

## לחיות את התכנית

### מה עבד בשבילנו: יומן אנ-איי יומי

מטרת חשבון הנפש היומי הזה היא לעקוב בקביעות אחר מי אנחנו ומה אנו עושים כיום.

נסה לענות על כל שאלה, כל יום. ודא שתשובותיך יהיו פשוטות וכנות ככל האפשר. אם פיספסת יום, אל תשלים אותו אחר-כך. הגבל תשובותיך ותשומת הלב שלך לעשרים וארבע השעות האחרונות, והשלם את השאלות בסוף היום.

אם אתה מעוניין לשתף מישהו ביומן זה, אנו מציעים ש תעשה זאת בעל-פה.

זכור שחשבון-נפש יומי הוא לא מבחן; אין תשובות נכונות או לא נכונות. לא משנה, אם יכולת לעשות משהו טוב יותר או אם לא הצלחת לעמוד בציפיות שלך מעצמך. זכור, זו תכנית של גדילה והחלמה, ואם אתה נקי היום, אתה כבר עושה משהו אחד נכון.

### רק להיות מחשבותי יהיו על החלמתי, לחיות ולהנות מהחיים ללא שימוש בסמים.

האם אני נקי היום?

במה ההתנהגות שלי היתה שונה היום?

האם המחלה שלי ניהלה את חיי היום?

אם כן, איך?

האם עשיתי היום משהו, שהייתי שמח לו לא הייתי עושה אותו?

מה לא עשיתי היום שהייתי רוצה לעשות?

האם הייתי טוב אל עצמי היום?

איך?

האם היום היה יום טוב?

האם הייתי שמח?

האם הייתי שליו?

### רק להיות יהיה לי אמון במישהו באנ-איי שמאמין בי ורוצה לעזור לי בהחלמתי.

האם דיברתי היום עם החונך שלי?

האם השתתפתי בפגישה היום?

איפה?

האם שיתפתי היום מנסיוני, כוחי ותקוותי?

מיהם האנשים בחיי שאני בוטח בהם היום?

מי בוטח בי היום?

### רק להיות תהיה לי תכנית; אני אשתדל לעקוב אחריה כמיטב יכולתי.

האם קראתי בספרות שלנו היום?

אילו צעדים עבדתי היום באופן מודע?

האם הודאתי היום בחוסר-האונים שלי?

האם הייתי מסוגל לבטוח בכח העליון שלי היום?

מה למדתי על עצמי היום?

האם עשיתי מעשי כפרה היום?

האם אני חייב מעשי כפרה כלשהם?

האם התוודיתי היום על טעות בפני מישהו?

האם הייתי היום מודאג בגלל אתמול או מחר?

האם אני יכול לקבל את עצמי כפי שאני היום?

### רק להיות, דרך אנ-איי, אנסה לשפר את השקפתי על חיי.

האם הרגשתי חלק מהאנושות היום?

האם הרשיתי לעצמי להיות אובססיבי בגלל משהו היום?

מה אלוהים נתן לי היום שאני יכול להיות אסיר תודה עליו?

האם עשיתי היום משהו שיגרום נזק לי או לאחר?

אם כן, מה?

האם אני מוכן להשתנות היום?

האם התפללתי או עשיתי מדיטציה היום?

איך זה השפיע על חיי?

אילו עקרונות רוחניים הצלחתי ליישם בחיי היום?

האם הדבר החשוב ביותר בחיי היום הוא להשאר נקי?



Narcotics Anonymous®

מכורים אנונימיים

עלון מס' HE-9

# לחיות את התכנית

Copyright © 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

כל הזכויות שמורות

World Service Office

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

Tel. (818) 773-9999

Fax (818) 700-0700

Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE

48 Rue de l'Été

B-1050 Brussels, Belgium

Tel. +32/2/646-6012

Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA

150 Britannia Rd. E. Unit 21

Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, CANADA

Tel. (905) 507-0100

Fax (905) 507-0101



תרגום של ספרות מאושרת ע"י חברות האנ-איי

Narcotics Anonymous, גם The NA Way

הם סמלים מסחריים רשומים של

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-573-1

Hebrew

8/05

WSO Catalog Item No. HE-3109

אלי, הראה לי במה שגית  
ומה עשיתי טוב היום.  
הראה לי איך אוכל לשפר את  
חיי ולשרתך טוב יותר מחר.

**רשימות:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**רק להיום** אהיה חסר פחד; מחשבותי  
יהיו על קשרי החדשים, אנשים שלא  
משתמשים ושמצאו דרך חיים חדשה.  
ככל שאלך בדרך זו, אין לי ממה לפחד.

האם נתתי מעצמי היום מבלי לצפות  
לתמורה?

---

---

---

---

האם היום היה פחד בחיי?

---

---

---

---

האם הרגשתי היום שמחה או כאב גדולים?

---

---

---

---

האם התקשרתי או ביקרתי היום מישהו  
מהתכנית?

---

---

---

---

האם התפללתי היום למען מישהו אחר?

---

---

---

---

האם הייתי שמח היום?

---

---

---

---

האם היום היה לי שקט נפשי?

---

---

---

---

האם זכרתי באופן מודע שיש לי בחירה  
היום?

---

---

---

---