

Vivre le programme

Ce qui a marché pour nous : l'inventaire quotidien de NA

L'objet de cet inventaire quotidien est de suivre de près ce que nous sommes et ce que nous faisons aujourd'hui.

Essayez de répondre à chaque question, chaque jour. Répondez de la façon la plus simple et la plus honnête possible. Si vous manquez une journée, n'essayez pas de la rattraper plus tard.

Limitez vos réponses et vos soucis aux dernières vingt-quatre heures et répondez aux questions à la fin de la journée.

Si vous désirez partager le contenu de cet inventaire avec quelqu'un, nous vous suggérons de le faire verbalement.

Rappelez-vous qu'un inventaire quotidien n'est pas un examen ; il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Ne vous tracassez pas si vous jugez que vous auriez pu faire mieux ou si vous n'avez pas été à la hauteur de ce que vous attendiez de vous-même. Il s'agit d'un programme de croissance et de rétablissement, ne l'oubliez pas, et si vous êtes abstinent aujourd'hui, vous êtes sur la bonne voie.

Juste pour aujourd'hui, mes pensées se concentreront sur mon rétablissement ; je vivrai et profiterai de la vie sans consommer.

Suis-je abstinent(e) aujourd'hui ? _____

En quoi ai-je agi différemment ? _____

Ma maladie a-t-elle contrôlé ma vie aujourd'hui ? _____

Si oui, comment ? _____

Qu'ai-je fait aujourd'hui que je voudrais ne pas avoir fait ? _____

Qu'ai-je omis de faire que je voudrais avoir fait ? _____

Ai-je été bon(ne) envers moi-même aujourd'hui ? _____

Comment ? _____

Ai-je passé une bonne journée aujourd'hui ? _____

Ai-je été heureux(se) ? _____

Ai-je été serein(e) ? _____

Juste pour aujourd'hui, j'aurai foi en quelqu'un de NA qui croit en moi et veut m'aider à me rétablir.

Ai-je parlé à mon parrain, à ma marraine aujourd'hui ? _____

Ai-je assisté à une réunion aujourd'hui ? _____

Où ? _____

Ai-je partagé mon expérience, ma force et mon espoir ? _____

Quels sont les gens autour de moi en qui j'ai confiance aujourd'hui ? _____

Qui a confiance en moi aujourd'hui ? _____

Juste pour aujourd'hui, j'aurai un programme et j'essaierai de le suivre de mon mieux.

Ai-je lu de la littérature de NA aujourd'hui ? _____

Quelles étapes ai-je travaillées consciencieusement ? _____

Ai-je reconnu mon impuissance aujourd'hui ? _____

Ai-je été capable de faire confiance à ma Puissance supérieure aujourd'hui ? _____

Qu'ai-je appris sur moi-même aujourd'hui ? _____

Ai-je fait amende honorable aujourd'hui ? _____

Dois-je le faire ? _____

Ai-je avoué mes torts à quelqu'un aujourd'hui ? _____

Me suis-je inquiété(e) à propos d'hier ou de demain ? _____

Puis-je m'accepter comme je suis aujourd'hui ? _____

Juste pour aujourd'hui, grâce à NA, j'essaierai d'envisager ma vie sous un jour meilleur.

Ai-je senti que je faisais partie de l'humanité aujourd'hui ? _____

Me suis-je laissé(e) obséder par quoi que ce soit aujourd'hui ? _____

Que m'a donné Dieu dont je puis être reconnaissant(e) aujourd'hui ? _____

Ai-je fait quoi que ce soit pour me nuire à moi-même ou à quelqu'un d'autre aujourd'hui ? _____

Si oui, comment ? _____

Suis-je prêt(e) à changer aujourd'hui ? _____

Ai-je prié ou médité aujourd'hui ? _____

En quoi cela a-t-il changé ma vie ? _____

Quels principes spirituels ai-je pu mettre en pratique aujourd'hui ? _____

Le plus important pour moi aujourd'hui a-t-il été de rester abstinent(e) ? _____

