**Tyyneyden tarkistus**

**Tammikuun 23.**

*”Jokapäiväisen henkisen huollon puute voi ilmetä monin eri tavoin.”*

**Perusteksti s. 91**

Onko täysin vieraan ihmisen huomautus siitä, kuinka upea ilma on, herättänyt halun vastata: ”Eihän ole!” Kun näin tapahtuu, kärsimme ilmeisesti päivittäisen henkisen tuen puutteesta. Toipumisen aikana elämä voi olla joskus uuvuttavaa. Ehkä lisääntyvät työt ovat saaneet meidät yrittämään liikaa. Ehkä et ole käynyt kokouksissa vähään aikaan. Tai olet ollut liian kiireinen mietiskellessäsi tai et ole syönyt säännöllisesti tai olet nukkunut huonosti. Olipa syy mikä hyvänsä, tyyneytesi on lipsumassa.

Kun näin käy, tulisi ehdottomasti ryhtyä vastatoimiin. Meillä ei ole varaa yhteenkään ”huonoon päivään”, jonka päätämme huonolla tuulella ja joka helposti lipsuu kahdeksi päiväksi, sitten neljäksi tai koko viikoksi. Toipumisemme riippuu päivittäisestä toipumisohjelmastamme. Ei ole väliä, missä elämäntilanteessa olemme, me kerta kaikkiaan emme laiminlyö niitä periaatteita, jotka ovat pelastaneet elämämme.

Tyyneyden voi palauttaa moni eri tavoin. Voimme käydä kokouksissa, soittaa kummillemme, tavata toisia toipuvia addikteja tai yrittää auttaa uutta tulokasta. Voimme viettää hiljaisen hetken ja kysyä itseltämme, mitä yksinkertaisia asioita emme ole viime aikoina tehneet jotka toimivat meille toipumisessa. Kun mielialamme on laskussa, voimme välttää lopullisen putoamisen hyvin yksinkertaisilla ratkaisuilla.

**Juuri tänään**: Tarkistan, toimiiko päivittäinen toipumisohjelmani niin kuin pitääkin.

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