____

***Juuri tänään* minulla on ohjelma. Yritän noudattaa sitä parhaan kykyi mukaan.**

Luinko tänään kirjallisuuttamme? _____

Mitä askelia työskentelin tietoisesti? _____

Myönsinkö tänään voimattomuuteni? _____

Kykeninkö tänään luottamaan korkeampaan voimaani? _____

Mitä tänään opin itsestäni? _____

Hyvitinkö mitään tänään? _____

Onko minulla mitään hyvitetävää? _____

Myönsinkö tänään virheitäni tai puutteitani kenellekään? _____

Huolehdinko eilisestä tai huomista? _____

Pystynkö tänään hyväksymään itseni sellaisena kuin olen? _____

***Juuri tänään* pyrin NA:n kautta saamaan paremman näkökulman elämäni.**

Tunsinko olevani osa ihmiskuntaa tänään? _____

Annoinko tänään itselleni luvan antautua minkään pakkomielteen valtaan? _____

Mitä sellaista jumala on antanut minulle, mistä voin tänään olla kiitollinen? _____

Olenko tänään tehnyt mitään sellaista, mistä on aiheutunut vahinkoa itselleni tai muille? _____

Jos olen, niin mitä? _____

Olenko tänään halukas muuttumaan? _____

Rukoilinko tai mietiskelinkö tänään? _____

Miten se vaikutti elämäni? _____

Mitä hengellisiä periaatteita olen tänään kyennyt harjoittamaan elämässäni? _____

Oliko puhtaana pysyminen tänään elämäni tärkein asia? _____

***Juuri tänään* olen peloton, ajatukseni ovat uusien ystäväni kanssa, ihmisten, jotka eivät käytä ja jotka ovat löytäneen uuden elämäntavan. Niin kauan kuin seuraan tätä tietä, minulla ei ole mitään pelättävää.**

Olenko tänään antanut mitään itsestäni odottamatta vastapalvelusta? _____

Oliko tänään elämässäni pelkoa? _____

