

Að lifa prógrammið

Það sem virkaði fyrir okkur: NA dagleg reikniskil

Tilgangur þessara daglegu reikniskila er að halda skrá um hver við erum og hvað við erum að gera í dag.

Reyndu að svara öllum spurningunum, hvern einasta dag. Hafðu svör þín eins einföld og heiðarleg og þú getur. Ef þú missir úr dag, reyndu þá ekki að bæta upp fyrir það seinna.

Takmarkaðu svör þín og hugðarefni við undanfarinn sólarhring og ljúktu við spurningarnar í lok hvers dags.

Ef þú vilt deila einhverju af þessum reikniskilum, leggjum við til að þú gerir það munnlega.

Mundu að dagleg reikniskil eru ekki próf-raun; það eru ekki til nein rétt eða röng svör. Þú skalt forðast að komast í uppnám ef þú hefur getað gert betur eða ef þér mistekst að standast eigin væntingar. Mundu að þetta er prógramm vaxtar og bata. Ef þú varst edrú í dag, hefur þér tekist að gera eitthvað rétt.

Í dag, munu hugsanir mínar dvelja við bata minn, ég mun lifa og njóta lífsins án þess að nota fíkniefni.

Er ég edrú í dag? _____

Hvað hef ég gert öðruvísi? _____

Hafði sjúkdómurinn völd yfir lífi mínu í dag? _____

Ef svo er, hvernig þá? _____

Hvað gerði ég í dag, sem ég vildi óska að ég hefði ekki gert? _____

Hvað lét ég ógert, sem ég vildi óska að ég hefði gert? _____

Var ég góð/góður við sjálfan mig í dag? _____

Hvernig þá? _____

Var dagurinn góður? _____

Var ég hamingjusöm/hamingjusamur? _____

Var ég æðrulaus? _____

Í dag, mun ég treysta á einhvern innan NA sem hefur trú á mér og vill hjálpa mér í bata mínum.

Talaði ég við trúnaðarmanneskju mína í dag? _____

Fór ég á fund í dag? _____

Hvar? _____

Deildi ég af reynslu minni, styrk og vonum? _____

Hvaða einstaklingar eru í lífi mínu í dag, sem ég treysti? _____

Hver leggur traust á mig í dag? _____

Í dag, mun ég halda prógrammi, ég mun fylgja því eftir bestu getu.

Las ég í bókmenntum okkar í dag? _____

Hvaða spor vann ég í sífellu? _____

Viðurkenndi ég vanmátt minn í dag? _____

Var ég fær um að leggja traust mitt á Æðri Mátt minn í dag? _____

Hvað lærðist mér um sjálfa/sjálfan mig í dag? _____

Gerði ég einhverjar yfirbætur í dag? _____

Skulda ég enn einhverjar yfirbætur? _____

Viðurkenndi ég mistök mín fyrir einhverjum í dag? _____

Hafði ég áhyggjur af gærdeginum eða morgundeiginum? _____

Get ég sætt mig við sjálfa/sjálfan mig eins og ég er í dag? _____

Í dag, með hjálp NA mun ég reyna að fá betri innsýn í líf mitt.

Fannst mér sem ég væri hluti af heild mannkyns í dag? _____

Dvaldi ég við einhverjar þráhyggjur í dag? _____

Hvað hefur Guð gefið mér í dag, sem ég get verið þakklátur fyrir? _____

Gerði ég eitthvað sem olli sjálfum mér eða öðrum skaða í dag? _____

Ef svo er, hvað þá? _____

Er ég reiðubúinn að breytast í dag? _____

Bað ég eða hugleiddi í dag? _____

Hvaða áhrif hafði þetta á líf mitt? _____

Hvaða andlegu meginreglur tókst mér að iðka í lífi mínu í dag? _____

Var mér mikilvægast, af öllu því sem gerist í lífi mínu í dag, að vera edrú? _____

**Í dag, mun ég vera óhræddur.
Hugsanir mínar munu snúast um hin nýju tengsl mín við fólk sem er ekki að nota og hefur fundið nýja leið til að lifa. Eins lengi og ég fylgi þeirri leið, hef ég ekkert að óttast.**

Gaf ég af sjálfri/sjálfum mér í dag án þess að ætlast til einhvers í staðinn? _____

Var ótti í lífi mínu í dag? _____

Fann ég fyrir yfirdrifiðni gleði eða sársauka? _____

Hringdi ég í eða heimsótti einhvern í prógramminu í dag? _____

Bað ég fyrir velferð annarrar manneskju í dag? _____

Var ég sátt/sáttur í dag? _____

Var ég verið friðsæl/friðsæll í dag? _____

Minnti ég mig stöðugt á að ég hef öðlast val í dag? _____

**Góði Guð,
sýndu mér hvað ég hef gert
Rétt og rangt í dag.
Sýndu mér hvernig ég get breytt lífi
mínu til hins betra
og þjónað þínum vilja á morgun.**

Punktur

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Allur réttur áskilinn

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Þessi þýðing á lesefni hefur hlotið samþykki
NA samtakanna.

Narcotics Anonymous,    og The NA Way
eru skráð vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-609-6

Icelandic

6/05

WSO Catalog Item No. IS-3109



Narcotics Anonymous®

IP Nr. 9-IS

**Að lifa
prógrammið**