



Vivir el programa

Traducción de literatura aprobada por la Confraternidad de NA.

Copyright © 1993 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Reservados todos los derechos.

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.

Limita 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, este 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.

¿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 confío? _____

¿Quién confía hoy en mí? _____

Sólo por hoy tendré un programa y trataré de seguirlo lo mejor que pueda.

¿Leí hoy algo de nuestra literatura? _____

¿Qué pasos trabajé hoy conscientemente? _____

¿Admití hoy mi impotencia? _____

¿Pude confiar hoy en mi Poder Superior? _____

¿Qué aprendí de mí mismo? _____

¿Reparé algún daño causado? _____

¿Debo alguna disculpa? _____

¿Admití hoy mis errores ante alguien? _____

¿Me preocupé por el ayer o por el mañana? _____

¿Puedo aceptarme tal como soy hoy en día? _____

Sólo por hoy a través de NA intentaré tener una mejor perspectiva de mi vida.

¿Me sentí hoy parte de la humanidad? _____

¿Me dejé obsesionar hoy por algo? _____

¿Qué me ha dado Dios hoy para sentirme agradecido? _____

¿He hecho algo hoy que me perjudicase o que dañara a otro? _____

Si es así, ¿qué hice? _____

¿Estoy hoy dispuesto a cambiar? _____

¿Recé hoy o medité? _____

¿Cómo influye esto en mi vida? _____

¿Qué principios espirituales he podido practicar hoy en mi vida? _____

Estar limpio, ¿fue hoy lo más importante de mi vida? _____

Sólo por hoy no tendré miedo, pensaré en mis nuevas amistades, gente que no consume y que ha encontrado un nuevo 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? _____

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