

Leef die program uit

Wat het vir ons gewerk: NA daaglikse joernaal

Die doel van hierdie daaglikse inventaris is om tred te hou met wie ons is en wat ons vandag doen.

Probeer om elke dag elke vraag te beantwoord. Hou jou antwoorde so eenvoudig en eerlik as wat jy kan. As jy dit 'n dag nalaat, moet jy dit nie later probeer inhaal nie.

Beperk jou antwoorde en bekommernisse tot die laaste vier en twintig uur en voltooi die vrae aan die einde van die dag.

As jy graag gedeeltes van hierdie joernaal wil deel, stel ons voor dat jy dit mondelings doen.

Onthou dat 'n daaglikse inventaris nie 'n toets is nie, daar is geen regte of verkeerde antwoorde nie. Moenie ontsteld raak as jy beter kon gedoen het of daarin misluk om aan jou verwagtinge van jouself te voldoen nie. Onthou, dit is 'n program van groei en herstel en as jy vandag skoon is, dan doen jy iets reg.

Net vir vandag, sal my gedagtes by my herstel wees, om te lewe en die lewe te geniet sonder die gebruik van dwelms.

Is ek vandag skoon? _____

Hoe het ek anders opgetree? _____

Het my siekte my lewe vandag oorheers? _____

Indien wel, hoe? _____

Wat het ek vandag gedoen wat ek wens ek eerder nie gedoen het nie? _____

Wat het ek ongedaan gelaat wat ek wel eerder moes doen? _____

Was ek vandag goed vir myself? _____

Hoe? _____

Was vandag 'n goeie dag? _____

Was ek gelukkig? _____

Was ek kalm? _____

Net vir vandag, sal ek iemand in NA vertrou, wat in my glo en my wil help in my herstel.

Het ek vandag met my borg gepraat? _____

Het ek vandag 'n vergadering bygewoon? _____

Waar? _____

Het ek my ervarings, krag en hoop gedeel? _____

Wie is die mense wat ek vandag in my lewe vertrou? _____

Wie het vandag vertrou in my? _____

Net vir vandag, sal ek 'n program hê. Ek sal probeer om dit na my beste vermoë te volg.

Het ek vandag uit ons literatuur gelees? _____

Watter stappe het ek doelbewus gewerk? _____

Het ek vandag my magteloosheid erken? _____

Was ek vandag in staat om my vertrou in my Hoër Mag te plaas? _____

Wat het ek vandag omtrent myself geleer? _____

Het ek vandag enige dinge reggestel? _____

Skuld ek enigiets? _____

Het ek vandag aan enigiemand erken dat ek verkeerd was? _____

Het ek my bekommer oor gister of môre? _____

Kan ek myself vandag aanvaar soos ek is? _____

Net vir vandag, sal ek probeer om deur NA 'n beter perspektief op my lewe te kry.

Het ek vandag deel van die mensdom gevoel? _____

Het ek myself vandag toegelaat om behep te raak met iets? _____

Wat het God my vandag gegee om voor dankbaar te wees? _____

Het ek vandag enigiets gedoen om myself of ander skade te berokken? _____

Indien wel, wat? _____

Is ek vandag bereid om te verander? _____

Het ek vandag gebed of gemediteer? _____

Hoe het dit vandag my lewe beïnvloed? _____

Watter geestelike beginsels kon ek vandag in my lewe toepas? _____

Was om skoon te bly vandag die belangrikste ding in my lewe? _____

