

Просто за днес

Кажете си:

Просто за днес, мислите ми ще бъдат концентрирани върху моето възстановяване, живеешки и наслаждаваешки се на живот без наркотици.

Просто за днес, ще имам вяра в някого от АН, който вярва в мен и иска да помогне за моето възстановяване.

Просто за днес, аз ще живея по Програмата на Анонимни Наркозависими. Ще се опитвам да я следвам по-най добрия начин на който съм способен.

Просто за днес, с помощта на АН ще се опитам да подобря своя живот.

Просто за днес, аз няма да се страхувам. Мислите ми ще бъдат насочени към новите ми приятелства с хора, които не употребяват наркотици и са открили нов начин на живот. Докато следвам този път, аз няма от какво да се страхувам.

Когато дойдохме в програмата на Анонимни Наркозависими, ние взехме решение да предоставим живота си в ръцете на Висшата Сила. Това ни освобождава от бремето на миналото и страха от бъдещето. Сега, дарът на деня е в своето реално съотношение. Ние приемаме и се радваме на живота такъв, какъвто е, точно сега. Когато отказваме да приемем реалността на днешния ден, ние отричаме своята вяра в нашата Висша Сила. Това може да доведе единствено до още страдание.

Ние научаваме, че днешният ден е дар без обещания. Имайки това наум, незначителността на миналото и бъдещето и важността на действията ни днес, стават реални за нас. Това прави живота ни по-лесен.

Когато насочваме мислите си към днешния ден, кошмарът на наркотиците изчезва, засенчен от появата на една нова реалност. Ние откриваме, че когато имаме проблеми, можем да доверим чувствата си на друг възстановяващ се зависим. В споделянето на своето минало с други зависими, ние откриваме, че не сме неповторими и че споделяме общи проблеми. Разговорите с други членове на АН, независимо дали споделяме своите изпитания и несгоди, или им позволяваме те да споделят с нас, е начинът по който нашата Висша Сила работи чрез нас.

Ние няма от какво да се страхуваме, ако днес сме останали чисти, близо до своята Висша Сила и до приятелите си от АН. Бог ни е простил за нашите минали грешки, а утрешният ден все още не е дошъл. Медитацията и личният анализ ще ни помогнат да придобиваме смирение и насока през целия ден. Ние отделяме няколко мига от своите ежедневни занимания, за да благодарим на Бог, както Го разбираме, за възможността да се справяме с днешния ден.

“Просто за днес” засяга всички сфери от нашия живот, а не само въздържанието от наркотици. С реалността трябва да се справяме ежедневно. Много от нас чувстват, че Бог не очаква от нас да правим повече от това, на което сме способни днес.

Работата по програмата и Дванадесетте стъпки на АН, ни дадоха нов поглед върху живота ни. Днес, ние нямаме нужда повече да се извиняваме за това кои сме в действителност. Нашият ежедневен контакт с Висшата Сила запълва празнините в нас, които преди никога не можеха да бъдат запълнени. Ние откриваме удовлетворение от това да живеем днес. С ръководството на нашата Висша Сила, ние губим желанието за употреба на наркотици. Днес, свършен-

ството вече не е цел за нас; ние можем да се развиваме според възможностите си.

Важно е да помним, че всеки зависим, който може да остане чист дори за един ден е чудо. Посещаването на сбирки, работата по стъпките, ежедневната медитация и разговорите с хората от програмата са нещата които правим, за да оставаме духовно здрави. Отговорният живот е възможен.

Ние можем да заменим самотата и страха с любовта на общността на АН и сигурността на новия начин на живот. Повече не е нужно да сме сами. В общността на АН, ние открихме повече истински приятели, отколкото някога вярвахме, че е възможно да намерим. Самосъжалението и негодуванията бяха заменени от търпимост и вяра. Ние придобихме свобода, смирение и щастие, които толкова отчаяно търсихме.

Много неща се случват в един ден, както отрицателни, така и положителни. Ако не отделим време, за да оценим и двете, може би ще пропуснем нещо, което ще ни помогне да израснем. Нашите житейски принципи ще ни водят във възстановяването, когато ги използваме. Затова ние откриваме, че е необходимо да продължаваме да правим това ежедневно.



Narcotics Anonymous®
Анонимни Наркозависими

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Всички права запазени

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Това е превод на литература одобрена
от Общността на АН.

Narcotics Anonymous,    и The NA Way
са регистрирани търговски марки на
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-604-5

Bulgarian

5/05

WSO Catalog Item No. BG-3108

IP No. 8-BG

**Просто
за днес**