



Anonymni Foundation
P.O. Box 4404
Allentown PA 18105
TM 06/10/2021

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 Anonymni Foundation.

A.S.I.S.

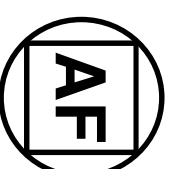
Alternative Service Informational Structure
www.nahelp.org
www.nahelp.nl



NARCOPTICS
ANONYMOUS

TWELVE STEP WRITING GUIDE

Nederlandse vertaling Review & Input



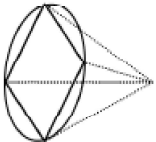
*Approved by the Group's of the Group Conscience Area of NA.
Permission granted for reprint/print for resale.
(This Guide contains the Original Fourth Step Inventory Guide and the
Living the Program Pamphlet)*

DE TWAALF STAPPEN VAN NARCOTICS ANONYMOUS

1. Wij erkenden dat wij machteloos waren over onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.
2. Wij kwamen ertoe te geloven dat een macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij namen de beslissing onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen.
4. Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.
5. Wij erkenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ex-acte (ware) aard van onze fouten.
6. Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen.
7. Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hadden en werden bereid het met hen allen goed te maken.
9. Wij maakten het waar mogelijk direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.
10. Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, gaven wij dat onmiddellijk toe.
11. Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God zoals wij Hem begrepen te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons, en de kracht die uit te voeren.
12. Tot een spiritueel ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen, probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden en deze principes in al ons doen en laten toe te passen

“God.

***Take my will and my life.
Guide me in my Recovery.
Show me how to live.”***

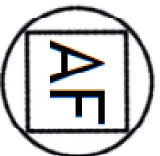


A.S.I.S

Alternative Service Informational Structure

www.nahelp.org

www.nahelp.nl

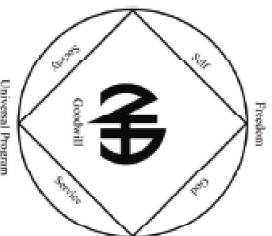


Anonymi Foundation

P.O. Box 4404

Allentown, PA 18105

www.anonymifoundation.org



I.

Wanneer je verder gaat met schrijven, tijdens het schrijven problemenervaart, of je hebt de stap afgerond, ga dan ziten met je sponsor. Word niet boos wanneer je sponsor daar anders over denkt. Je sponsor houdt van je en wil dat jij het zo goed doet als je kan. Word bereidwillig en geef je over.

- A. Als eerste, schrijf over wat jij verwacht van een sponsor.
- B. Schrijf over jouw definitie van overgave, en hoe je dit toepast in je leven.
- C. Schrijf over wat je verwacht van N.A.
- D. Schrijf over wat je bereid bent te doen om een lid van N.A. te worden.
- E. Ga zitten en bespreek dit alles met je sponsor.
- F. Zorg dat je een goed woordenboek heb voordat je verder gaat met het schrijven van de stappen.

STAP EEN

“Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden”

- I. Schrijven over Stap Een:
 - a. Schrijven over stap één: Pak elke woord individueel en schrijf over hoe je dit woord begrijpt.
 - b. Zoek elk woord op in het woordenboek en schrijf de definitie over.
 - c. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk of jouw interpretatie verschilt van die uit het woordenboek.
 - d. Beschrijf wat je hebt geleerd van het proces.
 - e. Deel de stap op in de volgende delen:
 1. We erkennen
 2. Dat we machteloos waren
 3. Over onze verslaving
 4. Dat ons leven
 5. Onhanteerbaar was geworden.
 - f. Schrijf over wat elk deel voor jou betekend.
- II. Het schrijven van de Eerste Stap Inventaris:
 - a. Schrijf, alleen voor vandaag (Elke Dag), over gebeurtenissen die plaatsvinden in je leven en de gebeurtenissen uit het verleden die ze oproepen. (Waar heb je dit eerder en/of voor het eerst gevoeld?)
 - b. Schrijf over de omstandigheden die naar de gebeurtenis toe leidden, de gebeurtenis zelf, en de consequenties die eruit voortvloeiden, of ze nou goed waren of slecht.

DE TWAALF TRADITIES VAN NARCOTICS ANONYMOUS

1. Ons gemeenschappelijk welzijn dient op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel is afhankelijk van NA-eenheid.
2. Voor ons groepsdoel is er maar één ultieme autoriteit, een liefhebbende God zoals Hij zich manifesteert in ons groepsgeweten. Onze leiders zijn slechts dienaren, zij regeren niet.
3. Het enige vereiste voor lidmaatschap is een verlangen om te stoppen met gebruiken.
4. Elke groep dienst autonoom te zijn, behalve in zaken die andere groepen of NA als geheel aangaan.
5. Elke groep heeft maar één hoofddoel, het uitdragen van de boodschap naar de verslaafde die nog lijdt.
6. Een NA groep behoort nooit aanverwante voorzieningen te financieren of de NA naam te verlenen of andere ondernemingen te steunen, opdat geld-, eigendoms- of prestige problemen ons niet van ons hoofddoel afleiden.
7. Elke NA-groep dient volledig in eigen behoeften te voorzien en bijdragen van buitenaf af te wijzen.
8. NA dient voor altijd niet-professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen wel beroepskrachten in dienst hebben.
9. NA als zodanig, behoort nooit georganiseerd te worden, maar wij mogen wel dienstraden of comités creëren die direct verantwoordelijk schuldig zijn aan hen die zij dienen.
10. NA heeft geen mening over zaken buiten NA; daarom mag de NA naam nooit worden betrokken bij publieke verdeeldheid.
11. Ons PR-beleid is eerder gebaseerd op aantrekking dan op promotie; we moeten altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven op het gebied van pers, radio en films.
12. Anonimiteit is de spirituele grondslag van al onze Tradities, dit herinnert er steeds aan principes boven persoonlijkheden te plaatsen.

c. Schrijf over hoe je de omstandigheden niet kon controleren die de gebeurtenis veroorzaakte, over hoe je de gebeurtenis zelf niet kon controleren, en hoe je geen controle had over de consequenties van de gebeurtenis. Schrijf over hoe het onhanteerbaar was en hoe je er machteloos over was.

d. Blijf dagelijks schrijven tot de stap wordt onthuld.

e. Schrijf over hoe je aan de stap werkt. Schrijf minimaal 15 verschillende voorbeelden over hoe de stap in je leven werkt.

III. Deel alles met je sponsor.

IV. Wanneer je sponsor het gevoel heeft dat je er klaar voor bent, laat hij of zij je door gaan naar de volgende stap.

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 vertrouwen 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.

STAP TWEE

“Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken”

- I. Schrijven over Stap Twee:
- II. Pak elke woord individueel en schrijf over hoe je dit woord begrijpt.
 - a. Zoek elk woord op in het woordenboek en schrijf de definitie over.
 - b. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk of jouw interpretatie verschilt van die uit het woordenboek.
 - c. Beschrijf wat je hebt geleerd van het proces.
 - d. Ga zitten met je sponsor en bespreek wat je opgeschreven hebt, voordat je doorgaat met het schrijven van je stappen.
- e. Deel de stap op in de volgende delen:
 1. We kwamen
 2. Ertoe te geloven
 3. Dat een macht
 4. Groter dan onszelf
 5. Ons weer geestelijk gezond kon maken.
- III. Het schrijven van de Stap Twee inventaris:
 - a. Schrijf over wat elk deel voor jou betekent.
 - b. Schrijf jouw concept van geestelijke gezondheid.
 - c. Schrijf jouw concept van geestelijke gezondheid.
 - d. Schrijf over wat elke deel nu voor jou betekent.

- d. Welke principes beoefenen we?
 - e. Hoe passen we deze principes toe in al ons doen en laten?
- III. Bespreek alles met je sponsor. Als je iets niet begrijpt, of verward bent, bel je sponsor voor richting.

STAP TWAALF

“Tot een spiritueel ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen, probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.”

- I. Schrijven over Stap Twalf:
 - a. Neem elk woord afzonderlijk en schrijf jouw begrip ervan op.
 - b. Zoek elk woord in een goed woordenboek op en schrijf de definitie ervan op.
 - c. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk hoe jouw definitie verschilt ten opzichte met die uit het woordenboek.
 - d. Schrijf op wat je hebt geleerd.
 - e. Deel de stap op in volgende delen:
 - i. Tot een spiritueel ontwaken gekomen
 - ii. Als resultaat van deze stappen
 - iii. Probeerden wij
 - iv. Deze boodschap uit te dragen
 - v. Naar verslaafden
 - vi. En deze principes toe te passen
 - vii. In al ons doen en laten
 - f. Schrijf over wat elke gedeelte voor je betekent.
- II. De Elfde Stap inventaris schrijven.
 - a. Hoe hebben de voorgaande elf stappen ons tot een spiritueel ontwaken geleid?
 - b. Wat is de boodschap?
 - c. Hoe dragen we de boodschap uit?
 - e. Schrijf over jouw eerste ervaring met geloof in een Grotere Macht en hoe deze macht je vandaag helpt in je dagelijks leven.
 - f. Blijf dagelijks je stap inventarisaties schrijven totdat de stap wordt onthuld.
 - g. Schrijf over wat werd onthuld en relateer het aan je dagelijkse leven.
 - h. Deel alles met je sponsor.
 - i. Schrijf 10 voorbeelden over hoe je wordt hersteld tot geestelijke gezondheid.
- IV. Wanneer je sponsor denkt dat je er klaar voor bent, laat hij of zij je doorgaan naar de Derde Stap.

STAP DRIE

“Wij namen de beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen”

- I. Schrijven over Stap Drie
- II. Pak elke woord individueel en schrijf over hoe je dit woord begrijpt.
 - a. Zoek elk woord op in het woordenboek en schrijf de de definitie over.
 - b. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk of jouw interpretatie verschilt van die uit het woordenboek.
 - c. Beschrijf wat je hebt geleerd van het proces.
 - d. Ga zitten met je sponsor en bespreek wat je opgeschreven hebt, voordat je doorgaat met het schrijven van je stappen.
- III. Deel de stap op in de volgende delen:
 1. We namen
 2. De beslissing
 3. Om onze wil
 4. En ons leven
 5. Over te dragen aan de zorg van God
 6. Zoals wij hem begrepen
- III. Het schrijven van de Stap Drie inventaris:
 - a. Schrijf 5 voorbeelden op over hoe je je wil en leven overdraagt aan de zorg van God.
 - b. Schrijf over wat geloof betekend voor jou en hoe het je leven beïnvloed.
 - c. Schrijf over wat jij denk wat er zal gebeuren wanneer

deze in je dagelijks leven?

- e. Neem een dagelijks inventaris van de hoeveelheid tijd waarin je je kalm voelt binnen Gods bewustzijn.
 - f. Hoe weet je of je Gods bewustzijn ervaart?
- III. Bespreek alles met je sponsor. Als je iets niet begrijpt, of verward bent, bel je sponsor voor richting.

STAP ELF

“Wij trachten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God, zoals wij Hem begrepen, te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons en de kracht die uit te voeren.”

- I. Schrijven over Stap Elf:
 - a. Neem elk woord afzonderlijk en schrijf jouw begrip ervan op.
 - b. Zoek elk woord in een goed woordenboek op en schrijf de definitie ervan op.
 - c. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk hoe jouw definitie verschilt ten opzichte met die uit het woordenboek.
 - d. Schrijf op wat je hebt geleerd.
 - e. Deel de stap op in volgende delen:
 1. Wij trachten middels gebed en meditatie
 2. Ons bewuste contact te verbeteren
 3. Met God zoals wij Hem begrepen
 4. Enkel biddend om kennis
 5. Van Zijn wil voor ons
 6. En de kracht die uit te voeren
- II. De Elfde Stap inventaris schrijven.
 - a. Hoe bereik ik Gods bewustzijn.
 - b. Neem een inventaris van hoe vaak je gedurende de dag stopt met alles waar je mee bezig bent.
 - c. Neem een inventaris van hoe vaak per dag je het woord “God” gebruikt en op wat voor manier.
 - d. Wat is het gebed van de Elfde Stap en wanneer gebruik je

je daadwerkelijk deze stap in je leven accepteert.

- d. Schrijf je dagelijkse stap inventaris totdat de stap aan je is onthuld.
 - e. Schrijf over wat is onthuld en relateer het aan je dagelijkse leven.
- IV. Deel alles met je sponsor
 - V. Wanneer je sponsor het gevoel heeft dat je klaar bent voor de Vierde Stap, zal die je door laten gaan naar Stap Vier.

STAP VIER

“We maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op”

EEN BENADERING VAN DE VIERDE STAP INVENTARIS

Het doel van een grondige en onbevreesde morele inventaris is om de verwarring en tegenstellingen in ons leven uit te zoeken, zodat wij erachter kunnen komen wie we daadwerkelijk zijn. Wij beginnen met een nieuwe manier van leven en moeten af zien te komen van de lasten en valkuilen die ons beheersten en onze groei in de weg stonden. Wanneer we bij deze Stap aankomen, zijn de meesten van ons bang dat er een monster in ons zit dat, als het wordt vrijgelaten, ons zal vernietigen. Deze angst kan ervoor zorgen dat we onze inventaris uitstellen of het kan ons er zelfs van weerhouden deze cruciale stap te nemen. Wij hebben ondervonden dat angst een gebrek aan vertrouwen is en we hebben een liefdevolle, persoonlijke God gevonden waar wij ons naar kunnen wenden. Wij hoeven niet langer bevreesd te zijn. Wij waren experts in zelfbedrog en rationalisatie. Door onze inventaris te schrijven kunnen wij deze obstakels overwinnen. Een geschreven inventaris zal delen van ons onderbewustzijn vrijgeven, die verborgen zouden zijn gebleven door enkel na te denken en te praten over wie wij zijn. Als het eenmaal op papier staat, is onze ware aard veel gemakkelijker te zien en veel moeilijker te ontkennen. Eerlijk zelfonderzoek is één van de sleutels tot onze nieuwe manier van leven.

De enige manier om clean te worden is door te stoppen met gebruiken en de enige manier om een inventaris te doen is door te gaan zitten en het te doen. Vele specifieke inventaris methodes zijn succesvol gebruikt door onze leden. Deze inventaris methode heeft gewerkt voor sommige van ons en kan ook voor jou werken als je doorzet. Onthoud, je kan niet een slechte inventaris schrijven - alleen een betere, en je kan te weinig schrijven - maar nooit te veel.

INSTRUCTIES

1. Je hebt een vel papier nodig met lijntjes of een notitieblok, een pen en een goed woordenboek.
2. Ga aan een tafel of bureau zitten, zorg ervoor dat je genoeg ruimte hebt en dat je niet onnodig onderbroken wordt.
3. Zoek, terwijl je door deze gids heen gaat, de definitie op van elk woord waarvan je de betekenis niet weet.
4. Wanneer je daadwerkelijk aan het schrijven bent, laat dan wat rui-

Heb ik vandaag NA literatuur gelezen?
 Aan welke Stappen heb ik bewust gewerkt?
 Heb ik vandaag mijn machteloosheid erkent?
 Was ik vandaag in staat mijn Hogere Macht te vertrouwen
 Wat heb ik vandaag over mijzelf geleerd
 Heb ik vandaag iets recht gezet?
 Ben ik dit nog iemand verschuldigd
 Heb ik vandaag mijn ongelijk aan iemand toegegeven?
 Heb ik mij zorgen gemaakt over gisteren of morgen?
 Kan ik mijzelf accepteren zoals ik ben vandaag?

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik met hulp van NA proberen een beter zicht op mijn leven te krijgen.

Heb ik vandaag het gevoel gehad een onderdeel van de samenleving te zijn?
 Heb ik mijzelf vandaag toegestaan obsessief over iets te worden?
 Wat heeft God mij gegeven vandaag om dankbaar voor te zijn?
 Heb ik vandaag iets gedaan om schade te brengen aan mezelf of anderen?
 Zo ja, wat?
 Ben ik vandaag bereid om te veranderen?
 Heb ik vandaag gebeden of gemediteerd? Wat voor effect had dit op mijn leven?
 Welke spirituele principes heb ik vandaag in mijn leven kunnen toepassen?
 Was het belangrijk om vandaag clean te blijven?

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik niet bang zijn, mijn gedachten zullen bij mijn nieuwe contacten zijn, bij mensen die niet gebruiken en een nieuwe manier van leven hebben gevonden. Zolang ik volgens die manier leef, heb ik niets te vrezen.

Heb ik vandaag mijzelf gegeven zonder iets terug te verwachten?
 Was er vandaag angst in mijn leven?
 Voelde ik intense vreugde of pijn?
 Heb ik vandaag iemand gebeld of bezocht die in het Programma zit?
 Heb ik vandaag voor het welzijn van een ander gebeden?
 Was ik blij vandaag?
 Had ik kalmte vandaag?
 Heb ik er bewust aan gedacht, dat ik een keuze heb vandaag?

God, laat mij zien wat ik vandaag goed en verkeerd heb gedaan. Laat mij zien hoe ik beter kan leven en dienen om Uw wil morgen uit te voeren.

9. mte over zodat je later nog iets toe kunt voegen of een opmerking kunt toevoegen.
10. Probeer op te schrijven wat als eerste in je opkomt en pas je inventaris niet aan.
11. Maak je niet druk om spelling en netheid: je inventaris moet leesbaar zijn maar hoeft geen kunstwerk te zijn.
12. Wis en vernietig niets van wat je schrijft. Streep "verkeerde" woorden of fouten door met één enkele lijn zodat het leesbaar blijft.
13. Als iets in je "opkomt" terwijl je met iets anders aan het werk bent, schrijf het dan op of maak een notitie op een apart vel papier zodat je er later op terug kunt komen, ga daarna verder met waar je mee bezig was.
14. Je schrijft je inventaris voor jezelf. Op dit punt bestaat de Vijfde Stap niet. Schrijf alles op, zelfs de dingen die je niet wilt delen. Je kunt er altijd later iets uit halen, maar door het op te schrijven zul je op zijn minst de kans krijgen het helderder te zien.
15. Schrijf totdat je niets meer hebt om over te schrijven. Je inventaris zal waarschijnlijk meer dan één sessie in beslag nemen. Probeer aan het eind van elk onderdeel te stoppen en zo snel mogelijk weer verder te gaan.

1. WROK is de manier waarop de meeste van ons reageerden op het verleden. Het is het keer op keer herbeleven van gebeurtenissen van vroeger. Hoe vaker je een gebeurtenis herbeleeft of hoe terecht bent gekomen in de gedachte van "Ik had dit moeten" en "had ik maar", hoe belangrijker de gebeurtenis waarschijnlijk is.
 - a. Schrijf over elk voorval uit je leven die je op een later moment hebt herbeleeft in je gedachten. Dit kunnen zowel "goede" als "slechte" ervaringen zijn.
 - b. Schrijf over acties uit het verleden die je zou veranderen als die mogelijkheid zich voor zou doen.
 - c. Schrijf over gebeurtenissen uit je leven die volgens jou gevoel een verandering hebben veroorzaakt in jou.
 - d. Schrijf een woordenboekdefinitie en op zijn minst drie zinnen per woord over hoe die van toepassing waren op mensen, plaatsen, dingen en ideeën.

zelfmedelijden hebzucht
trots lust
minachting intolerantie
haat apathie
jaloerie passiviteit
afgunst egoïsme

II. BOOSHEID is de manier waarop de meeste van ons reageerden op het heden. Het is onze reactie op en ontkenning van de realiteit.

a. Schrijf over de dingen die je boos maken, je irriteren of je oncomfortabel laten voelen. Wat zijn jouw “knoppen” en hoe worden die “ingedrukt”? Zijn er bepaalde sleutelwoorden, zinnen, acties of situaties die je “triggeren”? Hier volgt een lijst met wat dingen waar we vaak boos op reageren. Sommige van deze zijn op jou van toepassing en sommige niet. Gebruik deze lijst als startpunt en om je aan het denken te zetten over boosheid.

bekritiseerd worden
teggengesproken worden
genegeerd worden
geplaagd worden
in de maling genomen worden
uitgelachen worden
als er over je wordt geroddeld of gepraat
uitgescholden worden (dom, dik, dun, klootzak,
eikel, bitch, hoer, etc.)
aangeraakt worden
als mensen te dichtbij staan/komen
geprezen worden

b. Schrijf over elk incident in je leven waar je “automatisch” of zonder directe aanleiding reageerde. Koppel elk incident aan mensen, plaatsen, dingen en ideeën.

Het Programma Leven IP:

Wat voor ons heeft gewerkt:

NA Dagelijks Dagboek.

Het doel van het schrijven van deze dagelijkse inventaris is het bijhouden van WIE WE ZIJN en WAT WE DOEN vandaag. Probeer elke vraag te beantwoorden, elke dag. Houd je antwoorden zo simpel en eerlijk als je kan. Als je een dag mist, doe het dan niet later alsnog. Limiteer je antwoorden en bedenkingen tot de laatste 24 uur en maak de vragen aan het einde van de dag. Als je het wenst te delen, suggereren we dit verbaal te doen. Vergeet niet dat een dagelijkse inventaris geen test is; er zijn geen goede of foute antwoorden. Maak je niet druk wanneer je het beter had kunnen doen of wanneer het je niet lukt te voldoen aan de verwachtingen die je van jezelf hebt. Onthoud dat dit een programma is van groei en herstel en als je vandaag clean bent, doe je iets goed.

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

Ben ik vandaag clean?

Hoe heb ik mij anders gedragen? Beheerste mijn ziekte vandaag mijn leven? Zo ja hoe?

Wat heb ik vandaag gedaan wat ik liever niet gedaan had?

Wat heb ik vandaag nagelaten wat ik liever wel gedaan had?

Was ik vandaag goed voor mijzelf? Hoe?

Was vandaag een goede dag?

Was ik blij? Was ik kalm?

ALLEEN VOOR VANDAAG zal ik vrouwen hebben in iemand bij NA die in mij gelooft en mij wil helpen in mijn herstel.

Heb ik vandaag mijn sponsor gesproken?

Ben ik vandaag bij een meeting geweest? Waar?

Heb ik mijn kracht, ervaring en hoop gedeeld?

Wie zijn de mensen in mijn leven, die ik vandaag vertrouwd? Wie heeft er vertrouwen in mij vandaag?

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

STAP TIEN

“Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren gaven wij dat onmiddellijk toe.”

- I. Schrijven over Stap Tien:
 - a. Neem elk woord afzonderlijk en schrijf jouw begrip ervan op.
 - b. Zoek elk woord in een goed woordenboek op en schrijf de definitie ervan op.
 - c. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk hoe jouw definitie verschilt ten opzichte met die uit het woordenboek.
 - d. Schrijf op wat je hebt geleerd.
 - e. Deel de stap op in volgende delen:
 1. Wij gingen door
 2. Met het opmaken van
 3. Een persoonlijke inventaris
 4. En wanneer wij fout waren
 5. Gaven we dat onmiddellijk toe
 - f. Schrijf op wat elk deel voor jou betekent.
- II. De Tiende Stap inventaris schrijven.
 - a. Schrijf over jou definitie van “Fout”.
 - b. Schrijf over “hoe” je iets toegeeft.
- III. Gebruik de “Het Programma Leven” folder elke avond voor 30 dagen, gericht op relaties, innerlijke reactie, en hoe je omgaat met deze innerlijke reacties.
- IV. Bespreek alles met je sponsor. Als je iets niet begrijpt, of verward bent, bel je sponsor voor richting.

III.

ANGST is de manier waarop we reageerden op de toekomst. Het is onze reactie op het onbekende, een omgekeerde fantasie. Schrijf minimaal drie zinnen op over elk van je angsten - verleden en toekomst (juist over diegenen waarvan jij denkt dat ze irrationeel zijn of waar je geen last meer van denkt te hebben). Hier volgt een lijst met angsten. Sommige van deze zullen op jou van toepassing zijn en sommige niet. Gebruik deze lijst als startpunt en om je aan het denken te zetten over angst.

| | | |
|------------------------|-------------------|----------------|
| mensen | principes | God |
| waanzin | dood | politie |
| straf | inrichtingen | gevangenis |
| autoriteit | afwijzing | psychiatrische |
| inrichtingen | | |
| acceptatie | falen | succes |
| zelfonderzoek | eerlijkheid | religie |
| onzekerheid | ongelukken | dieren |
| slangen | spinnen | |
| insecten | | |
| het donker | hoogtes | ziekte |
| kanker | hartaanval | obesitas |
| verhongeren | ziekenhuizen | drugs |
| impotentie | wangedrag | seks |
| huwelijk | discipline | ver- |
| krachting | | |
| niet gemogen worden | morele code | gokken |
| verantwoordelijkheid | anderen pijn doen | stelen |
| vroegere criminaliteit | gerechtigheid | pijn |
| egobeperking | minderwaardigheid | obsessies |
| openbaar spreken | claustrofobie | aanval |
| stikken | sarcasme | andere rassen |
| water | fouten | verlangen |
| trots | | |

IV. SEKS is een gebied waarin de meeste van ons problemen hebben gehad. Eén van onze oldtimers refereerde soms naar ons als “geleifden in nood” en dit is zeker waar. De meesten van ons dragen een last van valse schaamte en valse schuld doordat we probeerden te leven naar een onrealistische en valse morele code.

- a. Schrijf over jou “perfecte” relatie (gewone flirt, lover of echtgenoot) en hoe je relaties daadwerkelijk overeenkwamen met dit ideaal of er in te kort schoten.
- b. Schrijf over je seksuele fantasieën en of je er wel of niet naar gehandeld hebt.
- c. Schrijf minimaal drie zinnen over elk van onderstaande seks gerelateerde daden of verlangens die van toepassing zijn op jou of waar je sterke gevoelens bij hebt.

Gebruik deze lijst als startpunt en voeg nog andere toe wanneer die in je opkomen.

| | |
|-------------------------|----------------|
| overspel | verkrachting |
| incest | sadisme |
| masochisme | pornografie |
| prostitutie | molesteren |
| voyeurisme | plagen |
| homoseksualiteit | raciale seks |
| dieren seks | ontatsoenlijke |
| blootstelling | fetish |
| masturbatie | groepsseks |
| orale seks | abortus |
| seksuele “hulpmiddelen” | |

drugsmisbruik als een seksuele handeling
seksrelaties of handelingen waarbij je voelt dat ze abnormaal en onnatuurlijk zijn

en wroeging. Het indirect goedmaken zou passender kunnen zijn.

III. VOORDAT je iets goed gaat maken; bespreek alles met je sponsor. Als je niet zeker bent; vraag je Sponsor om hulp.

STAP NEGEN

“Wij maakten het direct goed met deze mensen waar mogelijk, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.” *stap aangepast, naar kijken!

I. Schrijven over Stap Negen.

- a. Neem elk woord afzonderlijk en schrijf jouw begrip ervan op.
- b. Zoek elk woord in een goed woordenboek op en schrijf de definitie ervan op.
- c. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk hoe jouw definitie verschilt ten opzichte met die uit het woordenboek.
- d. Schrijf op wat je hebt geleerd.
- e. Deel de stap op in volgende delen:
 1. Wij maakten
 2. het direct goed
 3. met deze mensen waar mogelijk
 4. behalve wanneer dit
 5. hen of anderen zou schaden
- f. Schrijf op wat elk deel voor jou betekent.

II. De Negende Stap inventaris schrijven.

- a. Ga langs de lijst. Beschrijf “waarom” jij je voorbereid voelt om aan Stap Negen te werken.
- b. Beslis wat je direct goed kan maken en wat indirect. Iets in overweging te nemen is het effect wat het direct goed-maken zal hebben op anderen. We hebben het recht niet om nog meer schade aan te richten aan anderen, in een poging verlichting te krijgen van onze schuld, schaamte

V.

WAARDEVOLLE EIGENSCHAPPEN moeten ook in overweging

genomen worden als we een accuraat en compleet beeld van onszelf willen krijgen. Dit is erg moeilijk voor de meeste voor ons omdat we moeilijk kunnen accepteren dat we goede kwaliteiten bezitten. We hebben allemaal een combinatie van waardevolle eigenschappen en tekortkomingen en door middel van dit programma proberen we de negatieve te elimineren en de positieve te benadrukken.

- a. Schrijf over elke gebeurtenis in je leven waar je iets goeds deed zonder er iets voor terug te verwachten.
- b. Schrijf minimaal drie zinnen over elk van de volgende waardevolle eigenschappen of karakter eigenschappen die in je opkomen.

| | |
|----------------------------|------------------|
| clean zijn | bereidwilligheid |
| openheid van geest | nederigheid |
| Godsbewustzijn | viendschap |
| lietde | zelf acceptatie |
| bescheidenheid | eerlijk |
| naar jezelf | geduld |
| viendschap | eenvoud |
| zelf acceptatie | moed |
| eerlijk naar anderen | geloof |
| vergevingsgezindheid | guldheid |
| sereniteit/kalmte | zorgen voor |
| vertrouwen | zelfstandig |
| acceptatie positieve actie | dankbaarheid |
| delen stiptheid | |

- VI. Beantwoord de volgende VRAGEN door er over te schrijven.
1. Hoe heb je jezelf gezien en hoe zie je jezelf? (Wat is je eigenbeeld?)
 2. Wat wil je zijn als je volwassen bent?
 3. Wat wil je van het leven?
 4. Welke dingen heb je gedaan voor acceptatie die je niet echt had willen doen?
 5. Welke dingen deed je tijdens het gebruiken waar je vandaag de dag niet toe in staat bent?
 6. Wat kan je vandaag de dag doen wat je eerder niet kon?
 7. Wat zijn je fantasieën en dromen (buiten seks om)?
 8. Wat is jouw definitie van vrijheid?
 9. Heb je opzettelijk iets achtergehouden in je inventaris?
 10. Staan er gebeurtenissen beschreven in je inventaris die nooit echt hebben plaatsgevonden?
 11. Is er nog iets wat je kan bedenken wat jou specifiek heeft gevormd tot wie je bent?
 12. Welke angsten en problemen vonden plaats tijdens het schrijven van deze inventaris?
 13. Wat is jouw definitie van overgave?
 14. Hoe hebben verveling, isolatie en eenzaamheid effect op jou en hoe ga je ermee om?
 15. Wat is jouw N.A. verjaardag?

Iedereen met enige tijd in het programma en die aan deze stappen heeft gewerkt zal ons vertellen dat de Vierde Stap een ommekeer was in hun leven. Uiteindelijk komen we erachter dat we slechts mensen zijn met dezelfde angsten, verlangens en problemen als iedereen. Een van de grootste voordelen van het N.A. programma is de ontdekken dat we nooit meer alleen hoeven te zijn. Anderen voelden zich zoals wij ons voelen. Anderen hebben gefaald waar wij hebben gefaald. Zij bevinden zich nu hier in de kracht van de Fellowship, klaar en gretig om ons te helpen.

Deze Vierde Stap kan een prachtig avontuur zijn waarin we terugkijken op onze prestaties uit het verleden en ons huidige gedrag, om te zien wat we willen behouden en waar we van af willen. Niemand dwingt ons om onze ellende op te geven. Deze stap heeft de reputatie moeilijk te zijn. In werkelijkheid is het vrij simpel.

- berokkend, beginnende met jezelf. Schrijf je redenen op waarom die persoon op de lijst staat, wat voor schade je diegene hebt aangedaan en of het bedoeld of onbedoeld was. Denk ook na over de consequenties van jouw acties in hun leven. Sluit niemand uit door rechtvaardiging of rationalisatie! Met andere woorden: hun naam, actie, het effect op hen en het effect op jou.
- f. Heb je iemand bedoeld of onbedoeld van de lijst gehouden?

III. Bespreek alles met je sponsor.

STAP ACHT

“We maakten een lijst van alle mensen die wij schade hadden berokkend en werden bereid het met hen allen goed te maken.”

- I. Schrijven over Stap Acht.
 - a. Neem elk woord afzonderlijk en schrijf jouw begrip ervan op.
 - b. Zoek elk woord in een goed woordenboek op en schrijf de definitie ervan op.
 - c. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk hoe jouw definitie verschilt ten opzichte met die uit het woordenboek.
 - d. Schrijf op wat je hebt geleerd.
 - e. Deel de stap op in volgende delen:
 1. We maakten een lijst.
 2. Van alle mensen.
 3. die wij schade hadden berokkend.
 4. en werden bereid.
 5. het met hen allen goed te maken.
 - f. Schrijf op wat elk deel voor jou betekent.
- II. De Achtste Stap inventaris schrijven.
 - a. Hoe bereik je het punt van bereidwilligheid voor Stap Acht?
 - b. Hoe bereid je je spiritueel voor op de lijst.
 - c. Schrijf over het verschil tussen bedoelde en onbedoelde schade.
 - d. Schrijf op hoe je hen en je relaties hebt beïnvloed.
 - e. Maak een lijst van alle mensen die je schade had

Als herstellende verslaafden hebben we nu het recht om te streven naar hogere levels van comfort en kunnen deze bereiken door grip te krijgen op wat we verkeerd deden. Als we ons goed willen voelen, moeten we stoppen de dingen te doen die ons een slecht gevoel geven.

We zullen niet perfect worden. Als we perfect waren, zouden we niet menselijk zijn. Het belangrijkste is dat wij ons best doen. We gebruiken de tools die voor ons beschikbaar zijn en we ontwikkelen het vermogen onze emoties te overleven. We willen niets kwijt raken van wat we hebben verkregen, wij willen doorgaan in het Programma. Het is onze ervaring dat, hoe grondig en onbevreesd dan ook, geen enkele inventaris blijvend effect zal hebben wanneer deze niet onmiddellijk opgevolgd wordt door een even grondige Vijfde Stap.

STAP VIJF

“Wij erkenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten.”

- I. Neem elk woord afzonderlijk en schrijf jouw begrip ervan op.
 - a. Zoek elk woord in een goed woordenboek op en schrijf de definitie ervan op.
 - b. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk hoe jouw definitie verschilt ten opzichte met die uit het woordenboek.
 - c. Schrijf op wat je hebt geleerd.
 - d. Deel de stap op in volgende delen:
 - i. Wij erkennen
 - ii. Tegenover god, onszelf en iemand anders
 - iii. De ware aard
 - iv. Van onze fouten
 - e. Schrijf op wat elk deel voor jou betekent.
- II. Ga op een grondige wijze door je stap vier heen. Het idee is om er naar te kijken alsof je een onderwerp bestudeerd (jezelf). Het is als of je van buiten naar binnen kijkt. Neem elk geschreven stuk individueel, lees het, denk er over na, schrijf het nog een keer zonder rechtvaardiging of rationalisatie. Kijk naar je motieven en acties, vraag jezelf af “waar stamt dit van af, waarop is het gebaseerd?” Door wijze van; wat gebeurde er, hoe je je voelde, en wat je door je acties wilde bereiken. De ware aard van de fouten is de motivator.
Onderzoek gevoelens van angst, afwijzing, laag zelfbeeld en lage eigenwaarde, observeer de bijproducten van opstan-

Het idee is om te kunnen herkennen dat we machteloos zijn over andere mensen, situaties en de manier hoe wij ons voelen *(defects/ karakterfouten/gebreken)*. Maar vandaag hebben wij een keuze in hoe we reageren. In Stap 6 werden we ziek en moe van het onszelf en anderen schaden door het reageren op onze verslaving. We werden bewust van bepaalde gedragspatronen. Waanzin is het herhalen van dezelfde fouten en andere resultaten verwachten. Als wij kunnen accepteren dat wij niet krachtig genoeg zijn om op pure wilskracht alleen te veranderen, dan erkennen wij dat God alleen krachtig genoeg is om ons te helpen te veranderen. Dit is een nederige ervaring voor mensen met ego's zo groot als de onze! “Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen”, we dragen het over.

- e. Beschrijf 10 voorbeelden van hoe jij jouw tekortkomingen hebt overgedragen aan de zorg van God.
- f. Schrijf op wat heb je geleerd?

III. Neem alles door met je sponsor.

STAP ZEVEN

“Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen”

- I. Neem elk woord afzonderlijk en schrijf jouw begrip ervan op.
 - a. Zoek elk woord in een goed woordenboek op en schrijf de definitie ervan op.
 - b. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk hoe jouw definitie verschilt ten opzichte met die uit het woordenboek.
 - c. Schrijf op wat je hebt geleerd.
 - d. Deel de stap op in volgende delen:
 1. Wij vroegen Hem
 2. Nederig (hoe worden wij nederig?)
 3. Onze tekortkomingen
 4. Weg te nemen
 - e. Schrijf op wat elk deel voor jou betekent.
- II. Het schrijven van de Zevende Stap inventaris:
 - a. Beschrijf 10 voorbeelden over nederigheid in jouw dagelijkse leven en hoe jij geloof beoefent.
 - b. Beschrijf 10 voorbeelden over hoe jij God benadert met je problemen.
 - c. Lees Stappen 6 & 7 uit de Basic Text en de Grey Book.
 - d. Schrijf een dagelijkse inventaris over hoe jij reageert op tekortkomingen die voorkomen in jouw dagelijkse gebeurtenissen. Focus op het proces. *Dat wil zeggen:* omstandigheden die leiden tot, de tekortkoming, hoe jij je voelde en hoe je reageerde...
- III. Het is door het bestuderen van onze inventaris dat we uit kunnen vinden waarom we doen wat we doen. Wanneer we onze acties begrijpen kunnen we er mee omgaan op een constructieve wijze. Alleen door ons slechte gedrag toe te geven kunnen we de deur openen die ons positief zal veranderen.
- IV. Neem alles door met je sponsor. Als je het niet begrijpt of je bent verward, bel je sponsor voor advies.
- V. Je sponsor geeft je richting en bespreekt enig deel waarvan hij of zij aanvoeld wat nog meer schrijven of discussie nodig heeft. Het schrijven van de Vijfde Stap inventaris
 - a. Schrijf 10 voorbeeld van hoe je iets toe hebt gegeven aan God.
 - b. Schrijf 5 voorbeelden van hoe je iets toe hebt gegeven aan jezelf.
 - c. Wat was de ware aard van je fouten? Van welke patronen ben jij je bewust geworden over de jaren? Schrijf ten minste 10 voorbeelden.
 - d. Schrijf 5 voorbeeld van hoe je iets toe hebt gegeven aan een ander mens.
- VI. Nadat je de ware aard van je fouten hebt toegegeven bespreek je deze met je sponsor en hoe je je voelt.
- VII. Je bent nu klaar voor Stap Zes.

STAP ZES

“Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen”

- I. Neem elk woord afzonderlijk en schrijf jouw begrip ervan op.
 - a. Zoek elk woord in een goed woordenboek op en schrijf de definitie ervan op.
 - b. Wacht 24 uur en vergelijk de twee definities. Kijk hoe jouw definitie verschilt ten opzichte met die uit het woordenboek.
 - c. Schrijf op wat je hebt geleerd.
 - d. Deel de stap op in volgende delen:
 1. Wij waren
 2. Volkomen bereid
 3. God al deze fouten
 4. In ons karakter
 5. Weg te laten nemen
 - e. Schrijf op wat elk deel voor jou betekent.

II. Het schrijven van de Zesde Stap inventaris:

- a. Beschrijf jouw definitie van bereidwilligheid en voorbeelden van hoe je het in je leven toepast.
- b. Schrijf een dagelijkse inventaris over gebeurtenissen waar jouw karakterfouten/ defecten jouw leven controleerden. Onderzoek het aandeel dat jij hebt in jouw karakterfout/ defect. Onthoud dat je machteloos bent over andere mensen. Verwijt anderen niet hoe jij je voelt of gedraagt. Bevrijd jezelf van rationalisatie en rechtvaardiging. Concentreer je op hoe jij je voelt, *dat wil zeggen* angst

(van vernedering, afwijzing, niet jouw zin krijgen, bedrog, geweld etc.) of pijn. Herken het totale egocentrisme. Onderzoek het bijproduct van deze gevoelens/emoties.

Gebruik hierbij de lijst van karakterfouten/defects van Stap Vier gids, om te kunnen herkennen hoe je bent beïnvloed. De bedoeling van deze stap is om bewust te worden hoe onze karakterfouten/defects ons controleerden. Meestal doen ze onszelf het meeste pijn. Wanneer we onze patronen kunnen herkennen, worden we meestal ziek van ons gedrag. Dan worden we “volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen”.

- c. Maak een lijst van je karakterfouten/defects en je bereidwilligheid om God toe te laten, ze van je weg te laten nemen.
- d. Hoe laten we God onze deze karakterfouten/defects weg te nemen? Noem tien voorbeelden.

III. Neem alles door met je sponsor. Als je het niet begrijpt of je bent verward, bel je sponsor voor advies.