



Narcotics Anonymous®
Анонимные Наркоманы

IP Nr. 9-RU

ЖИТЬ
программой

Анонимные Наркоманы
Жить программой
Серия «Информационный
проспект», книга 9

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68682895

ISBN 978-1-55776-905-3

Жить программой

Copyright ©2012 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Все права сохраняются

www.na.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

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?

Если да, то как именно?_____

Что я сегодня сделал такого, чего лучше было бы не делать?_____

Что я сегодня не сделал из того, что хотел?

Был ли я сегодня добр к себе?_____

Как именно?_____

Был ли сегодняшний день хорошим?_____

Был ли я счастлив?_____

Был ли я спокоен?_____

Только Сегодня я доверюсь кому-нибудь в АН, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.

Разговаривал ли я сегодня со своим спонсором?_____

Был ли я сегодня на собрании?_____

Где?_____

Делился ли я своим опытом, силами и надеждой?

Каким именно людям в моей жизни я сегодня доверяю?_____

Кто доверяет мне сегодня? _____

Только Сегодня в моей жизни будет программа. Я постараюсь следовать ей изо всех сил.

Читал ли я сегодня нашу литературу? _____

По каким шагам я сегодня осознанно работал? _____

Признавал ли я сегодня свое бессилие? _____

Получалось ли у меня сегодня довериться моей Высшей Силе? _____

Что нового я узнал о себе сегодня? _____

Возмещал ли я сегодня ущерб? _____

Возместил ли я его полностью? _____

Признавал ли я сегодня перед кем-либо свою вину? _____

Беспокоился ли я о вчерашнем или завтрашнем дне?

Могу ли я принять себя сегодня таким, какой я есть?

Только Сегодня с помощью АН я попытаюсь увидеть свою жизнь по-новому.

Чувствовал ли я себя сегодня частью человечества? _____

Позволял ли я себе сегодня поступки, продиктованные

одержимостью чем-либо? _____

Что такого дал мне сегодня Бог, за что можно быть благодарным? _____

Сделал ли я сегодня что-нибудь, чтобы нанести вред себе или кому-либо еще? _____

Если да, что именно? _____

Готов ли я сегодня меняться? _____

Молился или медитировал ли я сегодня? _____

Как это повлияло на мою жизнь? _____

Какие духовные принципы я смог применить сегодня в своей жизни? _____

Было ли сегодня для меня самым важным в жизни остаться чистым? _____

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.

Посвящал ли я свое время и силы другим, не ожидая ничего взамен? _____

Был ли сегодня в моей жизни страх?

Испытывал ли я сильные чувства радости или боли? _____

Звонил ли я или виделся сегодня с кем-нибудь в програм-

ме? _____

Молился ли я сегодня о чем-либо благополучии? _____

Был ли я счастлив сегодня? _____

Вел ли я себя сегодня спокойно? _____

Помнил ли я осознанно о том, что у меня сегодня есть выбор? _____

**Боже, покажи мне, что я сделал
сегодня правильно, а в чем ошибся.**

**Покажи мне, как мне лучше жить
и служить твоей воле завтра.**