Vivir el programa

Lo que nos ha funcionado: diario cotidiano de NA

El propósito de este inventario diario es el de estar al tanto de QUIÉNES SOMOS Y QUÉ ESTAMOS HACIENDO hoy.

Trata de contestar estas preguntas cada día. Responde de la forma más sencilla y honesta que puedas. Si algún día no lo haces, no intentes reponerlo más tarde.

Límita tus respuestas e inquietudes a las últimas veinticuatro horas y contesta las preguntas al final del día.

Si deseas compartir algo de este diario, te sugerimos que lo hagas verbalmente.

Recuerda que un inventario diario no es un examen, no existen respuestas correctas ni equivocadas. No te preocupes si piensas que podrías haberlo hecho mejor o si no cumples las expectativas que tenías sobre ti mismo. Recuerda, éste es un programa de crecimiento y recuperación, y si hoy estás limpio es que estarás haciendo algo bien.

Sólo por hoy pensaré en mi recuperación viviendo y disfrutando la vida sin consumir drogas.

¿Estoy limpio hoy?
¿He hecho algo diferente?
¿Mi enfermedad controló hoy mi vida?
Si así fue, ¿cómo sucedió?

¿Qué hice hoy que desearía no haber hecho?
¿Qué dejé de hacer que desearía haber hecho?
¿Me porté bien conmigo mismo?
¿De qué manera?
¿Fue un buen día?
¿Fui feliz?
¿Tuve serenidad?
Sólo por hoy confiaré en alguien de NA que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación.
que crea en mí y quiera ayudarme en mi
que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación. ¿Hablé hoy con mi padrino/madrina? ¿Asistí hoy a alguna reunión?
que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación. ¿Hablé hoy con mi padrino/madrina?
que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación. ¿Hablé hoy con mi padrino/madrina? ¿Asistí hoy a alguna reunión? ¿Dónde? ¿Compartí mi experiencia, fortaleza y
que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación. ¿Hablé hoy con mi padrino/madrina? ¿Asistí hoy a alguna reunión? ¿Dónde? ¿Compartí mi experiencia, fortaleza y esperanza? ¿Quiénes son las personas en las que hoy
que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación. ¿Hablé hoy con mi padrino/madrina? ¿Asistí hoy a alguna reunión? ¿Dónde? ¿Compartí mi experiencia, fortaleza y esperanza? ¿Quiénes son las personas en las que hoy

Sólo por hoy tendré un programa y trataré de seguirlo lo mejor que pueda.	¿Me dejé obsesionar hoy por algo?
¿Leí hoy algo de nuestra literatura?	
¿Qué pasos trabajé hoy conscientemente?	¿Qué me ha dado Dios hoy para sentirme agradecido?
¿Admití hoy mi impotencia?	iHe hecho algo hoy que me perjudicase o
¿Pude confiar hoy en mi Poder Superior?	que dañara a otro?
¿Qué aprendí de mí mismo?	Si es así, ¿qué hice?
Que aprendi de III IIIsmo:	
¿Reparé algún daño causado?	ίEstoy hoy dispuesto a cambiar?
¿Debo alguna disculpa?	ڏRecé hoy o medité?
¿Admití hoy mis errores ante alguien?	
	¿Cómo influye esto en mi vida?
¿Me preocupé por el ayer o por el mañana?	
¿Puedo aceptarme tal como soy hoy en día?	ίQué principios espirituales he podido practicar hoy en mi vida?
Sólo por hoy a través de NA intentaré tener una mejor perspectiva de mi vida.	Estar limpio, ¿fue hoy lo más importante de mi vida?
¿Me sentí hoy parte de la humanidad?	

vo modo de vivir. Mientras yo siga este camino no tengo nada que temer. ¿He dado hoy algo de mí mismo sin esperar nada a cambio? ¿Hubo hoy temor en mi vida? ¿Sentí alegría o dolor? ¿Llamé o visité hoy a alguien del programa? ¿Recé por el bienestar de otro? ¿Fui feliz hoy? ¿Me he sentido tranquilo? ¿Recordé hoy conscientemente que tuve la oportunidad de escoger?	Sólo por hoy no tendré miedo, pensaré en mis nuevas amistades, gente que no consume y que ha encontrado un nue-	Notas
¿Sentí alegría o dolor?	vo modo de vivir. Mientras yo siga este	
¿Sentí alegría o dolor?	¿He dado hoy algo de mí mismo sin esperar nada a cambio?	
¿Sentí alegría o dolor?		
¿Sentí alegría o dolor?	ظامل المحاصل	
¿Sentí alegría o dolor?		
¿Recé por el bienestar de otro? ¿Fui feliz hoy? ¿Recordé hoy conscientemente que tuve la		
¿Recé por el bienestar de otro?	¿Sentí alegría o dolor?	
¿Recé por el bienestar de otro?		
¿Fui feliz hoy?	¿Llamé o visité hoy a alguien del programa	?
¿Fui feliz hoy?		
¿Recordé hoy conscientemente que tuve la	¿Recé por el bienestar de otro?	
¿Recordé hoy conscientemente que tuve la		
¿Recordé hoy conscientemente que tuve la	ζFui feliz hoy?	
	¿Me he sentido tranquilo?	
oportunidad de escoger:		·
		

Dios mío, muéstrame lo que he hecho bien y mal en este día. Muéstrame cómo puedo vivir mejor y servir mañana tu voluntad.

Copyright © 1993 by Narcotics Anonymous World Services, Inc. Reservados todos los derechos

> 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



Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Narcotics Anonymous, y The NA Way







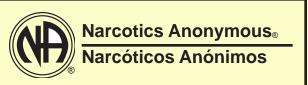
5/12

son marcas registradas de Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-089-0

Spanish

WSO Catalog Item No. SP-3109



IP Nº 9-SP

Vivir el programa