

Hidup dalam Program

Apa yang Berkerja untuk Kita: Jurnal Harian NA

Tujuan dari inventaris harian ini adalah untuk memantau tentang siapa kita dan apa yang kita lakukan hari ini.

Cobalah untuk menjawab setiap pertanyaan, setiap hari. Buatlah jawaban Anda sesederhana dan sejujur mungkin. Jika Anda melewati satu hari, jangan menebusnya nanti.

Batasi jawaban dan perhatian Anda pada dua puluh empat jam terakhir dan jawab pertanyaan di penghujung hari.

Jika Anda ingin berbagi sebagian dari jurnal ini, kami sarankan Anda melakukannya secara lisan.

Ingatlah bahwa inventaris harian bukanlah ujian; tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jangan kesal jika Anda seharusnya bisa melakukan lebih baik atau jika Anda gagal memenuhi harapan Anda sendiri. Ingat, ini adalah program pertumbuhan dan pemulihan dan jika Anda bersih hari ini, Anda melakukan sesuatu yang benar.

Hanya untuk hari ini, pikiranku akan tertuju pada pemulihan saya, menjalani dan menikmati hidup tanpa menggunakan drugs.

Apakah saya bersih hari ini? _____

Bagaimana saya bertindak berbeda? _____

Apakah penyakit saya mengendalikan hidup saya hari ini? _____

Jika iya, bagaimana?

Apa yang sudah saya lakukan hari ini yang saya harap tidak saya lakukan? _____

Apa yang saya tidak lakukan yang saya harap telah saya lakukan? _____

Apakah saya baik pada diri saya hari ini? _____

Dengan cara apa? _____

Apakah hari ini adalah hari yang baik? _____

Apakah saya bahagia? _____

Apakah saya merasa damai? _____

Hanya untuk hari ini, saya akan meletakkan keyakinan saya pada seseorang di NA percaya pada saya dan ingin membantu pemulihan saya.

Apakah saya berbicara dengan sponsor saya hari ini?

Apakah saya menghadiri pertemuan hari ini?

Dimana?

Apakah saya sudah berbagi pengalaman,
Kekuatan & harapan saya?

Siapa sajakah orang di dalam hidup saya
yang saya percaya hari ini? _____

Siapa yang percaya pada saya hari ini? _____

Hanya untuk hari ini, saya akan memiliki program; Saya akan berusaha mengikutinya dengan kemampuan terbaik saya.

Apakah saya membaca literatur kita hari ini? _____

Langkah apa yang saya lakukan dengan sadar? _____

Apakah saya mengakui ketidakberdayaan saya hari ini? _____

Apakah saya sanggup menaruh kepercayaan saya pada Kekuatan Yang Lebih Besar saya hari ini? _____

Apa yang saya pelajari tentang diri saya hari ini? _____

Apakah saya sudah membuat penebusan
kesalahan saya hari ini? _____

Apakah saya berhutang penebusan kesalahan hari ini?

Apakah saya mengakui kesalahan kepada siapa pun hari ini?

Apakah saya mengkhawatirkan tentang hari kemarin atau besok?

Dapatkan saya menerima diri saya hari ini?

Hanya untuk hari ini, melalui NA, saya akan mencoba untuk mendapatkan perspektif yang lebih baik tentang hidup saya.

Apakah saya merasa seperti saya adalah bagian dari kemanusiaan hari ini? _____

Apakah saya membiarkan diri saya terobsesi akan sesuatu hal hari ini? _____

Apa yang telah Tuhan berikan untuk saya syukuri hari ini? _____

Apakah saya telah melakukan sesuatu yang membahayakan diri saya sendiri atau orang lain hari ini?

Jika iya, sebutkan apa?

Apakah saya bersedia untuk berubah hari ini?

Apakah saya sudah berdoa atau bermeditasi hari ini?

Bagaimana hal ini mempengaruhi hidup saya? _____

Prinsip spiritual apa yang telah saya praktikkan dalam hidup saya hari ini? _____

Apakah bertahan tetap bersih adalah hal terpenting dalam hidup saya hari ini? _____

Hanya untuk hari ini, saya tidak akan takut, pemikiran saya akan tertuju pada teman baru saya, mereka yang tidak menggunakan dan telah menemukan jalan hidup yang baru. Selama saya mengikuti jalan itu, tidak ada yang perlu saya takuti.

Sudahkah saya memberi diri saya hari ini tanpa mengharapkan imbalan apa pun? _____

Apakah ada rasa takut di kehidupan saya hari ini? _____

Apakah saya merasakan perasaan yang menggembirakan atau rasa sakit yang amat sangat? _____

Apakah saya menemui atau menghubungi seseorang di dalam program hari ini? _____

Apakah saya berdoa untuk kesejahteraan orang lain hari ini? _____

Apakah saya merasa bahagia hari ini? _____

Sudahkah saya merasa damai hari ini? _____

Apakah saya secara sadar ingat bahwa saya punya pilihan hari ini? _____

Ya Tuhan, tunjukkanlah apa yang telah saya lakukan dengan benar dan yang salah hari ini. Tunjukkanlah kepadaku bagaimana aku bisa hidup lebih baik dan melayani kehendak-Mu hari esok.

CATATAN

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Semua Hak Dilindungi

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. +1/818 773-9999
Fax +1/818 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org



Ini adalah terjemahan literature yang telah disetujui oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous, , , , dan The NA Way

Merk Terdaftar

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-445-6 Indonesian 4/25

WSO Catalog Item No. ID3109

IP No. 9-ID

Hidup dalam Program