

فقط برای امروز

به خودت بگو:

فقط برای امروز، افکارم را بر روی بهبودیم متمرکز خواهم کرد، زندگی می‌کنم و بدون مصرف هیچ‌گونه ماده مخدری روز خوبی خواهم داشت.

فقط برای امروز، به کسی در NA اعتماد خواهم کرد کسی که مرا باور کند و می‌خواهد در بهبودیم به من کمک کند.

فقط برای امروز، برنامه‌ای خواهم داشت و سعی خواهم کرد آنرا به بهترین شکل ممکن انجام دهم.

فقط برای امروز، به کمک NA سعی خواهم کرد از زاویه بهتری به زندگی نگاه کنم.

فقط برای امروز، ترسی نخواهم داشت و به روابط تازه‌ام و آنها که چیزی مصرف نمی‌کنند و راه تازه‌ای برای زندگی پیدا کرده‌اند، فکر خواهم کرد.

مادامی که این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت.