

Vivendo il programma

Cosa ha funzionato per noi: Diario NA

Lo scopo di questo inventario giornaliero è di prendere nota di chi siamo e cosa stiamo facendo oggi.

Cerca di rispondere a tutte le domande, ogni giorno. Rispondi il più semplicemente ed onestamente possibile. Se salti un giorno, non cercare di recuperarlo in seguito.

Limita le tue risposte e le tue riflessioni alle ultime ventiquattro ore e rispondi alle domande alla fine delle giornate.

Se desideri condividere con qualcuno parte di questo diario, ti suggeriamo di farlo oralmente.

Ricorda che un inventario giornaliero non è un test; non ci sono risposte giuste o sbagliate. Non te la prendere se pensi che avresti potuto fare di meglio o se non riesci ad essere all'altezza delle tue aspettative. Ricorda: questo è un programma di crescita e di recupero e se oggi sei pulito, stai facendo qualcosa di positivo.

***Solo per oggi* penserò al mio vivendo e apprezzando la vita senza l'uso di droghe.**

Sono pulito oggi? _____

Diversamente, come mi sono comportato? _____

La mia malattia ha gestito la mia vita oggi? _____

In caso affermativo, in che modo? _____

Che cosa ho fatto oggi che non avrei voluto fare? _____

Che cosa ho tralasciato che vorrei aver fatto? _____

Sono stato buono con me stesso oggi? _____

Come? _____

Oggi è stata una buona giornata? _____

Ero contento? _____

Ero sereno? _____

***Solo per oggi*avrò fiducia in un membro di NA, che crede in me e vuole aiutarmi nel mio recupero.**

Ho parlato con il mio sponsor oggi? _____

Ho partecipato ad una riunione oggi? _____

Dove? _____

Ho condiviso le mie esperienze, la mia forza e le mie speranze? _____

Chi sono le persone nella mia vita delle quali mi fido oggi? _____

Chi ha fiducia in me oggi? _____

***Solo per oggi*avrò un programma, che cercherò di seguire al meglio delle mie capacità.**

Ho letto qualcosa della nostra letteratura oggi? _____

Quali passi ho consciamente messo in pratica? _____

Ho ammesso la mia impotenza oggi? _____

Sono stato in grado di avere fiducia nel mio Potere Superiore oggi? _____

Cosa ho imparato di me stesso oggi? _____

Ho fatto qualche ammenda oggi? _____

Devo farne qualcuna? _____

Ho ammesso con qualcuno di avere torto oggi? _____

Mi sono preoccupato di ieri o di domani? _____

Riesco ad accettarmi per quello che sono oggi? _____

***Solo per oggi*, tramite NA, cercherò di vedere la mia vita in una prospettiva migliore.**

Mi sono sentito parte dell'umanità oggi? _____

Mi sono permesso di lasciarmi ossessionare da qualcosa oggi? _____

Che cosa mi ha dato Dio per cui sono grato oggi? _____

Ho fatto qualcosa per danneggiare me stesso o qualcun altro oggi? _____

In caso affermativo, che cosa? _____

Sono disposto a cambiare oggi? _____

Ho pregato o meditato oggi? _____

In che modo questo ha influenzato la mia vita oggi? _____

Quali principi spirituali sono riuscito a mettere in pratica oggi nella mia vita? _____

L'essere pulito è stata la cosa più importante della mia vita oggi? _____

