

Живеейки по програмата

Какво работи за нас: АН ежедневен журнал

Предметът на тази ежедневна инвентаризация е да проследим кои сме ние и какво правим днес.

Опитайте се да отговорите на всички въпроси всеки ден. Придържайте се към прости и колкото можете честни отговори. Ако пропуснете ден, не го наваксвайте.

Ограничете вашите отговори и притеснения върху изминалите двадесет и четири часа и попълнете отговорите в края на деня.

Ако искате да споделите част от този журнал, ви съветваме да го направите устно.

Запомнете, че ежедневната инвентаризация не е тест, няма правилни и грешни отговори. Не се разстройвайте, ако сте могли и по-добре, или ако не сте постигнали очакванията спрямо себе си. Помнете, това е програма на израстване и възстановяване и ако сте чисти днес, поне правите нещо правилно.

Просто за днес мислите ми ще бъдат върху моето възстановяване, живеейки и наслаждавайки се на живота без наркотици.

Чист ли съм днес?

Как се държах различно?

Днес болестта управляваше ли живота ми?

Ако да, как?

Какво направих днес, което ми се искаше да не бях направил?

Какво не направих днес, което ми се иска да бях направил?

Бях ли добър към себе си днес?

Как?

Днес беше ли хубав ден?

Бях ли щастлив?

Бях ли спокоен?

Просто за днес, ще имам вяра в някого от АН, който вярва в мен и иска да ми помогне във възстановяването ми.

Говорих ли със спонсора си днес?

Посетих ли сбирка днес?

Къде?

Споделих ли опита, силите си и надеждите си?

Кои са хората в живота ми, на които вярвам днес?

Кой ми вярва днес?

Просто за днес, ще имам програма. Ще се опитам да я следвам по най-добрия начин, на който съм способен.

Четох ли от литературата ни днес?

По кои стъпки съзнателно работя?

Признах ли безсилието си днес?

Бях ли способен да предам волята си на Висшата ми Сила днес?

Какво научих за себе си днес?

Днес поправих ли някакви причинени щети?

Дължа ли такива поправки?

Днес признах ли вина пред някого?

Тревожих ли се за вчера, или за утре?

Мога ли да се приема такъв, какъвто съм, днес?

Просто за днес, чрез АН, ще се опитам да подобря живота си.

Почувствах ли се като част от човечеството днес?

Обсебен ли съм от нещо днес?

Какво ми даде Бог, за което да съм благодарен днес?

Направих ли нещо, с което да съм наранил себе си или другите?

Ако да, какво?

Готов ли съм да се променя днес?

Молих ли се, или медитирах ли днес?

Как това повлия на живота ми?

Какви духовни принципи успях да практикувам днес?

Дадох ли днес, без да очаквам нещо в замяна? _____

[illegible]

This image shows a single sheet of aged, yellowed paper with horizontal ruling lines. The paper has a slightly textured appearance and a warm, off-white or light yellow color. There are approximately 20 evenly spaced horizontal lines running across the width of the page. The edges of the paper are slightly irregular, giving it a vintage or handmade feel. There is no text or other markings on the page.



WSO Catalog Item No. BG3109



Narcotics Anonymous®
Анонимни Наркозависими

Живеейки по програмата