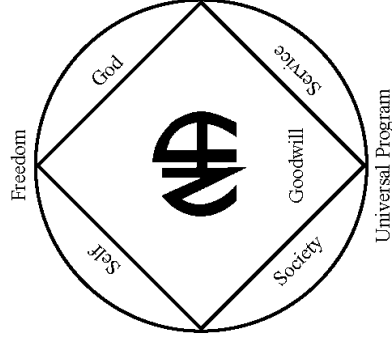


Door het verbeteren van mijn fouten die ik andere personen heb toegeedaan heb ik geleerd mijzelf en anderen te vergeven.

Ik beoordeel mijn gedrag regelmatig en corri-geer mijn fouten zo snel mogelijk. Ik ben conti-nue bezig met het ontwikkelen en het uitbrei-den van mijn vertrouwen en geloof in spirituele principes. Ik geef aan anderen, door mijzelf en ons programma te laten zien. Ik probeer te leven volgens de principes die ik heb geleerd.

Deze 12 Stappen hebben mij in staat gesteld te stoppen met gebruiken, ze hebben het verlangen om te gebruiken weggenomen en ze hebben mij een nieuwe manier van leven gegeven.



WWW.NAHELP.NL

# NARCOTICS ANONYMOUS

DE ERVARING VAN EEN VERSLAAFDE MET  
**ACCEPTATIE, GELOOF  
EN TOEWIJDING**



Anonymi Foundation  
P.O. Box 4404  
Allentown PA 18105

TM 30/07/2019

Literary Work in progress.

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

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

Please send your input to  
**nahelp.org@gmail.com**

WWW.NAHELP.ORG



**T**oen ik in het NA programma kwam had ik mijn probleem geïdentificeerd. Ik had het verlangen om te stoppen met gebruiken, maar ik zag niet hoe. Ten gevolge van de aard van verslaving was mijn hele persoonlijkheid gericht op het verkrijgen, gebruiken en manieren te vinden om meer te krijgen. Al mijn persoonlijkheidseigenschappen versterken deze obsessie zelf. Totaal egocentrisch probeerde ik mijn leven te hanteren door mensen en omstandigheden in mijn voordeel te manipuleren. Ik had alle controle verloren. De obsessie dwong mij om drugs herhaaldelijk te gebruiken, tegen mijn wil, wetend dat het zelfvernietigend was, en tegen mijn eigen overlevingsinstinct in. Waanzin en hopeloos, hulpeloos voelend, stopte ik met vechten en accepteerde ik, dat ik een verslaafde was, dat mijn leven totaal onhandelbaar/onhanteerbaar was, en dat ik machteloos was over mijn ziekte. Mijn wijskracht kon niet mijn ziekelijke lichaam veranderen, die dwangmatig naar drugs verlangde. Mijn zelfbeheersing kon niet mijn ziekelijke geest veranderen, geobsedeerd door het idee om stemmingveranderende middelen te gebruiken om te ontsnappen aan de realiteit. Noch konden mijn grootst idealealen mijn ziekelijke geest veranderen, sluw, verraaderlijk en totaal egocentrisch. Zodra ik in staat was om de realiteit van mijn machteloosheid te accepteren, hoefde ik niet langer drugs te gebruiken. Deze acceptatie van mijn toestand, mijn machteloosheid over verslaving en de onhanteerbaarheid van mijn leven, was de sleutel tot mijn herstel.

Met de hulp van de herstellende verslaafden op NA meetings, onthield ik mij een minuut,

een uur, een dag tegelijk. Ik wilde nog steeds high worden. Het leven voelde ontragelijk zonder drugs. Stoppen gaf mij zelfs een groter gevoel van hopeloosheid dan daarvoor en om er mee om te gaan, mijn gedachten vertelden mij, weer drugs te gebruiken. Acceptatie van mijn machteloosheid en de onhanteerbaarheid van mijn leven zorgde ervoor dat ik een macht groter dan mijn ziekte nodig had om mijn zelfdestratieve aard te veranderen. De mensen die ik ontmoette op meetings vertelden mij dat zij een machte groter dan hun verslaving in het NA programma hadden gevonden. Deze mensen waren clean voor maanden of jaren en hadden zelfs niet meer de behoefte om te gebruiken. Ze vertelden mij dat ik het verlangen om drugs te gebruiken kon verliezen door het NA programma te leven. Ik had geen andere keuze dan hen te geloven. Ik heb artsen, psychiaters, ziekenhuizen, inrichtingen, andere banen, huwelijken, scheidingen geprobeerd. Alles heeft gefaald. Het leek hopeloos, maar in NA zag ik hoop. Ik ontmoette verslaafden herstellende van hun ziekte. Ik kwam ertoe te geloven, dat ik kon leren hoe te leven zonder drugs. In NA vond ik het vertrouwen dat ik nodig had om te beginnen te veranderen.

Op dit punt was ik gestopt met drugs te gebruiken, en met tegenzin geloofde ik dat ik kon blijven stoppen. Ik dacht en voelde nog steeds als een verslaafde, ik gebruikte alleen geen drugs. Mijn persoonlijkheid en karakter waren nog steeds hetzelfde als altijd. Alles rondom mij versterkte mijn zelfdestructie. Ik moest veranderen of weer beginnen met gebruiken. Ik had mijn toestand geaccepteerd

en geloofde dat ik kon herstellen. Om dit te kunnen doen, moest ik mij volledig toeleggen op spirituele principes van het NA programma.

Met hulp van mijn sponsor nam ik het besluit mijn wil en mijn leven over te dragen aan God, zoals ik God begrijp. Voor mij was dit een kantelpunt. Deze beslissing eist voortgaande acceptatie, steeds toenemend geloof en een dagelijkse toewijding aan herstel. De beslissing om mijn wil en mijn leven over te dragen aan God vereist dat ik mezelf ontdek en actief probeer mijn manieren te veranderen, om om te gaan met de realiteit. Deze toewijding bracht eerlijkheid in mijn leven. Dit is hoe het NA programma werkt voor mij: ik accepteerde mijn ziekte, ontwikkel een geloof dat het programma me kan veranderen en met toe te wijden aan de spirituele principes van herstel.

Actie is nu vereist. Als ik niet verander word ik ellendig en ga ik terug naar het gebruiken van drugs. De gesuggereerde acties van het NA programma kunnen mijn persoonlijkheid en karakter veranderen. Ik doe eerlijk zelfonderzoek, schrijf op wat ik gedaan heb, en hoe ik me voelde. Ik onthul mijzelf volledig aan vertel al mijn geheime angsten, woede en wrok. Door deze dingen te doen, heeft het verleden geen controle meer over mijn leven en ben ik bevrijd om vandaag mijn idealen te leven. Ik begin me anders te gedragen en ben er klaar voor te worden veranderd door mijn God in de persoon die Hij wil dat ik ben.

Ik ben begonnen met het ontwikkelen van een redelijk zelfbeeld, gebaseerd op de realiteit door het vragen om verlost te worden van mijn tekortkomingen.