

Žít podle programu

Co se nám osvědčilo: NA deník

Účelem této každodenní inventury je sledovat, kdo jsme a co dnes děláme.

Snažte se odpovídat na každou otázku, každý den. Odpovídejte co nejjednodušeji a nejupřímněji. Pokud některý den vynecháte, nedoplňujte to později.

Omezte své odpovědi na posledních čtyřadvacet hodin a otázky vyplňte na konci dne.

Pokud se chcete o část tohoto deníku podělit, doporučujeme udělat to ústně.

Nezapomeňte, že denní inventura není test; neexistují správné nebo špatné odpovědi. Nerozčilujte se, pokud jste si mohli vést lépe nebo pokud jste nesplnili svá vlastní očekávání. Pamatujte, že toto je program růstu a uzdravování, a pokud jste dnes čistí, děláte něco správně.

Jen pro dnešek se mé myšlenky soustředí na uzdravování, na život a užívání života bez braní drog.

Jsem dnes čistý? _____

Jak jsem se dnes zachoval jinak, než v minulosti? _____

Řídila dnes nemoc můj život? _____

Pokud ano, jak? _____

Co jsem dnes udělal a co bych si přál, abych byl neudělal? _____

Nedokončil jsem dnes něco, co jsem potřeboval dokončit? _____

Byl jsem na sebe dnes hodný? _____

Jak? _____

Byl dnešní den dobrý? _____

Byl jsem šťastný? _____

Byl jsem vyrovnaný? _____

Jen pro dnešek budu věřit někomu v NA, kdo věří ve mě a chce mi pomoci v uzdravování.

Mluvil jsem dnes se svým sponzorem? _____

Byl jsem dnes na setkání? _____

Kde? _____

Podělil jsem se o své zkušenosti, sílu a naději? _____

Kdo jsou lidé v mém životě, kterým dnes důvěřuji? _____

Kdo dnes důvěřuje mně? _____

Jen pro dnešek budu mít program a budu se ho snažit následovat, jak nejlépe dovedu.

Četl jsem si dnes v naší literatuře? _____

Na jakých krocích jsem vědomě pracoval? _____

Přiznal jsem si dnes svou bezmocnost? _____

Dokázal jsem dnes důvěřovat své Vyšší moci? _____

Co nového jsem se o sobě dnes naučil? _____

Udělal jsem dnes nějakou nápravu? _____

Dlužím nějakou? _____

Přiznal jsem dnes někomu chybu? _____

Dělal jsem si starosti kvůli včerejšku nebo zítřku? _____

Dokážu se dnes přijmout takový, jaký jsem? _____

Jen pro dnešek se budu skrze NA snažit nalézt lepší pohled na svůj život.

Cítil jsem se dnes jako součást lidské společnosti? _____

Dovolil jsem dnes, aby mě ovládala nějaká posedlost? _____

Za co jsem dnes Bohu vděčný? _____

Udělal jsem dnes něco, čím jsem sobě nebo někomu jinému ublížil? _____

Pokud ano, tak co? _____

Jsem ochoten se dnes změnit? _____

Modlil jsem se dnes nebo meditoval? _____

Jak to ovlivnilo můj život? _____

Jaké duchovní principy se mi dnes podařilo ve svém životě uplatnit? _____

Bylo dnes nejdůležitější v mém životě zůstat čistý? _____

Jen pro dnešek se nebudu bát, moje myšlenky se soustředí na nové známé, přátele, kteří neberou drogy a našli nový způsob života. Dokud půjdu touto cestou, nemusím se ničeho bát.

Dal jsem dnes něco ze sebe, aniž bych za to něco očekával? _____

Měl jsem dnes z něčeho strach? _____

Cítil jsem silnou radost nebo bolest? _____

Zavolať jsem dnes někomu z programu nebo jsem ho navštívil? _____

Modlil jsem se dnes za blaho druhého? _____

Byl jsem dnes šťastný? _____

Byl jsem dnes klidný? _____

Uvědomil jsem si, že dnes mám na výběr?

**Drahý Bože, ukaž mi, co jsem dnes
udělal dobře a co špatně. Ukaž mi, jak
mohu zítra lépe žít a sloužit tvé vůli.**

POZNÁMKY

Copyright © 2026 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Veškerá práva vyhrazena

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
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.wsoiran.org



Toto je překlad literatury schválený Společenstvím NA

Narcotics Anonymous,   , a The NA Way
jsou registrované ochranné značky společností
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633805354

Czech

6/26

WSO Catalog Item No. CS3109



Narcotics Anonymous®
Anonymní narkomani

IP č. 9-CS

Žít podle programu