

Жити програмою

Те, що допомогло нам — щоденник АН

Мета щоденної інвентаризації — відслідковувати хто ми і що робимо сьогодні.

Спробуй щодня відповідати на кожне запитання. Намагайся відповідати просто і чесно. Якщо пропустив день, не надолужуй його пізніше.

Обмеж свої відповіді і занепокоєння точною добою і відповідай на запитання в кінці дня.

Якщо хочеш поділитися частиною цього щоденнику, рекомендуємо зробити це усно.

Пам'ятай, що щоденна інвентаризація це не тест, тут немає правильних або неправильних відповідей. Не засмучуйся, якщо міг би вчинити краще або не виправдав свої очікування щодо себе. Пам'ятай, це програма росту й одужання, і якщо ти чистий сьогодні, ти вже робиш щось правильно.

Лише сьогодні мої думки будуть зосереджені на моєму одужанні, на тому, як жити і насолоджуватись життям без вживання наркотиків.

Чи я чистий сьогодні? _____

Як я діяв по-новому? _____

Чи контролювала хвороба моє життя сьогодні? _____

Якщо так, то як саме? _____

Що я зробив сьогодні такого, чого б хотів не робити? _____

Що я не зробив з того, що б хотів зробити? _____

Чи був я сьогодні добрий до себе? _____

Як саме? _____

Чи був сьогодні хороший день? _____

Чи був я щасливий? _____

Чи був я спокійний? _____

Лише сьогодні я довірятиму комусь в АН, хто вірить в мене і хоче допомогти мені в моєму одужанні.

Чи спілкувався я сьогодні зі своїм спонсором? _____

Чи відвідав я сьогодні зустріч? _____

Де? _____

Чи ділився я своїм досвідом, силою та надією? _____

Кому я сьогодні довіряю у своєму житті? _____

Хто вірить у мене сьогодні? _____

Лише сьогодні у мене буде програма. Я намагатимуся дотримуватися її якнайкраще.

Чи читав я сьогодні нашу літературу? _____

За якими кроками я сьогодні свідомо працював? _____

Чи визнавав я сьогодні своє безсилля? _____

Чи зміг я сьогодні довіритися своїй Вищій Силі? _____

Що я дізнався про себе сьогодні? _____

Чи робив я сьогодні комусь відшкодування? _____

Чи маю я ще щось відшкодувати комусь? _____

Чи визнав я сьогодні свою провину перед кимось? _____

Чи хвилювався я про вчорашній або завтрашній день? _____

Чи можу я прийняти себе таким, яким я є сьогодні? _____

Лише сьогодні за допомогою АН я намагатимуся поглянути на своє життя у кращому світлі.

Чи відчував я сьогодні себе частиною людства? _____

Чи дозволяв я собі сьогодні бути чимось одержимим? _____

Що Бог дав мені такого, за що я можу бути вдячним сьогодні? _____

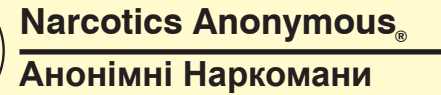
Чи зробив я сьогодні щось, щоб завдати шкоди собі або комусь іншому? _____

Якщо так, то що саме? _____

Чи я готовий змінюватися сьогодні? _____

Чи я сьогодні молився або медитував? _____

WSO Catalog Item No. UA3109



Жити програмою