

רק להיום

אמור לעצמך:

רק להיום מחשבותיי יהיו על החלמתי, לחיות וליהנות מהחיים ללא שימוש בסמים.

רק להיום יהיה לי אמון במישהו באנ-איי שמאמין בי ורוצה לעזור לי בהחלמתי.

רק להיום תהיה לי תכנית. אני אשתדל לעקוב אחריה כמיטב יכולתי.

רק להיום דרך אנ-איי אנסה לשפר את השקפתי על חיי.

רק להיום אהיה חסר פחד, מחשבותי יהיו על קשרי החדשים, אנשים שלא משתמשים ושמצאו דרך-חיים חדשה. ככל שאלך בדרך זו, אין לי ממה לפחד.

מודפס מתוך הטקסט הבסיסי 'מכורים אנונימיים'

© 2000 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA

Hebrew 11/07