

Bare for i dag

Sig til dig selv:

BARE FOR I DAG vil mine tanker dreje sig om min bedring, at leve og nyde livet uden brug af stoffer.

BARE FOR I DAG vil jeg have tillid til nogen i NA, der tror på mig, og som ønsker at hjælpe mig i min bedring.

BARE FOR I DAG vil jeg have et program. Jeg vil prøve at følge det, så godt jeg kan.

BARE FOR I DAG vil jeg ved hjælp af NA forsøge at få et bedre syn på mit liv.

BARE FOR I DAG vil jeg ikke være bange. Mine tanker vil være hos mine nye fæller, mennesker, som ikke bruger, og som har fundet en ny måde at leve på. Så længe jeg følger denne vej, har jeg intet at frygte.