**Toipumisen koulu**

**Tammikuun 22.**

*”Tämä on oppimisen ohjelma.”*

**Perusteksti s. 17**

Toipumisessa oppiminen on kovaa työtä. Ne asiat, jotka meidän olisi tärkeintä osata, ovat useimmin vaikeimmat oppia. Opiskelemme toipumista, jotta olisimme valmiit kokemaan niitä asioita, joita elämä meille tarjoaa. Kun kuuntelemme toisten kokemuksia kokouksissamme, teemme samalla henkisiä ”muistiinpanoja”, joita voimme myöhemmin hyödyntää. Ollaksemme valmiita tutkiskelemme näitä muistiinpanoja, sekä alan kirjallisuutta kokousten välillä. Aivan kuten opiskelijat voivat hyödyntää tietojaan kokeiden välillä, myös me voimme käyttää lisääntyvää tietoamme hyödyksemme toipumisessa erilaisten kriisien välillä.

Kuten aina, meillä on valinnan mahdollisuus, miten kohtaamme elämän haasteet. Voimme pelätä ja vältellä niitä uhkana mielenrauhallemme tai sitten voimme hyväksyä ne kasvun mahdollisuutena. Vahvistamalla niitä periaatteita, joita olemme toipuessamme oppineet, elämän haasteet antavat meille lisää voimia. Ilman tällaisia haasteita saattaisimme jopa unohtaa sen, mitä olemme oppineet ja alkaa taantua. Nämä ovat niitä tilaisuuksia, jotka kannustavat meitä uuteen henkiseen heräämiseen.

Huomaamme, että jokaisen kriisin jälkeen on usein lepovaihe, jolloin meillä on aikaa totutella uusiin kykyihimme. Sitten kun olemme vielä mielessämme käyneet läpi kokemuksemme, meitä pyydetään jakamaan tietomme jonkun sellaisen kanssa, joka parasta aikaa käy läpi sitä vaihetta, josta me olemme juuri selviytyneet. Toipumisen koulussa me kaikki olemme sekä opettajia, että oppilaita.

**Juuri tänään**: Olen toipumisen oppilas. Otan vastaan haasteet luottaen oppimaani ja jaan innokkaana kokemukseni toisten kanssa.

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