**Yksinkertainen itsetutkistelu**

**Tammikuun 18.**

*”Itsetutkistelumme jatkaminen merkitsee sitä, että teemme itsemme, tekojemme, asenteidemme ja ihmissuhteidemme tarkastelusta säännöllisen tavan.”*

**Perusteksti s. 46**

Päivittäinen itsetutkistelu on työkalu, jota voimme käyttää elämämme helpottamiseksi. Hankalin osa säännöllisessä itsetutkistelussa on sen päättäminen, kuinka aloittaa. Pitäisikö meidän kirjoittaa se? Mitä meidän pitäisi tutkia? Kuinka tarkkaan? Ja mistä tiedämme, että olemme valmiita? Hetkessä olemme muuttaneet yksinkertaisen tehtävän valtavaksi hankkeeksi.

Tässä eräs yksinkertainen tapa lähestyä päivittäistä itsetutkistelua. Varaamme muutaman minuutin päivän päättyessä istuaksemme hiljaa tutkimassa tunteitamme. Vääntääkö vatsaamme, oikein kunnolla tai hieman vain? Tuntuuko juuri päättämämme päivä keljulta? Mitä tapahtui? Mikä oli oma osuutemme asiassa? Olemmeko jonkin hyvityksen velkaa? Jos voisimme tehdä jotain uudelleen, mitä tekisimme eri tavalla?

Haluamme myös tuoda esiin elämämme myönteiset näkökulmat päivittäisessä itsetutkistelussamme. Mistä olemme tyytyväisiä tänään? Olimmeko tuotteliaita? Vastuuntuntoisia? Ystävällisiä? Rakastavia? Annoimmeko jotain itsestämme epäitsekkäästi? Koimmeko täysillä tämän päivän meille tarjoamaa rakkautta ja kauneutta? Mitä sellaista teimme tänään, mitä haluaisimme tehdä uudelleen?

Päivittäisen itsetutkistelumme ei tarvitse olla monimutkainen ollakseen tehokas. Se on hyvin yksinkertainen työkalu, jota voimme käyttää pysyäksemme päivittäin kosketuksissa omaan itseemme.

**Juuri tänään**: Haluan pysyä kosketuksissa siihen, miltä tuntuu elää tätä elämää, joka minulle on annettu. Tämän päivän päättyessä teen lyhyen, yksinkertaisen itsetutkistelun.

Epävirallinen käännös ”Just for Today” – kirjasta, vain NA:n sisäiseen käyttöön.