

Życie programem

Co zadziało na nas: Codziennik NA

Celem codziennej inwentury jest pamiętanie, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy.

Spróbuj codziennie odpowiedzieć na każde z pytań; Twoje odpowiedzi powinny być jak najprostsze i jak najszczerze. Jeśli pominiesz któryś dzień, nie wracaj do niego.

Ogranicz swoje odpowiedzi do 24 godzin wstecz i zapisuj je pod koniec każdego dnia.

Jeśli chciałbyś podzielić się treścią tej ulotki, zrób to i opowiedz o niej.

Pamiętaj, że codzienna inwentura to nie test. Nie ma złych ani dobrych odpowiedzi. Nie denerwuj się, jeśli mogłeś zrobić coś lepiej lub nie zaspokoiliś swoich oczekiwań. Pamiętaj – to jest program wzrostu i zdrowienia, więc jeśli jesteś czysty dzisiaj, to właśnie dzisiaj robisz coś dobrze.

Właśnie dzisiaj moje myśli skupią się na zdrowieniu, życiu i cieszeniu się życiem bez zażywania narkotyków.

Czy jestem dzisiaj czysty? _____

W jaki sposób zachowywałem się dziś inaczej?

Czy moja choroba kierowała dziś moim życiem? _____

Jeśli tak, to jak? _____

Co takiego zrobiłem dzisiaj, czego żałuję?

Co zostawiłem niedokończone, co chciałbym mieć zrobione? _____

Czy byłem dziś dla siebie dobry? _____

W jaki sposób? _____

Czy miałem dziś dobry dzień? _____

Czy odczuwałem szczęście? _____

Czy byłem pogodny/spokojny? _____

Właśnie dzisiaj zaufam komuś z NA, kto wierzy we mnie i chce pomóc mi w zdrowieniu.

Czy rozmawiałem dzisiaj ze swoim sponsorem? _____

Czy byłem dziś na mityngu? _____

Gdzie? _____

Czy podzieliłem się moimi doświadczeniami, mocnymi stronami i nadzieją? _____

Kim są ludzie, którym dziś ufam? _____

Kto dziś ufa mnie? _____

Właśnie dzisiaj poddam się Programowi NA, który będę starać się wprowadzać w życie, najlepiej jak potrafię.

Czy czytałem dziś coś z naszej literatury? _____

Nad którym Krokiem świadomie pracowałem? _____

Czy uznałem dziś swoją bezsilność? _____

Czy byłem w stanie zaufać dziś mojej Sił

Wyższej? _____

Czego dowiedziałem się dziś o sobie? _____

Czy coś dziś naprawiałem? _____

Czy jestem komuś coś winien? _____

Czy przyznałem się dziś komuś do błędu? _____

Czy martwiłem się tym, co było wczoraj lub tym, co będzie jutro? _____

Czy akceptuję dziś siebie takim, jakim jestem? _____

Właśnie dzisiaj poprzez NA będę starać się mieć szersze spojrzenie na swoje życie.

Czy czułem się dziś częścią ludzkości? _____

Czy pozwoliłem dziś na to, aby kierowały mną jakiegokolwiek obsesje? _____

Co dziś otrzymałem od Siły Wyższej, za co mogę być wdzięczny? _____

Czy zrobiłem dziś coś, czym mogłem skrzywdzić siebie lub kogoś innego? _____

Jeśli tak, to co to było? _____

Czy chcę się dziś zmieniać? _____

Czy poświęciłem dziś czas na medytację (modlitwę)? _____

Jak to na mnie wpłynęło? _____

Jakie zasady duchowe wprowadziłem dziś w życie? _____

Czy najważniejszą dla mnie rzeczą było dziś pozostanie czystym? _____
