



Att leva i programmet

Detta är en översättning av en publikation godkänd av NA-gemenskapen.

Copyright © 1996 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

Vad som fungerade för oss: NA:s dagliga journal

Syftet med den här dagliga inventeringen är att hålla reda på VILKA VI ÄR och VAD VI GÖR – idag.

Försök att svara på varje fråga, varje dag. Svara så enkelt och ärligt som du kan. Om du missar en dag, ta inte igen den senare.

Begränsa dina svar och funderingar till de senaste 24 timmarna och slutför frågorna vid dagens slut.

Om du önskar att dela med dig om en del av den här journalen, föreslår vi att du gör det muntligt.

Kom ihåg att en daglig inventering inte är ett prov; det finns inga rätta eller felaktiga svar. Bli inte upprörd om det kunde ha gått bättre, eller om du misslyckas att leva upp till dina förväntningar på dig själv. Kom ihåg, det här är ett program för tillväxt och tillfrisknande och om du är drogfri idag, så gör du någonting som är rätt.

BARA FÖR IDAG ska jag tänka på mitt tillfrisknande, leva och glädjas åt livet utan att använda droger.

Är jag drogfri idag? _____

Hur har jag uppträtt annorlunda? _____

Har min sjukdom styrts mitt liv idag? _____

I så fall, hur? _____

Vad har jag gjort idag som jag önskar att jag inte hade gjort? _____

Vad har jag lämnat ogjort som jag önskar att jag hade gjort? _____

Var jag snäll mot mig själv idag? _____

Hur? _____

Var det en bra dag idag? _____

Var jag glad? _____

Hade jag sinnesro? _____

BARA FÖR IDAG ska jag ha tillit till någon i NA som tror på mig och vill hjälpa mig i mitt tillfrisknande.

Pratade jag med min sponsor idag? _____

Gick jag på något möte idag? _____

Var? _____

Delade jag med mig av mina erfarenheter, min styrka och mitt hopp? _____

Vilka är de människor i mitt liv som jag litar på idag? _____

Vem litar på mig idag? _____

BARA FÖR IDAG ska jag ha ett program. Jag ska försöka följa det efter bästa förmåga.

Har jag läst något ur vår litteratur idag? _____

Vilka steg arbetade jag medvetet med? _____

Erkände jag min maktlöshet idag? _____

Litade jag på min högre makt idag? _____

Vad har jag lärt mig om mig själv idag? _____

Har jag gjort någon gottgörelse idag? _____

Är jag skyldig någon? _____

Medgav jag något fel inför någon idag? _____

Oroade jag mig för gårdagen eller morgondagen? _____

Kan jag acceptera mig själv som jag är idag? _____

BARA FÖR IDAG ska jag genom NA försöka få ett bättre perspektiv på mitt liv.

Kände jag mig som en del av mänskligheten idag? _____

Tillät jag mig själv att bli besatt av någonting idag? _____

Vad har Gud gett mig att vara tacksam för idag? _____

Har jag gjort något för att skada mig själv eller någon annan idag? _____

I så fall vad? _____

Är jag villig att förändras idag? _____

Har jag bett eller mediterat idag? _____

Hur påverkade detta mitt liv? _____

Vilka andliga principer har jag kunnat tillämpa i mitt liv idag? _____

Var det viktigaste i mitt liv idag att förbli drogfri? _____

**BARA FÖR IDAG ska jag vara orädd. Mina tankar ska vara hos mina nya
vänner, människor som inte använder och har funnit ett nytt sätt att leva.
Så länge jag följer den vägen, har jag inget att vara rädd för.**

Har jag gett av mig själv idag utan att förvänta mig någonting tillbaka? _____

Fanns det rädsla i mitt liv idag? _____

Kände jag intensiv glädje eller smärta? _____

Ringde eller besökte jag någon i programmet idag? _____

Bad jag för någon annans välbefinnande idag? _____

Var jag lycklig idag? _____

Har jag varit fridfull idag? _____

Kom jag medvetet ihåg att jag har ett val idag? _____

**Käre Gud, visa mig vad jag har gjort rätt och fel idag.
Visa mig hur jag bättre kan leva och tjäna din vilja imorgon.**

Anteckningar
