

Alleen voor vandaag

Zeg tegen jezelf:

Alleen voor vandaag zal ik met mijn gedachten bij mijn herstel zijn, zal ik leven en van het leven genieten zonder alcohol of drugs te gebruiken.

Alleen voor vandaag zal ik vertrouwen hebben in iemand bij AA die in mij gelooft en mij wil steunen tijdens mijn herstel.

Alleen voor vandaag zal ik een programma hebben. Ik zal proberen het te volgen naar mijn beste kunnen.

Alleen voor vandaag zal ik met hulp van AA proberen een beter zicht op mijn leven te krijgen.

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.