

Gyventi pagal Programą

Tai, kas mums padėjo:

NA dienoraštis

Šio kasdienio patikrinimo tikslas yra suprasti, kas mes esame ir ką mes darome šiandien.

Stenkitės atsakyti kiekvieną dieną į kiekvieną klausimą. Atsakinėkite kuo paprasčiau ir kuo sąžiningiau. Jei praleisite kurią dieną, nedarykite patikrinimo atgaline data.

Apribokite klausimus ir reikalus dvidešimt keturių valandų laikotarpiu ir atsakykite į juos dienos pabaigoje.

Jei norite su kuo nors pasidalyti šio dienoraščio turiniu, mes siūlome Jums tai padaryti žodžiu.

Atsiminkite, kad kasdienis patikrinimas nėra testas; čia nėra teisingų ir neteisingų atsakymų. Nenusiminkite, jei galėjote pasielgti geriau arba Jums nesiseka gyventi taip, kaip Jūs tikėjotės. Atsiminkite, kad tai – tobulėjimo ir sveikimo programa. Jeigu jūs šiandien esate „švarus“ (-i), vadinasi, kai ką jūs darote gerai.

Tik šiandien, mano mintys bus apie sveikimą, gyvenimą ir mėgavimąsi gyvenimu nevartojant narkotikų.

Ar aš šiandien „švarus“ (-i)? _____

Ar aš elgiausi kaip nors kitaip nei įprastai? _____

Ar mano liga valdė mano gyvenimą šiandien? _____

Jei taip, tai kaip? _____

Ką aš padariau šiandien, dėl ko padaręs (-iusi)igailėjau? _____

Ko aš nepadariau, ką norėjau padaryti? _____

Ar aš buvau geras (-a) sau šiandien? _____

Kaip? _____

Ar šiandien buvo gera diena? _____

Ar aš buvau šiandien laimingas (-a)? _____

Ar aš buvau ramus (-i)? _____

Tik šiandien, aš pasitikėsiu kuo nors iš NA, kas tiki manimi ir ir nori man padėti sveikti.

Ar aš kalbėjau su savo globėju šiandien? _____

Ar aš lankiausi susirinkime šiandien? _____

Kur? _____

Ar aš pasidalijau savo patirtimi, stiprybe ir viltimi? _____

Kuriais žmonėmis aš šiandien pasitikiu savo gyvenime? _____

Kas šiandien pasitikėjo manimi? _____

Tik šiandien, aš turėsiu Programą. Stengsiuosi, kiek leis galimybės, gyventi pagal ją.

Ar aš skaičiau mūsų literatūros šiandien? _____

Kokius žingsnius aš sąmoningai žengiu? _____

Ar aš prisipažinau šiandien, kad esu bejėgis (-ė)? _____

Ar šiandien aš sugebėjau pasitikėti Aukštesniąja Jėga? _____

Ką aš sužinojau apie save šiandien? _____

Ar aš atitaisiau padarytą žalą šiandien? _____

Ar liko dar neatitaisytų skriaudų? _____

Ar aš kam nors prisipažinau savo kalte šiandien? _____

Ar aš krimtausi dėl vakarykštės dienos ar rytdienos? _____

Ar šiandien aš galiu priimti save tokį (-ią), koks (-ia) esu? _____

Tik šiandien, per NA aš bandysiu kurti geresnę savo gyvenimo perspektyvą.

Ar šiandien aš jaučiausi žmonijos dalimi? _____

Ar aš leidausi, kad šiandien mane užvaldytų mintys, jausmai ar kita? _____

Ką Dievas man davė, už ką būčiau dėkingas (-a) šiandien? _____

Ar šiandien aš kuo nors pakenčiau sau ar kitiems? _____

Jei taip, tai kuo? _____

Ar šiandien aš noriu keistis? _____

Ar šiandien aš meldžiausi ar meditavau? _____

Kokios įtakos tai turėjo mano gyvenimui? _____

Kokius dvasinius principus aš sugebėjau pritaikyti savo gyvenime šiandien? _____

Ar šiandien man buvo svarbiausia išlikti „švariam“ (-iai)? _____

Tik šiandien, aš nebijosiu, mano mintys bus nukreiptos į naujas asociacijas, į žmones, kurie nevartoja, kurie rado naują gyvenimo kelią. Tol, kol aš einu šiuo keliu, man nėra ko bijoti.

Ar šiandien aš dalijausi su kitais, nieko nesitikėdamas atgal? _____

Ar šiandien aš jaučiau baimę? _____

Ar aš jaučiau didelį džiaugsmą ar skausmą? _____

Ar šiandien aš paskambinau ar aplančiau ką nors iš Programos? _____

Ar aš meldžiausi už kito žmogaus gerovę šiandien? _____

Ar šiandien aš buvau laimingas (-a)? _____

Ar šiandien aš buvau taikiai nusiteikęs (-usi)? _____

Ar aš sąmoningai prisimenu, kad šiandien galiu rinktis? _____

Gerasis Dieve, parodyk man, ką aš šiandien padariau gerai ir ką blogai. Parodyk man, kaip aš galiu geriau gyventi ir tarnauti Tavo valiai rytoj.

PASTABOS

Copyright © 2004 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visos teisės saugomos

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario




World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

Lietuvos regiono tarnybos komitetas
www.lietuvos-na.lt



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous,   , ir The NA Way yra registruoti Narcotics Anonymous World Services, Incorporated prekių ženklai.

ISBN 978-1-55776-564-2 Lithuanian 6/16

WSO Catalog Item No. LT-3109



Narcotics Anonymous®
Narkomanai anonimai

IP Nr. 9-LT

Gyventi pagal Programą