

## Å leve programmet

### Hva som fungerte for oss: NA's daglige journal

Hensikten med denne daglige selv-ransakelsen er å få oversikt over HVEM VI ER og HVA VI GJØR – idag.

Prøv å svare på hvert spørsmål, hver dag. Gjør svarene dine så enkle og ærlige som du kan. Hvis du går glipp av en dag, ikke ta det igjen senere.

Begrens dine svar og anliggender til de siste fireogtyve timene og fullfør spørsmålene på slutten av dagen.

Hvis du ønsker å dele noe av denne journalen, foreslår vi at du gjør det muntlig.

Husk at en daglig selvransakelse ikke er en prøve; det finnes ingen riktige eller gale svar. Bli ikke oppskaket hvis du kunne ha gjort det bedre, eller om du mislykkes i å leve opp til dine forventninger til deg selv. Husk, dette er et program for vekst og tilfriskning, og hvis du er rusfri idag, gjør du noe riktig.

### **BARE FOR IDAG vil mine tanker være på min tilfriskning, å leve og nyte livet uten bruk av rusmidler.**

Er jeg rusfri idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvordan har jeg handlet annerledes? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Er det sykdommen min som har styrt livet mitt idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

I tilfellet, hvordan? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hva gjorde jeg idag som jeg ønsker jeg ikke hadde gjort? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hva har jeg latt være å gjøre idag som jeg ønsker jeg hadde gjort? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Var jeg god mot meg selv idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvordan? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Var dagen idag en god dag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Var jeg lykkelig? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hadde jeg sinnsro? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **BARE FOR IDAG vil jeg ha tillit til noen i NA som tror på meg og ønsker å hjelpe meg i min tilfriskning.**

Snakket jeg med min sponsor idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Deltok jeg på et møte idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvor? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Delte jeg min erfaring, styrke og håp? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvem er menneskene i mitt liv jeg har tillit til idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvem har tillit til meg idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **BARE FOR IDAG vil jeg ha et program. Jeg vil prøve å følge det etter beste evne.**

Leste jeg fra vår litteratur idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvilke trinn arbeidet jeg bevisst med? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Innrømmet jeg min maktesløshet idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Var jeg i stand til å ha tillit til min Høyere Makt idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hva lærte jeg om meg selv idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gjorde jeg opp med noen idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Er det noen jeg skulle gjort opp med? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Innrømmet jeg feil overfor noen idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bekymret jeg meg over gårsdagen eller morgendagen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kan jeg akseptere meg selv som jeg er idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **BARE FOR IDAG vil jeg gjennom NA prøve å få et bedre syn på livet mitt.**

Følte jeg at jeg var en del av menneskeheten idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tillot jeg meg selv å bli besatt av noe idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hva har Gud gitt meg å være takknemlig for idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Har jeg gjort noe for å skade meg selv eller andre idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

I tilfellet, hva? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Er jeg villig til å forandre meg idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ba eller meditererte jeg idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvordan påvirket dette livet mitt? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvilke åndelige prinsipper har jeg vært i stand til å praktisere i livet mitt idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Var det viktigste i livet mitt idag å holde meg rusfri? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

