

Élni a programot

Ami nekünk működött: NA napló

Ennek a napi leltárnak a célja az, hogy nyomonkövessük, kik vagyunk és mit csináltunk ma.

Próbálj választ adni minden kérdésre minden nap. A lehető legegyszerűbben és legőszintébben válaszolj. Ha kihagysz egy napot, később már ne pótolod.

A válaszaidat az elmúlt huszonnégy órára korlátozd, és a kérdésekre a nap végén felelj.

Ha szeretnéd megosztani a napló valamilyik részét, azt javasoljuk, ezt szóban tedd.

Ne feledd, hogy a napi leltár nem egy teszt; nincsenek jó és rossz válaszok. Ne legyél mérges, ha úgy látod, jobban is megcsinálhattad volna, vagy ha nem tudtál megfelelni a saját elvárásaidnak. Emlékezz, hogy ez a fejlődés és felépülés programja, és ha ma tiszta vagy, akkor valamit már jól csinálsz.

Csak a mai nap felépülésemre gondolok, arra, hogy droghasználat nélkül élem és élvezem az életet.

Tiszta vagyok ma? _____

Hogyan viselkedtem másképpen? _____

A betegségem irányította ma az életemet? _____

Ha igen, hogyan? _____

Mit csináltam ma, amit megbántam? _____

Mit hagytam befejezetlenül, amit meg akartam tenni? _____

Voltam jó ma magamhoz? _____

Hogyan? _____

Jó nap volt a mai? _____

Voltam boldog? _____

Voltam békés? _____

Csak a mai nap hiszek valakiben az NA-ból, aki hisz bennem és segíteni akar nekem a felépülésemben.

Beszéltem ma a szponzorommal? _____

Voltam ma gyűlésen? _____

Hol? _____

Megosztottam tapasztalataimat, erőmet és reményemet? _____

Kik azok az emberek ma az életemben, akikben megbízom? _____

Ki bízik ma bennem? _____

Csak a mai nap lesz egy programom, amit legjobb képességeim szerint próbálok követni.

Olvastam ma az irodalmunkból? _____

Melyik lépéseken dolgoztam ma tudatosan? _____

Beismertem ma a tehetetlenségemet? _____

Képes voltam ma a Felsőbb Erőmben bízni? _____

Mit tanultam ma magamról? _____

Tettem ma jóvátételeket? _____

Tartozom jóvátételekkel? _____

Beismertem ma valakinek, ha hibáztam? _____

Aggódtam a tegnapi vagy a holnapi miatt? _____

El tudom ma úgy fogadni magam, ahogy vagyok? _____

Csak a mai nap az NA-n keresztül megpróbálok életemet pozitívabban látni.

Éreztem ma úgy, hogy az emberiség része vagyok? _____

Hagytam ma, hogy megszállottá váljak bármivel kapcsolatban? _____

Mit adott ma Isten, amiért ma hálás lehetek? _____

Tettem ma olyat, amivel magamnak vagy másnak ártottam? _____

Ha igen, mit? _____

Hajlandó vagyok ma változni? _____

Imádkoztam vagy meditáltam ma? _____

Hogyan hatott ez ma az életemre? _____

Milyen lelki elveket tudtam ma gyakorolni? _____

Az volt ma a legfontosabb az életemben,
hogy tiszta maradjak? _____

**Csak a mai nap nem félek, új ismerőseim-
re gondolok, azokra az emberekre, akik
nem használnak, és találtak egy új életutat.
Amíg ezt az utat követem, semmitől sem
kell félnem.**

Adtam ma magamból anélkül, hogy bármit
vártam volna cserébe? _____

Volt ma félelem az életemben? _____

Éreztem ma erőteljes örömet vagy
fájdalmat? _____

Felhívtam vagy meglátogattam ma valakit,
aki a programban van? _____

Imádkoztam ma más jólétéért? _____

Voltam ma boldog? _____

Békés voltam ma? _____

Emlékeztem ma tudatosan arra, hogy van
választásom? _____

**Kedves Istenem, mutasd meg, mit tet-
tem ma jól és mit rosszul. Mutasd meg,
hogyan tudok holnap jobban élni és
szolgálni a te akaratodat.**

Jegyzetek:

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Minden jog fenntartva

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



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

A Narcotics Anonymous, , , , és a The NA Way
a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-1-55776-NEED Hungarian 7/11
WSO Catalog Item No. HU-3109



Narcotics Anonymous®

IP No. 9-HU

Élni a programot