

WWW.NAHELP.NL

# NARCOTICS ANONYMOUS

ALLEEN VOOR  
VANDAAG



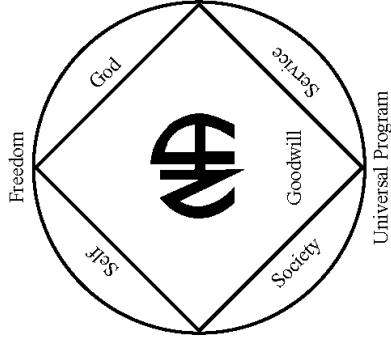
Anonymi Foundation  
P.O. Box 4404  
Allentown PA 18105

TM 22/09/2019

Literary Work in progress.

Please copy and share this with you local Home  
Group for Review and Input

This document was translated in open  
participation by members of the  
Groups of The Anonymi Foundation.



WWW.NAHELP.ORG

*Zeg tegen jezelf:*

*ALLEEN VOOR VANDAAG zullen mijn gedachten bij mijn herstel zijn, zal ik leven en van het leven genieten zonder drugs te gebruiken,*

*ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik vrouwen hebben in iemand in N.A. die in mij gelooft en mij wil helpen in mijn herstel.*

*ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik een programma hebben. Ik zal het proberen te volgen naar mijn beste kunnen.*

*ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik door middel van N.A. proberen een beter zicht op mijn leven te krijgen.*

*ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik zonder angst zijn, mijn gedachten zullen bij mijn nieuwe contacten zijn, mensen die niet gebruiken en een nieuwe manier van leven hebben gevonden. Zolang ik op die manier doorga heb ik niets te vrezen.*

**T**oen wij in het Programma van Narcotics Anonymous kwamen maakten we een beslissing om ons leven over te dragen aan de zorg van een Hogere Macht. Deze overgave bevrijdt ons van de last van het verleden en de angst voor de toekomst. Het geschenk van vandaag staat nu in een gepast perspectief. We accepteren en genieten van het leven zoals het nu is. Wanneer we weigeren de realiteit van vandaag te accepteren ontkennen we ons vertrouwen in onze Hogere Macht. Dit kan alleen maar meer leed brengen.

We leren dat vandaag een geschenk is zonder garanties. Met dit in gedachten wordt de

onbeduidendheid van verleden en toekomst en het belang van onze acties van vandaag werkelijkheid voor ons. Dit vereenvoudigt ons leven.

Wanneer we onze gedachten op vandaag focussen vervaagt de nachtmerrie van drugs, deze wordt overschaduwd door de opkomst van een nieuwe realiteit. We ondervinden dat wanneer we verontrust zijn we onze gevoelens kunnen toevertrouwen aan een andere herstellende verslaafde. In het delen van ons verleden met andere verslaafden ontdekken we dat we niet uniek zijn, dat we gemeenschappelijke banden delen. Of we nu onze beprovingen van de dag delen met een ander N.A. lid of diegene toestaan die van hun met ons te delen, het is één manier waarop onze Hogere Macht door ons heen werkt.

We hoeven vandaag niet bang te zijn als we clean en dicht bij onze Hogere Macht en N.A.-vrienden blijven. God heeft ons vergeven voor onze fouten uit het verleden en morgen is nog niet hier. Meditatie en een persoonlijke inventaris zullen ons helpen rust en richting te krijgen gedurende deze dag. We nemen een paar momenten uit onze dagelijkse routine om God zoals wij God begrijpen te bedanken voor het vermogen om met vandaag om te gaan.

“Alleen voor vandaag” geldt voor alle aspecten van ons leven, niet alleen voor abstinent blijven van drugs. Er moet op een dagelijkse basis omgegaan worden met de realiteit. Velen van ons voelen dat God niets meer van ons verwacht dan de dingen te doen die we vandaag kunnen doen.

Het werken aan het Programma, de Twaalf

Stappen van N.A. heeft ons een nieuwe kijk op ons leven gegeven. Vandaag hoeven we niet langer excuses te maken voor wie we zijn. Ons dagelijkse contact met een Hogere Macht vult de lege plekken van binnen die nooit gevuld konden worden. Wij vinden vervulling in ‘voor vandaag leven’. Met onze Hogere Macht die ons leidt raken we het verlangen om te gebruiken kwijt. Perfectie is niet langer een doel vandaag; we kunnen adequatheid bereiken.

Het is belangrijk om te onthouden dat elke verslaafde die een dag clean kan blijven een wonder is. Naar meetings gaan, aan de Stappen werken, dagelijkse meditatie en praten met mensen in het Programma zijn dingen die we doen om spiritueel gezond te blijven. Verantwoordelijk leven is mogelijk.

Wij kunnen eenzaamheid en angst vervangen met de liefde van de Fellowship en de veiligheid van een nieuwe manier van leven. We hoeven nooit meer alleen te zijn. In de Fellowship hebben we meer echte vrienden gemaakt dan we ooit voor mogelijk hielden. Zelfmedelijden en wrok zijn vervangen door tolerantie en vertrouwen. We hebben de vrijheid, kalmitte en blijdschap gekregen die we zo wanhopig zochten.

Er gebeurt veel op één dag, zowel negatief als positief; als we niet de tijd nemen om beide te waarderen missen we wellicht iets wat ons zal helpen groeien. Onze principes voor het leven zullen ons leiden in herstel wanneer we ze gebruiken. We vinden het nodig om dit dagelijks te blijven doen.