

Eläminen ohjelmassa

Mikä toimi meille: NA-päiväkirja

Tämän päivittäisen tutkiskelun tarkoituksena on pitää tuntumaa siihen keitää me olemme ja mitä teemme – tänään.

Yritä vastata jokaiseen kysymykseen joka päivä. Pidä vastauksesi niin yksinkertaisina ja niin rehellisänä kuin suinkin voit. Jos sinulta jää päivä väliin, niin älä kirjoita sitä jälkikäteen.

Rajoita vastauksesi ja huolenaiheesi koskemaan mennyttä kahtakymmentäneljää tuntia ja vastaa kysymyksiin päivän lopussa.

Jos haluat jakaa joitain tästä päiväkirjasta, ehdotamme, että teet sen suullisesti.

Muista, että päivittäinen itsetutkiskelu ei ole testi, ei ole olemassa oikeita eikä vääräitä vastauksia. Älä hermostu, jos huomaat, että olisit pystynyt parempaan tai jos et aivan yltänyt sille tasolle, jonka olit itsellesi asettanut. Muista, että tämä on kasvun ja toipumisen ohjelma, ja jos olet puhtaana tänään, teet ainakin jotakin oikein.

Juuri tänään ajatukseni ovat toipumissessani, elän ja nautin elämästä ilman huumeiden käyttöä.

Olenko tänään puhtaana? _____

Mitä olen tehnyt toisin? _____

Ohjasiko sairauteni tänään elämääni? _____

Jos ohjas, niin miten? _____

Mitä sellaista tein tänään, mitä toivon, etten olisi tehnyt? _____

Mitä sellaista jätin tekemättä, mitä olisin toivonut tehneeni? _____

Olinko tänään itselleni hyvä? _____

Miten? _____

Oliko tänään hyvä päivä? _____

Olinko onnellinen? _____

Olinko tyyni? _____

Juuri tänään minulla on luottamus johonkuhun NA:ssa, joka uskoo minuun ja haluaa auttaa minua toipumisessani.

Puhuinko tänään kummini kanssa? _____

Osallistuinko tänään kokoukseen? _____

Missä? _____

Jaoinko kokemustani, voimaani ja toivoani? _____

Ketkä ovat ne ihmiset elämässäni, joihin luotan tänään? _____

Kuka tänään luottaa minuun? _____

Juuri tänään minulla on ohjelma. Yritän noudattaa sitä parhaan kykyni mukaan.

Luinko tänään kirjallisuttamme? _____

Mitä askelia työskentelin tietoisesti? _____

Myönsinkö tänään voimattomuuteni? _____

Kykeninkö tänään luottamaan korkeampaan voimaani? _____

Mitä tänään opin itsestäni? _____

Hyvitinkö mitään tänään? _____

Onko minulla mitään hyvitettävää? _____

Myönsinkö tänään virheitäni tai puutteitani kenellekään? _____

Huolehdinko eilisestä tai huomisesta? _____

Pystynkö tänään hyväksymään itseni sellaisena kuin olen? _____

Juuri tänään pyrin NA:n kautta saamaan paremman näkökulman elämääni.

Tunsinko olevani osa ihmiskuntaa tänään? _____

Annoinko tänään itselleni luvan antautua minkään pakkomielteen valtaan? _____

Mitä sellaista jumala on antanut minulle, mistä voin tänään olla kiitollinen? _____

Olenko tänään tehnyt mitään sellaista, mistä on aiheutunut vahinkoa itselleni tai muille? _____

Jos olen, niin mitä? _____

Olenko tänään halukas muuttumaan? _____

Rukoilinko tai mietiskelinkö tänään? _____

Miten se vaikutti elämääni? _____

Mitä hengellisiä periaatteita olen tänään kyennyt harjoittamaan elämässäni? _____

Oliko puhtaana pysyminen tänään elämäni tärkein asia? _____

Juuri tänään olen peloton, ajatukseni ovat uusien ystävieni kanssa, ihmisten, jotka eivät käytä ja jotka ovat löytäneen uuden elämäntavan. Niin kauan kuin seuraan tästä tietä, minulla ei ole mitään pelättävää.

Olenko tänään antanut mitään itsestäni odottamatta vastapalvelusta? _____

Oliko tänään elämässäni pelkoa? _____

Tunsinko tänään voimakasta iloa tai tuskaa?

Soitinko jollekin tai kävinkö tänään jonkun ohjelmassa olevan luona?

Rukoilinko tänään jonkin muun hyvinvoinnin puolesta?

Olinko tänään onnellinen? _____

Olenko tänään ollut rauhallinen? _____

Muistinko tietoisesti, että täänäminulla on vaihtoehto? _____

Rakas jumala, näytä minulle mitä
olen tehnyt oikein ja väärin tänään.
Näytä minulle, miten voin paremmin
elää ja palvella tahtosi
mukaan huomenna.

MUISTIINPANOJA

Copyright © 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Kaikki oikeudet pidätetään.

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



Käännös NA-toveriseuran hyväksymästä kirjallisuudesta.

Narcotics Anonymous, , , ja The NA Way ovat Narcotics Anonymous World Services, Incorporatedin rekisteröityjä tavaramerkkejä.

ISBN 978-1-55776-322-8 Finnish 1/16

WSO Catalog Item No. FI-3109



Narcotics Anonymous®

Nimettömät Narkomaanit

IP N° 9-FI

Eläminen ohjelmassa