

Viver o programa

O que deu certo para nós: O inventário diário de NA

O propósito deste inventário diário é observar atentamente quem somos e o que estamos fazendo — hoje.

Tente responder a todas as perguntas todos os dias. Responda o mais simples e honestamente possível. Se não fizer um dia, não tente responder esse dia depois.

Limite suas respostas ao dia de hoje, completando as perguntas no fim do dia.

Se quiser partilhar este inventário com alguém, sugerimos que o faça verbalmente.

Lembre-se que o inventário diário não é um teste — não há respostas certas ou erradas. Não se perturbe por pensar que poderia ter feito melhor ou por falhar às suas próprias expectativas. Lembre-se que este programa é de crescimento e de recuperação, e se você está limpo hoje, está fazendo alguma coisa certa.

Só por hoje, meus pensamentos estarão concentrados na minha recuperação, em viver e apreciar a vida sem drogas.

Estou limpo hoje? _____

De que maneira agi diferente? _____

A minha doença dominou a minha vida hoje? _____

Em caso positivo, como? _____

O que fiz hoje que não gostaria de ter feito? _____

O que eu gostaria de ter feito hoje e não fiz? _____

Hoje fui bom para mim? _____

Como? _____

Hoje foi um bom dia? _____

Estive feliz? _____

Estive sereno? _____

Só por hoje, terei fé em alguém de NA que acredita em mim e quer ajudar na minha recuperação.

Falei com o meu padrinho ou madrinha hoje? _____

Fui a uma reunião hoje? _____

Onde? _____

Partilhei minha experiência, força e esperança? _____

Quem são as pessoas na minha vida em quem confio hoje? _____

Quem confiou em mim hoje? _____

Só por hoje, terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.

Li hoje alguma literatura nossa? _____

Que passos pratiquei conscientemente? _____

Admiti hoje minha impotência? _____

Hoje fui capaz de confiar no meu Poder Superior? _____

O que aprendi hoje sobre mim mesmo? _____

Fiz reparações hoje? _____

Devo alguma reparação? _____

Admiti meus erros a alguém hoje? _____

Preocupei-me com o ontem ou com o amanhã? _____

Posso me aceitar como sou hoje? _____

Só por hoje, tentarei conseguir uma melhor perspectiva da minha vida através de NA.

Senti hoje que faço parte da humanidade? _____

Hoje permiti tornar-me obcecado por algo? _____

O que Deus me deu para eu sentir gratidão pelo dia de hoje? _____

Prejudiquei a mim mesmo ou a alguém hoje? _____

Em caso afirmativo, o que foi? _____

Hoje eu estou disposto a mudar? _____

Rezei ou meditei hoje? _____

Como isso influiu em minha vida? _____

Quais princípios espirituais fui capaz de pôr em prática hoje? _____

Hoje o importante na minha vida foi manter-me limpo? _____

Só por hoje, não sentirei medo, pensarei nos meus novos companheiros, pessoas que não estão usando drogas e que encontraram uma nova maneira de viver. Enquanto eu seguir este caminho, não terei nada a temer.

Dei hoje algo de mim sem esperar nada em troca? _____

Senti medo hoje? _____

Senti alegria ou dor intensa? _____

Telefonei ou visitei alguém do programa hoje? _____

Rezei pelo bem-estar de alguém hoje? _____

Estive feliz hoje? _____

Estive em paz hoje? _____

Estive hoje consciente de que tenho uma escolha? _____

NOTAS

Deus meu, mostrai-me o que fiz certo e errado hoje. Mostrai-me como posso viver melhor e servir a Vossa vontade amanhã.

Copyright © 1991 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: 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



Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-136-1 Portuguese (Brazil) 3/17

WSO Catalog Item No. PB-3109



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anônimos

IP n° 9-PB

Viver o programa