**Vedä syvään henkeä ja pysähdy miettimään**  
**Tammikuun 2.**

*”Joskus hiljentäessä mielemme tapahtuu merkittävä asia: Löydämme varat, keinot ja tarmoa suorittaa tehtäviä, jotka ylittävät selvästi suorituskykymme.”*

**Perusteksti s. 50**

Joskus vaikein asia, joka meidän on toipumisessa opittava on se, kuinka selvitä elämän pienistä vastoinkäymisistä ja turhautumisista. Kohtaamme päivittäin pieniä hankaluuksia. Lapsemme kengännauhojen selvittelystä kaupan jonossa seisomiseen. Päivämme voivat olla täynnä pieniä harmeja, joista meidän pitää jotenkin selvitä.

Ellemme ole varovaisia, huomaamme pian runnovamme tiemme ongelmiemme läpi, tai sitten vain kiristelemme hampaitamme samalla luennoiden mielessämme, miten ongelmia *pitäisi* hoitaa. Nämä ovat ääriesimerkkejä huonoista selviytymistaidoista, mutta vaikka tilanne kohdallamme ei olisikaan aivan näin huono, parantamisen varaa silti todennäköisesti on.

Joka kerta kun kohtaamme jälleen pienen takaiskun päivittäisissä suunnitelmissamme, voimme yksinkertaisesti vetää syvään henkeä ja pysähtyä miettimään, tietäen voivamme ammentaa kärsivällisyyttä, suvaitsevaisuutta tai mitä kulloinkin tarvitsemme tältä sisäiseltä voimalta. Huomaamme selviytyvämme paremmin ja hymyilevämme useammin.

**Juuri tänään**: Aina kun turhaudun, vedän syvään henkeä ja pysähdyn miettimään

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