

Naar het programma leven

Wat werkte voor ons: NA-dagboek

Het doel van onze dagelijkse inventaris is om in de peiling te houden WIE WE ZIJN en WAT WE DOEN — vandaag.

Probeer elke vraag te beantwoorden, elke dag. Hou je antwoorden zo simpel en eerlijk als je kunt, als je een dag mist, doe het dan niet achteraf.

Houd je bij je antwoorden en wat je bezighield bij de afgelopen vierentwintig uur en maak de vragen aan het eind van de dag.

Als je iets van dit dagboek met iemand wilt delen, raden we je aan dit mondeling te doen.

Onthou dat een dagelijkse inventaris geen test is; er zijn geen goede of foute antwoorden. Raak niet van slag als je het beter had kunnen doen of als je niet aan je eigen verwachtingen voldoet. Onthou, dit is een programma van groei en herstel en als je clean bent vandaag, dan doe je iets goed.

***Alleen Voor Vandaag* zal ik met mijn gedachten bij mijn herstel zijn, zal ik leven en van het leven genieten zonder drugs te gebruiken.**

Ben ik clean vandaag? _____

Hoe heb ik me anders gedragen? _____

Beheerste mijn ziekte vandaag mijn leven?

Zo ja, hoe? _____

Wat heb ik vandaag gedaan wat ik liever niet gedaan had? _____

Wat heb ik vandaag niet gedaan wat ik liever wel gedaan had? _____

Was ik vandaag goed voor mezelf? _____

Hoe? _____

Was vandaag een goede dag? _____

Was ik gelukkig? _____

Was ik sereen? _____

***Alleen Voor Vandaag* zal ik vertrouwen hebben in iemand in NA die in mij gelooft en me wil helpen in mijn herstel.**

Heb ik vandaag met mijn sponsor gesproken? _____

Ben ik op een bijeenkomst geweest? _____

Waar? _____

Heb ik mijn ervaring, kracht en hoop met anderen gedeeld? _____

Wie zijn vandaag de mensen in mijn leven die ik vertrouw? _____

Wie heeft vandaag vertrouwen in mij? _____

***Alleen Voor Vandaag* zal ik een programma hebben. Ik zal proberen het te volgen naar mijn beste kunnen.**

Heb ik vandaag uit onze literatuur gelezen?

Aan welke stappen heb ik vandaag bewust gewerkt? _____

Heb ik vandaag mijn machteloosheid-erkend? _____

Kon ik vandaag vertrouwen in mijn Hogere Macht hebben? _____

Wat heb ik vandaag over mezelf geleerd?

Heb ik vandaag iets goed gemaakt? _____

Moet ik iets goedmaken? _____

Heb ik vandaag aan iemand erkend dat ik fout zat? _____

Heb ik me zorgen gemaakt over gisteren of morgen? _____

Kan ik mezelf vandaag accepteren zoals ik ben? _____

***Alleen Voor Vandaag* zal ik met hulp van NA proberen een beter zicht op mijn leven te krijgen.**

Voelde ik me vandaag een deel van de mensheid? _____

Liet ik mezelf vandaag geobsedeerd raken door iets? _____

Wat heeft God me vandaag gegeven om dankbaar voor te zijn? _____

Heb ik vandaag iets gedaan wat schade aanricht bij mezelf of anderen? _____

Zo ja, wat? _____

Ben ik vandaag bereid om te veranderen?

Heb ik vandaag gebeden of gemediteerd?

Hoe heeft dit mijn leven beïnvloed? _____

Welk spiritueel principe kon ik vandaag in mijn leven in praktijk brengen? _____

Was het belangrijkste in mijn leven vandaag clean blijven? _____

Alleen Voor Vandaag zal ik niet bang zijn, mijn gedachten zullen bij mijn nieuwe contacten zijn, mensen die niet gebruiken en die een nieuwe manier van leven hebben gevonden. Zo lang ik volgens die manier leef, heb ik niets te vrezen.

Heb ik vandaag iets van mezelf gegeven zonder er iets voor terug te verwachten?

Was er vandaag angst in mijn leven? _____

Voelde ik intense vreugde of pijn? _____

Heb ik vandaag iemand in het programma gebeld of bezocht? _____

Heb ik vandaag voor het welzijn van iemand anders gebeden? _____

Was ik vandaag gelukkig? _____

Was ik vandaag vredig? _____

Heb ik er vandaag bewust aan gedacht dat ik een keuze heb? _____

**God, laat me zien wat ik vandaag goed en fout heb gedaan.
Laat me zien hoe ik morgen beter kan leven en Uw wil kan dienen.**

Aantekeningen

Copyright © 2000 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechten Voorbehouden

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'Eté
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



Dit is een vertaling van door de NA-gemeenschap goedgekeurde literatuur.

Narcotics Anonymous,    and The NA Way zijn gedeponeerde handelsmerken van Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-318-6 Nederlands 3/01

WSO Catalog Item No. NL-3109



**Narcotics Anonymous®
NA-Anonieme Verslaafden**

IP No. 9-NL

**Naar het
programma
leven**