

## Å leve programmet

### Hva som fungerte for oss: NA's daglige journal

Hensikten med denne daglige selvrensakelsen er å få oversikt over HVEM VI ER og HVA VI GJØR – idag.

Prøv å svare på hvert spørsmål, hver dag. Gjør svarene dine så enkle og ærlige som du kan. Hvis du går glipp av en dag, ikke ta det igjen senere.

Begrens dine svar og anliggender til de siste fireogtyve timene og fullfør spørsmålene på slutten av dagen.

Hvis du ønsker å dele noe av denne journalen, foreslår vi at du gjør det muntlig.

Husk at en daglig selvransakelse ikke er en prøve; det finnes ingen riktige eller gale svar. Bli ikke oppskaket hvis du kunne ha gjort det bedre, eller om du mislykkes i å leve opp til dine forventninger til deg selv. Husk, dette er et program for vekst og tilfriskning, og hvis du er rusfri idag, gjør du noe riktig.

**BARE FOR IDAG vil mine tanker være på min tilfriskning, å leve og nytte livet uten bruk av rusmidler.**

Er jeg rusfri idag? \_\_\_\_\_

Hvordan har jeg handlet annerledes? \_\_\_\_\_

Er det sykdommen min som har styrt livet mitt idag? \_\_\_\_\_

I tilfellet, hvordan? \_\_\_\_\_

Hva gjorde jeg idag som jeg ønsker jeg ikke hadde gjort? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hva har jeg latt være å gjøre idag som jeg ønsker jeg hadde gjort? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Var jeg god mot meg selv idag? \_\_\_\_\_

Hvordan? \_\_\_\_\_

Var dagen idag en god dag? \_\_\_\_\_

Var jeg lykkelig? \_\_\_\_\_

Hadde jeg sinnsro? \_\_\_\_\_

**BARE FOR IDAG vil jeg ha tillit til noen i NA som tror på meg og ønsker å hjelpe meg i min tilfriskning.**

Snakket jeg med min sponsor idag? \_\_\_\_\_

Deltok jeg på et møte idag? \_\_\_\_\_

Hvor? \_\_\_\_\_

Delte jeg min erfaring, styrke og håp? \_\_\_\_\_

Hvem er menneskene i mitt liv jeg har tillit til idag? \_\_\_\_\_

Hvem har tillit til meg idag? \_\_\_\_\_

**BARE FOR IDAG vil jeg ha et program. Jeg vil prøve å følge det etter beste evne.**

Leste jeg fra vår litteratur idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvilke trinn arbeidet jeg bevisst med? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Innrommet jeg min maktesløshet idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Var jeg i stand til å ha tillit til min Høyere Makt idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hva lærte jeg om meg selv idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gjorde jeg opp med noen idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Er det noen jeg skulle gjort opp med? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Innrommet jeg feil overfor noen idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bekymret jeg meg over gårsdagen eller morgendagen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kan jeg akseptere meg selv som jeg er idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**BARE FOR IDAG vil jeg gjennom NA prøve å få et bedre syn på livet mitt.**

Følte jeg at jeg var en del av menneskeheden idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tillot jeg meg selv å bli besatt av noe idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hva har Gud gitt meg å være takknemlig for idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Har jeg gjort noe for å skade meg selv eller andre idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

I tilfellet, hva? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Er jeg villig til å forandre meg idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ba eller mediterte jeg idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvordan påvirket dette livet mitt? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvilke åndelige prinsipper har jeg vært i stand til å praktisere i livet mitt idag? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Var det viktigste i livet mitt idag å holde meg rusfri? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**BARE FOR IDAG** vil jeg være uredd,  
mine tanker vil være på mine nye  
bekjente, mennesker som ikke bruker  
og som har funnet en ny måte å leve  
på. Så lenge jeg følger den veien har  
jeg ingenting å frykte.

Har jeg gitt av meg selv idag uten å for-  
vente noe tilbake? \_\_\_\_\_

Var det frykt i livet mitt idag? \_\_\_\_\_

Følte jeg intens glede eller smerte? \_\_\_\_\_

Ringte eller besøkte jeg noen i programmet  
idag? \_\_\_\_\_

Ba jeg for velværet til en annen idag?  
\_\_\_\_\_

Var jeg lykkelig idag? \_\_\_\_\_

Har jeg følt fred idag? \_\_\_\_\_

Var jeg meg bevisst at jeg har et valg idag?  
\_\_\_\_\_

**Kjære Gud, vis meg hva jeg har gjort  
riktig og galt idag.  
Vis meg hvordan jeg bedre kan leve  
og tjene Din vilje imorgen.**  
\_\_\_\_\_

### Notater

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Copyright © 1994 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle rettigheter reservert

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



Dette er en oversettelse av  
NA Fellesskap-godkjent litteratur.

Narcotics Anonymous og The NA Way  
er registrerte varemerker for  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.



**Narcotics Anonymous®**  
**Anonyme Narkomane**

IP N° 9-NR

## Å leve programmet