

## Programı Yaşamak

### Bizim için Çalışan: NA Günlüğü

Bu günlüğün amacı bugün kim olduğumuzu ve ne yaptığımızı izlemektir. Her soruyu her gün cevaplamaya çalışın.

Cevaplarınızı olabildiğince basit ve dürüst tutun. Eğer bir gün kaçırsanız daha sonra ona dönmeyin. Cevap ve ilginizi geçen 24 saatle sınırlayın ve soruları günün sonunda tamamlayın.

Eğer bu günlüğün bir bölümünü paylaşmayı derseniz, bunu sözlü olarak yapmanızı tavsiye ederiz.

Unutmayın günlük envanter bir sınav değildir, doğru veya yanlış cevap yoktur. Daha iyi yapabiliydiniz diye veya kendinizden beklediklerinizi başaramadınızsa kaygılan-mayın. Anımsayın, bu bir gelişme ve iyileşme programıdır ve eğer bugün temiz iseniz, birşeyi doğru yapıyorsunuz demektir.

***Yalnızca bugün için düşüncelerim, iyileşmek, uyuşturucu kullanmadan yaşamak ve yaşamdan zevk almak üzerinde olacak.***

Bugün temiz miyim? \_\_\_\_\_

Nasıl değişik davrandım? \_\_\_\_\_

Bugün yaşamımı hastalığım mı yönetti? \_\_\_\_\_

Öyle ise nasıl? \_\_\_\_\_

Bugün yapmamış olmayı dilediğim ne yaptım? \_\_\_\_\_

Yapmayı dileyip de neyi yapmadan bıraktım? \_\_\_\_\_

Bugün kendime iyi davrandım mı? \_\_\_\_\_

Nasıl? \_\_\_\_\_

Bugün iyi bir gün müydü? \_\_\_\_\_

Mutlu muydum? \_\_\_\_\_

Huzurlu muydum? \_\_\_\_\_

***Yalnızca bugün için NA'da bana inanan ve iyileşmemde bana yardımcı olmak isteyen birine inanacağım.***

Bugün rehberim ile konuştum mu? \_\_\_\_\_

Bugün bir toplantıya katıldım mı? \_\_\_\_\_

Nerede? \_\_\_\_\_

Deneyimlerimi, güçlerimi ve umutlarımı paylaştım mı? \_\_\_\_\_

Bugün yaşamımda güvendiğim kişiler kimler? \_\_\_\_\_

Bugün kim bana güveniyor? \_\_\_\_\_

***Yalnızca bugün için bir programım olacak; ona elimden gelenin en iyisini yaparak uymaya çalışacağım.***

Bugün yayınlarımızdan okudum mu? \_\_\_\_\_

Bilinçli olarak hangi basamakları çalıştım? \_\_\_\_\_

Bugün güçsüzlüğümü itiraf ettim mi? \_\_\_\_\_

Bugün Yüksek Gücüme güvenebildim mi? \_\_\_\_\_

Bugün kendim hakkında ne öğrendim? \_\_\_\_\_

Bugün hiç düzelti yaptım mı? \_\_\_\_\_

Düzeltilerim borcum var mı? \_\_\_\_\_

Bugün kimseye hatalı olduğumu itiraf ettim mi? \_\_\_\_\_

Dün veya yarın için endişelendim mi? \_\_\_\_\_

Kendimi bugün olduğum gibi kabul edebilir miyim? \_\_\_\_\_

***Yalnızca bugün için NA'nın içinden yaşamıma daha iyi bir bakış açısı getirmeğe çalışacağım.***

Bugün kendimi insanlığın bir parçası gibi hissettim mi? \_\_\_\_\_

Bugün herhangi bir şeyi saplantı haline getirmek için kendime izin verdim mi? \_\_\_\_\_

Bugün minnettar olmam için Tanrı bana ne verdi? \_\_\_\_\_

Bugün kendime veya birbaşkasına zarar vermek için birşey yaptım mı? \_\_\_\_\_

Eğer yaptımsa ne? \_\_\_\_\_

Bugün değişmeye istekli miyim? \_\_\_\_\_

Bugün dua ettim veya meditasyon yaptım mı? \_\_\_\_\_

Bu yaşamımı nasıl etkiledi? \_\_\_\_\_

Bugün yaşantımda hangi ruhsal ilkeleri uygulayabildim? \_\_\_\_\_

Bugün yaşamımda en önemli şey temiz kalmak mıydı? \_\_\_\_\_

