



## Viver o programa

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1991 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Todos os direitos reservados.

### O que deu certo para nós: Inventário diário de NA

O propósito deste inventário diário é observar atentamente *quem somos* e *o que estamos fazendo* — hoje.

Tente responder todas as perguntas todos os dias. Responda o mais simples e honestamente possível. Se falhar um dia, não tente fazê-lo depois.

Limite as suas respostas às 24 horas passadas, completando as perguntas no fim do dia.

Se quiser partilhar este inventário com alguém, sugerimos que o faça verbalmente.

Lembre-se que o inventário diário não é um teste — não há respostas certas ou erradas. Não se perturbe por não ter feito melhor ou por falhar às suas próprias expectativas. Lembre-se que este programa é de crescimento e de recuperação, e se você está limpo hoje, está fazendo a coisa certa.

**Só por hoje meus pensamentos estarão concentrados na minha recuperação, em viver e apreciar a vida sem drogas.**

Estou limpo hoje? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

De que maneira agi diferente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A minha doença dominou a minha vida hoje? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Como? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que fiz hoje que não gostaria de ter feito?

\_\_\_\_\_

O que eu gostaria de ter feito hoje e não fiz? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoje fui bom para mim? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Como? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoje foi um bom dia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estive feliz? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estive sereno? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Só por hoje terei fé em alguém de NA que acredita em mim e quer ajudar na minha recuperação.**

Falei com o meu padrinho (madrinha) hoje? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fui a uma reunião hoje? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Onde? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Partilhei minha experiência, força e esperança? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quem são as pessoas na minha vida em quem confio hoje? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quem confiou em mim hoje? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Só por hoje terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.**

Li hoje alguma literatura nossa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Que passos pratiquei conscientemente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Admiti hoje a minha impotência? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoje fui capaz de confiar no meu Poder Superior? \_\_\_\_\_

---

---

O que aprendi hoje sobre mim mesmo? \_\_\_\_\_

---

---

Fiz reparações hoje? \_\_\_\_\_

---

---

Devo alguma reparação? \_\_\_\_\_

---

---

Admiti meus erros a alguém hoje? \_\_\_\_\_

---

---

Preocupe-me com o ontem ou com o amanhã? \_\_\_\_\_

---

---

Posso me aceitar como sou hoje? \_\_\_\_\_

---

---

**Só por hoje tentarei conseguir uma melhor perspectiva da minha vida através de NA.**

Senti hoje que faço parte da humanidade? \_\_\_\_\_

---

---

Hoje permiti tornar-me obcecado por algo? \_\_\_\_\_

---

---

O que Deus me deu para eu sentir gratidão pelo dia de hoje? \_\_\_\_\_

---

---

Prejudiquei a mim mesmo ou a alguém hoje? \_\_\_\_\_

---

---

Em caso afirmativo, o que foi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hoje eu estou disposto a mudar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Rezei ou meditei hoje? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Como é que isso influenciou em minha vida? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Que princípios espirituais fui capaz de pôr em prática hoje? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hoje o importante na minha vida foi manter-me limpo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Só por hoje não sentirei medo, pensarei nos meus novos companheiros, pessoas que não estão usando drogas e que encontraram uma nova maneira de viver. Enquanto eu seguir este caminho, não terei nada a temer.**

Dei hoje algo de mim sem esperar nada em troca? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Senti medo hoje? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Senti alegria ou dor intensa? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefonei ou visitei alguém do Programa hoje? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Rezei pelo bem-estar de alguém hoje? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Estive feliz hoje? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estive em paz hoje? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Estive hoje consciente de que tenho uma escolha? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## NOTAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Deus meu, mostrai-me o que fiz certo e errado hoje.  
Mostrai-me como posso viver melhor  
e servir a Vossa vontade amanhã.**