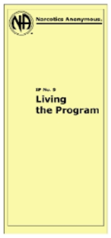

Bu AN icmasının təsdiq etdiyi ədəbiyyatdır.
Copyright © 1983 by Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Bütün hüquqlar qorunur.

IP No. 9- AZ

Proqrama uyğun yaşamaq

Bizim üçün Nə İşlədi: AN Gündəliyi

Bu günlük inventarizasiyanın məqsədi bu gün kim olduğumuzu və nə etdiyimizi izləməkdir.
Hər bir sualı gündəlik cavablandırmağa çalış. Bacardığın qədər sadə və dürüst cavablar ver.Əgər bir gün yazmasan, daha sonra o günə yenidən qayıtma.
Cavablarınızı və narahatlıqlarınızı son iyirmi dörd saatla məhdudlaşdırın və sualları günün sonunda tamamlayın.
Əgər bu gündəlikdən bəzi hissələri paylaşmaq istəsən, bunu şifahi şəkildə etməyini tövsiyə edirik.
Günlük inventarizasiyanın test olmadığını unutma; doğru və ya yanlış cavablar yoxdur.
Əgər daha yaxşı edə biləcəyini düşünürsənsə və ya gözləntilərini qarşılaya bilməmisənsə, narahat olma.
Bunun böyümə və sağalma proqramı olduğunu unutma və əgər bugün təmizsənsə, deməli nəyisə doğru edirsən.

***Yalnız Bugün*, mən sağalmaq, narkotik istifadə etmədən yaşamaq və həyatdan zövq almağım haqqında düşünəcəyəm.**

Mən bugün təmizəm ?

Necə fərqli davrandım ?

Bugün xəstəliyim həyatımı idarə edib ? Əgər belədirsə, necə ?

Bugün etmək istəməyəcəyim nə etdim ?

Etmək istəyəcəyim nəyi etmədim ?

Bugün özümə qarşı yaxşı davranmışam ? Necə ?

Bugün yaxşı bir gün idi ?

Mən xoşbəxt idim ?

Mən sakit idim ?

***Yalnız Bugün*, mən AN'də mənə inanan və sağalmağımda mənə kömək etmək istəyən kiməsə etibar edəcəyəm.**

Bugün sponsorumla danışmışam ?

Bugün toplantıda iştirak etmişəm ? Harada ?

Güc, ümid və təcrübəmi bölüşmüşəm ?

Bugün həyatımda etibar etdiyim insanlar kimlərdir ?

Bugün kim mənə etibar edib ?

***Yalnız Bugün*, bir proqramım olacaq. Mən var gücümlə ona əməl etməyə çalışacağam.**

Bugün ədəbiyyatımızı oxumuşam ?

Hansı Addımları dərk edərək işləmişəm ?

Bugün öz gücsüzlüyümü qəbul etmişəm ?

Bugün öz İlahi Qüvvəmə etibar edə bilmişəm ?

Bugün özüm haqqında nə öyrənmişəm ?

Mən bugün hər hansı bir zərərin əvəzini ödəmişəm ?

Mənim düzəliş borcum var ?

Mən bugün kiməsə səhvimi etiraf etmişəm ?

Dünən və ya sabaha görə narahatlıq keçirmişəm ?

Bugün özümü olduğum kimi qəbul edə bilirəm ?

***Yalnız Bugün*, mən AN'in köməyi ilə həyatımı yeni və daha yaxşı bir tərəfdən görməyə çalışacağam.**

Bugün özümü insanlığın bir hissəsi kimi hiss etmişəm ?

Bugün özümə nəyinsə vəsvəsəsində olmağa icazə vermişəm ?

İlahi mənə bugün üçün minnətdar olacağım nə verib ?

Bugün özümə və ya başqasına zərər verəcək bir şey etmişəm ? Əgər belədirsə, nə ?

Bugün dəyişməyə hazıram ?

Bugün dua və ya meditasiya etmişəm ?

Bu həyatıma necə təsir etdi ?

Bugün həyatımda hansı mənəvi prinsipləri tətbiq edə bilmişəm ?

Bugün həyatımda ən vacib məsələ təmiz qalmaq idi ?

***Yalnız Bugün*, mən qorxmayacağam. Yeni tanışlarım, istifadə etməyən və yeni həyat yolu tapmış insanlar haqqında düşünəcəyəm. Bu yolda davam etdiyim müddətcə, heç bir şeydən qorxmayacağam.**

Bugün qarşılığını gözləmədən özümdən nəysə vermişəm ?

Bugün həyatımda qorxu olub ?

Güclü sevinc və ya ağrı hiss etmişəm ?

Bugün proqramda olan birinə zəng etmişəm və ya biri ilə görüşmüşəm ?

Bugün başqasının rifahı üçün dua etmişəm ?

Bugün xoşbəxt olmuşam ?

Bugün hüzurlu olmuşam ?

Bugün seçimimin olduğunu şüurlu şəkildə xatırlamışam ?

Əziz İlahi, bu gün nəyi düzgün
və nəyi səhv etdiyimi mənə göstər.
Sabah Sənin iradənlə daha yaxşı
necə yaşaya və xidmət edə biləcəyimi mənə göstər.

QEYDLƏR