

# 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 программе? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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.**

### КОММЕНТАРИИ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Copyright © 2012 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Все права сохраняются

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
www.na-iran.org



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



являются зарегистрированными торговыми марками

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-NEED Russian 1/12

WSO Catalog Item No. RU-3109



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонимные Наркоманы**

IP Nr. 9-RU

**ЖИТЬ**  
**программой**