Жить программой

Как это помогало нам: Дневник АН

Цель этой ежедневной инвентаризации – отслеживать кто мы и что мы сегодня делаем.

Старайся отвечать на каждый вопрос каждый день. Пусть твои ответы будут простыми и честными, насколько это возможно. Если в какой-то день ты не писал, не нужно возвращаться к нему в твоих записях.

Пусть твои ответы и то, что тебя беспокоит, касается только текущих суток; отвечай на вопросы в конце дня.

Если ты хочешь поделиться частью этого дневника, мы предлагаем тебе сделать это устно.

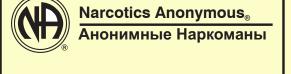
Помни, что ежедневная инвентаризация – это не экзамен, здесь нет правильных или неправильных ответов. Не расстраивайся, если ты поймешь, что мог бы поступить лучше или если тебе не удалось оправдать своих собственных ожиданий от самого себя. Помни, что это программа роста и выздоровления и если ты чистый сегодня, ты уже сделал что-то правильно.

Только Сегодня я буду думать о своем выздоровлении, о том, как жить и радоваться жизни, не употребляя наркотики.

Чистый ли я сегодня?			
Как я поступал по-новому?			

Управляла ли сегодня моей жизнью болезнь?	Делился ли я своим опытом, силами и надеждой?	Признавал ли я сегодня перед кем-либо свою вину?
Если да, то как именно?	Каким именно людям в моей жизни я сегодня доверяю?	Беспокоился ли я о вчерашнем или завтрашнем дне?
Что я сегодня сделал такого, чего лучше было бы не делать?	Кто доверяет мне сегодня?	Могу ли я принять себя сегодня таким,
Что я сегодня не сделал из того, что		какой я есть?
хотел?	Только Сегодня в моей жизни будет программа. Я постараюсь следовать ей изо всех сил.	Только Сегодня с помощью АН я попытаюсь увидеть свою жизнь
Был ли я сегодня добр к себе?	Читал ли я сегодня нашу литературу? ———————————————————————————————————	по-новому. Чувствовал ли я себя сегодня частью человечества?
Как именно?	По каким шагам я сегодня осознанно работал?	
Был ли сегодняшний день хорошим?		Позволял ли я себе сегодня поступки, продиктованные одержимостью чем-либо
Был ли я счастлив?	Получалось ли у меня сегодня	Что такого дал мне сегодня Бог, за что можно быть благодарным?
Был ли я спокоен?	довериться моей Высшей Силе?	
Только Сегодня я доверюсь комунибудь в АН, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.	Что нового я узнал о себе сегодня?	Сделал ли я сегодня что-нибудь, чтобы нанести вред себе или кому-либо еще?
Разговаривал ли я сегодня со своим спонсором?	Возмещал ли я сегодня ущерб?	Если да, что именно?
Был ли я сегодня на собрании?	Возместил ли я его полностью?	Готов ли я сегодня меняться?
Где?		

Молился или медитировал ли я сегодня?	Молился ли я сегодня о чьем-либо благополучии?
Как это повлияло на мою жизнь?	Был ли я счастлив сегодня?
Какие духовные принципы я смог применить сегодня в своей жизни?	Вел ли я себя сегодня спокойно?
Было ли сегодня для меня самым важным в жизни остаться чистым?	Помнил ли я осознанно о том, что у мен сегодня есть выбор?
Только Сегодня я не буду скован страхом. Я буду думать о своих новых знакомых, о людях, которые не употребляют и которые нашли новый путь в жизни. Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться.	Боже, покажи мне, что я сделал се годня правильно, а в чем ошибся Покажи мне, как мне лучше жить служить твоей воле завтра. КОММЕНТАРИИ
Посвящал ли я свое время и силы другим, не ожидая ничего взамен?	КОММЕНТАРИИ
Был ли сегодня в моей жизни страх?	
Испытывал ли я сильные чувства радости или боли?	
Звонил ли я или виделся сегодня с кемнибудь в программе?	



Copyright © 2012 by Narcotics Anonymous World Services, Inc. Все права сохраняются

> 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



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,







и The NA Way

являются зарегистрированными торговыми марками Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-905-3

Russian

2/12

WSO Catalog Item No. RU-3109

IP Nr. 9-RU Жить программой