

## At leve programmet

### Hvad virkede for os: NA-dagbog

Formålet med denne daglige selvransagelse er at holde styr på, hvem vi er, og hvad vi gør i dag.

Prøv at besvare alle spørgsmål hver dag. Hold dine svar så simple og ærlige som muligt. Hvis du glemmer en dag, så udfyld den ikke senere.

Begræns dine svar og bekymringer til de sidste 24 timer, og udfyld svarene ved slutningen af dagen.

Hvis du ønsker at dele noget fra denne dagbog, så foreslår vi, at du gør det mundtligt.

Husk, at en daglig selvransagelse ikke er en test. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Bliv ikke ked af det, hvis du kunne have gjort det bedre, eller hvis du ikke har levet op til dine forventninger til dig selv. Husk, dette er et program for vækst og bedring, og hvis du er clean i dag, så har du gjort noget rigtigt.

### ***Bare for i dag vil mine tanker dreje sig om min bedring, og at leve og nyde livet uden brug af stoffer.***

Er jeg clean i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvordan har jeg handlet anderledes i dag?

\_\_\_\_\_

Har min sygdom styret mit liv i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvis ja, hvordan? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvad har jeg gjort i dag, som jeg ville ønske, jeg ikke havde gjort? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvad har jeg undladt at gøre i dag, som jeg ville ønske, jeg havde gjort? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Var jeg god mod mig selv i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

Var i dag en god dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Var jeg glad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Havde jeg sindsro? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ***Bare for i dag vil jeg have tillid til nogen i NA, der tror på mig, og som ønsker at hjælpe mig i min bedring.***

Har jeg talt med min sponsor i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg været til et møde i dag? \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

Har jeg delt min erfaring, styrke og håb? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvem er de personer i mit liv, som jeg stoler på i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvem har tillid til mig i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ***Bare for i dag vil jeg have et program. Jeg vil prøve at følge det, så godt jeg kan.***

Har jeg læst i vores litteratur i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvilke trin har jeg bevidst arbejdet med? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg erkendt min magtesløshed i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Var jeg i stand til at have tillid til min Højere Magt i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvad har jeg lært om mig selv i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg godtgjort noget i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Skylder jeg nogenat gøre det godt igen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg indrømmet mine fejl til nogen i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg bekymret mig om dagen i går eller dagen i morgen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kan jeg acceptere mig selv, som jeg er i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ***Bare for i dag vil jeg ved hjælp af NA forsøge at få et bedre perspektiv på mit liv.***

Har jeg følt mig som en del af menneskeheden i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg tilladt mig selv at gå i besættelse over noget i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvad har Gud givet mig at være taknemmelig for i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg gjort noget for at skade mig selv eller en anden i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvis ja, hvad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Er jeg villig til at ændre mig i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg bedt eller mediteret i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvordan har det påvirket mit liv? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hvilke åndelige principper har jeg været i stand til at anvende i mit liv i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Var det vigtigste i mit liv i dag, at holde mig clean? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Bare for i dag vil jeg være uforfærdet. Mine tanker vil være hos mine nye fæller – mennesker, som ikke bruger, og som har fundet en ny måde at leve på. Så længe jeg følger den vej, har jeg intet at frygte.***

Har jeg givet i dag, uden at forvente noget retur? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Var der frygt i mit liv i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg følt intens glæde eller smerte i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg ringet til eller besøgt nogen i programmet i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg bedt for en andens velbefindende i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Var jeg glad i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg været fredfyldt i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Har jeg bevidst mindet mig selv om, at jeg har et valg i dag? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Kære Gud,  
Vis mig hvad jeg har gjort godt  
og dårligt i dag.  
Vis mig hvordan jeg bedre kan leve  
og tjene din vilje i morgen**

#### NOTER

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Narcotics Anonymous®**

IP nr. 9-DK

## At leve programmet

Copyright © 2010 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle rettigheder forbeholdt

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af  
NA-fællesskabet.

Narcotics Anonymous,   , og The NA Way  
er registrerede varemærker, der tilhører  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-810-0 Danish 8/13

WSO Catalog Item No. DK-3109