

GAMBLERS ANONYMOUS NEDERLAND

Één

Dag

Tegelijk

Dagelijkse
Reflecties, Gebeden & Meditaties
Eén Dag tegelijk

GAMBLERS ANONYMOUS
NEDERLAND



Ongeautoriseerde vertaling 2023 Gamblers Anonymous Nederland

www.gamblersanonymous.nl

1 JANUARI Reflectie voor de dag

Vroeger zag ik alles in in termen van "voor altijd". Eindeloze uren werden besteed aan het herhalen van oude fouten. Ik probeerde troost te vinden in de verloren hoop dat morgen "anders zou zijn." Als gevolg daarvan leefde ik een fantasieleven waarin geluk nauwelijks bestond. Geen wonder dat ik zelden lachte en bijna nooit hardop lachte.

Denk ik nog steeds in termen als "voor altijd"?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik mijn doelen voor het nieuwe jaar niet stel voor het hele jaar, maar dag voor dag. Mijn traditionele Nieuwjaars voornemens zijn zo groots geformuleerd en zo snel verbroken. Laat me mijn voornemen niet verzwakken door het te rekken tot "voor altijd" of zelfs één lang jaar. Mag ik het elke nieuwe dag opnieuw krachtig toepassen. Mag ik leren mijn fouten uit het verleden niet te bestempelen met dat onuitwisbare woord "voor altijd". In plaats daarvan, mag elke dag in elk Nieuw Jaar worden vernieuwd door mijn nieuwe gevonden hoop.

Vandaag zal ik onthouden

Gelukkige Nieuwe Dag.

2 JANUARI Reflectie voor de dag

Voordat ik bij het Gamblers Anonymous Programma kwam, had ik geen flauws idee van wat het was om "te leven in het Nu". Ik raakte vaak geobsedeerd door dingen die gisteren gebeurden, vorige week, of zelfs vijf jaar geleden. Erger nog, veel van mijn wakkere uren werden besteed aan het opruimen van de "brokstukken van de toekomst." Voor mij, "schreef Walt Whitman ooit, "elk uur van de dag en nacht is een onuitsprekelijk perfect wonder."

Kan ik dat werkelijk in mijn hart geloven?

Vandaag bid/mediteer ik

Laat me alleen het gewicht dragen van vierentwintig uren in één keer, zonder de extra last van de spijt van gisteren of de angsten van morgen. Laat me de zegeningen van elke nieuwe dag inademen Elke dag voor zichzelf, op zichzelf, en mijn menselijke zorgen in het dagelijkse perspectief houden. Mag ik de balans van de ziel kennen die komt, door dicht bij mijn Hogere Macht te blijven.

Vandaag zal ik onthouden

Leen niet van morgen.

3 JANUARI Reflectie voor de dag

Mijn gok dwang is driedelig , het beïnvloedt mij lichamenlijk, geestelijk en spiritueel. Als een dwangmatige gokker, was ik totaal uit contact, niet alleen met mezelf, maar met werkelijkheid. Dag na ellendige dag, als een gekooid dier op een tredmolen herhaalde ik mijn zelfdestructieve patroon van leven.

Ben ik begonnen te breken met mijn oude ideeën? Alleen voor vandaag kan ik me aanpassen aan wat er is, in plaats van alles te proberen aan te passen aan mijn eigen verlangens?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik niet opnieuw verstrikt raak in de neerwaartse, destructieve spiraal die me verwijderde van mezelf en van de realiteit van de wereld om me heen. Ik bid/mediteer dat ik me mag aanpassen aan mensen en situaties zoals ze zijn, in plaats van altijd te proberen, zonder succes en met eindeloze frustratie om ze naar mijn hand te zetten.

Vandaag zal ik onthouden

Ik kan alleen mezelf veranderen.

4 JANUARI Reflectie voor de dag

Voor een groot deel van mijn leven, zag ik de dingen meestal in negatieve termen. Alles was ernstig, zwaar, of gewoon vreselijk. Misschien kan ik nu echt mijn houding veranderen, op zoek naar de winnaars in het Gamblers Anonymous Programma die geleerd hebben hoe comfortabel te leven in de echte wereld --zonder gokken.

Als het vandaag moeilijk wordt, kan ik dan een rustig moment nemen en tegen mezelf zeggen, zoals de filosoof Homerus ooit zei, "Draag geduldig, mijn hart -want je hebt zwaardere dingen doorstaan"?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag de vrede van mijn Hogere Macht, die alle menselijk begrip te boven gaat, de plaats in mij vullen waar ooit mijn wanhoop was. Mag een waardering voor het leven - zelfs voor de beproevingen, mijn oude negatieve houding uitbannen. Tijdens hartverscheurende momenten, helpt om me eraan te herinneren dat mijn hart ooit nog veel zwaarder was.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben een winnaar in de beste zin van het woord.

5 JANUARI Reflectie voor de dag

"Vandaag is mijn geluksdag." Hoe vaak hebben we dat in het verleden gezegd, terwijl het een loze voorspelling was. Vandaag zijn die woorden echt; Ik krijg een tweede kans. In mijn gokdagen, offerde ik elk "vandaag" op voor een droom van een verre morgen. Van alles wat ik verloor, treur ik het meest om al die "vandaag's" - ik kan ze niet terugbrengen. Maar vandaag - deze dag - heb ik. Ik zal het niet opofferen of verspillen.

Geloof ik echt dat vandaag van mij is, dat ik vandaag kan kiezen om gelukkig te zijn, om te groeien, en te leren leven, in plaats van te rekenen op een mooie dag in de verre toekomst?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat de kleuren van deze dag niet worden vervaagd door gedempte grillen van de toekomst of dof worden door stormgrijze overblijfselen uit het verleden. Ik bid/mediteer dat mijn Hogere Macht mij zal helpen mijn acties en zorgen te kiezen uit de weelde van drukte, die elke dag biedt.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal niet verliezen voor vandaag, als ik kies voor vandaag.

6 JANUARI Reflectie voor de dag

Gamblers Anonymous, schreef Dr. Robert L. Custer in het voorwoord van het Gamblers Anonymous Blauwe Boek, is een Programma van de Twaalf Stappen "dat een kader biedt van hoop, structuur en vriendschap" voor hen die de weg hebben gekozen naar een "succesvolle aanpassing van een leven zonder gokken". Hij voegt eraan toe: "Deze weg kan glad of hobbelig zijn, maar het is in ieder geval nooit een pijnloze reis..." Als een herstellende dwangmatige gokker kan ik vandaag alle ongemakken aan, wetende dat de pijn van het herstel nooit zo acuut en wanhopig zal zijn als de pijn van mijn gokdagen.

Ben ik bereid om elke nieuwe dag in het GA-Programma te zien als een tijd om te leren, te groeien en gezonde keuzes te maken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik verstandig gebruik maken van de kracht van keuze, die mijn Hogere Macht mij heeft gegeven, om verstandig te plannen, dag voor dag, zonder een slaaf te worden van angst, spijt of bezorgdheid. Ik bid/mediteer dat mijn Hogere Machts wil geschiedt door de uitoefening van mijn eigen wil, die Het mij in zijn goedheid heeft gegeven.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht wilt dat mijn wil er is.

7 JANUARI Reflectie voor de dag

Ik begin in te zien hoe onnatuurlijk mijn oude leven eigenlijk was, en dat het steeds onnatuurlijker werd naarmate mijn ziekte vorderde. Hoe langer ik in het Gamblers Anonymous Programma zit, hoe comfortabeler deze nieuwe manier van leven lijkt. In het begin was het voor mij onmogelijk om mijn hand uit te steken naar een nieuwkomer; zo'n daad was volkomen onnatuurlijk voor mij. Maar het wordt voor mij steeds gemakkelijker om een ander de hand te reiken. Het delen van mijn ervaring, kracht en hoop wordt een natuurlijk onderdeel van het dagelijks leven.

Heb ik geleerd dat, ik niet kan behouden wat ik heb gekregen, tenzij ik het "weggeef"? Zal ik vandaag de tijd nemen om te delen?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik mijn liefde, mijn vreugde, mijn geluk, mijn tijd, mijn gastvrijheid, mijn kennis van de dingen op aarde en mijn geloof in een Hogere Macht mag delen. Ook al zie ik de resultaten van mijn daden, van delen misschien niet, mag ik vreugde beleven aan de daden zelf. Mag delen, volgens mijn Hogere Machts plan, voor mij net zo natuurlijk worden als spreken of ademen.

Vandaag zal ik onthouden

Wees nooit zuinig met zorgen en delen.

8 JANUARI Reflectie voor de dag

Vandaag is de dag waar ik om gevraagd heb en waarvoor ik kracht heb gekregen. Dat is op zich al een wonder. Het feit dat ik in leven ben is het grote wonder waaruit alle andere wonderen zullen voortvloeien, mits ik de dingen blijf doen die me zover hebben gebracht in mijn nieuwe leven.

Ben ik dankbaar dat ik deze dag heb gekregen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Machts goedheid en genade mij alle dagen van mijn leven volgen. Mag ik nooit ophouden me te verwonderen over het grootste wonder in mijn leven---dat ik leef, hier, op deze groene aarde, en gezonder word met de levens redende hulpmiddelen die ik heb gekregen. Omdat mijn Hogere Macht ervoor gekozen heeft om mij leven te geven en te behouden, ondanks de gevaren van mijn gokverslaving, mag ik altijd blijven luisteren naar Het plan voor mij. Mag ik altijd in wonderen blijven geloven.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn leven is een wonder.

9 JANUARI Reflectie voor de dag

In het verleden, en soms zelfs nu nog, heb ik automatisch gezegd: "Waarom ik?" wanneer ik probeer te leren, dat mijn eerste probleem is mijn huidige omstandigheden te accepteren zoals ze zijn, mijzelf zoals ik ben, en de mensen om mij heen zoals ze zijn. Net zoals ik uiteindelijk mijn machteloosheid over gokken heb geaccepteerd, zo moet ik ook mijn machteloosheid over mensen, plaatsen en dingen accepteren.

Leer ik het leven te accepteren op de voorwaarden van het leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik leren mijn drang tot controle, mijn drang om het leven van anderen te beheersen, op te ruimen, te organiseren en te labelen, onder controle te houden. Mag ik leren situaties en mensen te accepteren zoals ze zijn, in plaats van zoals ik zou willen dat ze waren. Zo kan ik een einde maken aan de voortdurende frustraties waarmee een controlerend persoon, van nature, voortdurend wordt geconfronteerd. Mag ik helemaal bereid zijn om dit karakter gebrek te laten wegnemen.

Vandaag zal ik onthouden

Controle voor de controleur (ik).

10 JANUARI Reflectie voor de dag

Sinds ik bij Gamblers Anonymous ben gekomen, ben ik me steeds meer bewust geworden van het gebed om kalmte. Ik zie het op boek omslagen, de muren van meetings en in de huizen van nieuwgevonden vrienden. "God schenk me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen, moed om te veranderen wat ik kan veranderen, en de wijsheid om het verschil te weten."

Begrijp ik het gebed om kalmte? Geloof ik in de kracht ervan en herhaal ik het vaak? Wordt het gemakkelijker voor mij om de dingen te accepteren die ik niet kan veranderen?

Vandaag bid/mediteer ik

God schenk me; dat de woorden van het gebed om kalmte voor mij nooit mechanisch worden of hun betekenis verliezen in het rustgevende ritme van de herhaling. Ik bid/mediteer dat deze woorden een voortdurend nieuwe diepte van betekenis krijgen als ik de werkelijkheid van het leven erop afstem. Ik vertrouw erop dat ik de oplossingen kan vinden die ik nodig heb, in mijn gebed/meditatie, dat in zijn eenvoud alle situaties van het leven omvat.

Vandaag zal ik onthouden

Deel het gebed.

11 JANUARI Reflectie voor de dag

De ervaringen van duizenden en duizenden mensen hebben bewezen dat acceptatie en geloof, in staat zijn vrijheid van gokken teweeg te brengen. Wanneer we dezelfde principes van acceptatie en geloof toepassen op onze emotionele problemen, ontdekken we echter dat er slechts relatieve resultaten mogelijk zijn. Het is bijvoorbeeld duidelijk dat niemand ooit volledig vrij kan worden van angst, woede of trots. Niemand van ons zal ooit perfecte liefde, harmonie of sereniteit bereiken. We zullen genoeg moeten nemen met zeer geleidelijke vooruitgang, af en toe onderbroken door zeer zware tegenslagen.

Ben ik begonnen mijn oude houding van "alles of niets" los te laten?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij het geduld schenken om diezelfde principes van geloof en acceptatie, die de sleutel zijn tot mijn herstel, toe te passen op mijn hele emotionele wezen. Mag ik leren herkennen dat mijn eigen menselijke woede, mijn pijn, mijn frustratie en mijn verdriet voortwoekeren. Mag ik met de hulp van mijn Hogere Macht passende manieren vinden om met deze gevoelens om te gaan, zonder mezelf of anderen te schaden.

Vandaag zal ik onthouden

Gevoelens zijn echt - ik zal ze erkennen.

12 JANUARI Reflectie voor de dag

Als ik rustig zit en mijn leven van vandaag vergelijk met dat van vroeger, is het verschil bijna niet te geloven. Maar het is niet altijd rozengeur en maneschijn; sommige dagen zijn veel beter dan andere. De slechte dagen accepteer ik gemakkelijker op intellectueel niveau dan op emotioneel of onderbuik niveau. Er zijn geen pasklare antwoorden, maar een deel van de oplossing ligt zeker in een constante inspanning om alle Twaalf Stappen uit te voeren.

Accepteer ik het feit dat mijn Hogere Macht me nooit meer zal geven dan ik aankan - dag voor dag?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik kracht mag ontvangen in de wetenschap dat de Hogere Macht ons nooit meer geeft dan we aankunnen, dat ik altijd, op de een of andere manier, huidige pijn kan verdragen, terwijl de beproevingen van een heel leven, samengebald in één rampzalig moment, mij zeker zouden overwinnen. Dank Hogere Macht dat Het ons alleen die beproevingen geeft die in verhouding staan tot onze kracht en ons nooit vernietigt in onze kwetsbaarheid. Mag ik onthouden dat standvastigheid groeit uit lijden.

Vandaag zal ik onthouden

Huidige pijn is draaglijk.

13 JANUARI Reflectie voor de dag

Het Gamblers Anonymous Programma en mijn vrienden in het Fellowship hebben mij een hele reeks nieuwe gereedschappen voor het leven gegeven. Als ik al deze hulpmiddelen regelmatig en goed gebruik, zullen ze me ook helpen om negatieve gevoelens als schuld, angst, opstandigheid en trots kwijt te raken.

Als ik me depressief voel, gebruik ik dan de middelen die effectief zijn gebleken? Of knars ik op mijn tanden en lijd ik in pijnlijke stilte?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik prijs mijn wonderbaarlijk werkende Hogere Macht voor het geven van de gereedschappen voor herstel, toen ik eenmaal toegaf dat ik machteloos stond tegenover gokken en me overgaf aan de wil van God zoals ik Hem begrijp. Ik dank voor de Twaalf Stappen en voor de gemeenschap van de groep, die me kan helpen mezelf eerlijk te zien. Ik dank voor die woorden en zinnen die, naarmate we ze beter begrijpen, vaandels worden in onze viering van een leven zonder gokken.

Vandaag zal ik onthouden

De wachtwoorden voor herstel door te geven.

14 JANUARI Reflectie voor de dag

Ik gaf toe dat ik de gok strijd niet in mijn eentje kon winnen. Dus begon ik uiteindelijk het cruciale feit te accepteren dat afhankelijkheid van een Hogere Macht me kon helpen bereiken wat altijd onmogelijk had geleken. Ik stopte met vluchten. Ik stopte met vechten. Voor het eerst begon ik te accepteren. En voor het eerst werd ik echt vrij.

Besef ik dat het niet uitmaakt wat voor soort schoenen ik draag als ik wegren?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de vrijheid kennen die voortkomt uit overgave aan een Hogere Macht - de belangrijkste vorm van overgave die niet betekent "toegeven" of "opgeven", maar "overgeven" mijn wil overgeven aan de wil van mijn Hogere Macht. Als een vermoeide vluchteling van de spirituele orde, mag ik ophouden me te verbergen, te ontwijken, te vluchten. Mag ik vrede vinden in overgave, in de wetenschap dat mijn Hogere Macht wil dat ik heel en gezond ben en dat Het mij de weg zal wijzen.

Vandaag zal ik onthouden

Eerst overgave, dan kalmte.

15 JANUARI Reflectie voor de dag

Ik moet nooit vergeten wie en wat ik ben en waar ik vandaan kom. Ik moet me de aard van mijn ziekte herinneren en hoe het was, voordat ik bij Gamblers Anonymous kwam. Ik zal proberen de herinnering levend te houden, maar ik zal mijn tijd niet besteden aan het ziekelijk stilstaan bij het verleden. Ik zal niet bang zijn om te genieten van wat mooi is, en te geloven dat, zoals ik aan anderen geef, anderen ook aan mij zullen geven.

Kan ik me ooit veroorloven te vergeten hoe het vroeger was, al is het maar voor één minuut?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik nooit de pijnlijke dagen van mijn gokverslaving vergeten. Mag ik nooit vergeten dat mij dezelfde ellende te wachten staat als ik weer in de oude patronen zou vervallen. Tegelijkertijd, Mogen zulke terugblikken alleen dienen om mijn eigen huidige kracht en de kracht van anderen zoals ik te versterken. Alstublieft, Hogere Macht, laat me deze herinneringen niet oprakelen om mijn mede felows te overtreffen met mijn "oorlogsverhalen". Net als anderen, die dwangmatige gokkers zijn, moet ik oppassen voor mijn verlangen om in het middelpunt van de belangstelling te staan.

Vandaag zal ik onthouden

Ik doe meer als ik niet "overtref".

16 JANUARI Reflectie voor de dag

Toen we voor het eerst bij Gamblers Anonymous kwamen, ofwel voor onszelf of onder druk van anderen, werden sommigen van ons misselijk van het begrip "overgave". Onze nederlaag toegeven stond haaks op onze levenslange overtuigingen. Sommigen van ons dachten aan de onsterfelijke strijdkreten van Churchill bij Duinkerken, of van FDR na de aanval op Pearl Harbor. En dus zwoeren we heimelijk, in het eerste stadium, dat het idee van overgave ondenkbaar was.

Ben ik werkelijk gaan geloven dat ik alleen door een totale nederlaag de eerste stap naar bevrijding en kracht kan zetten? Of koester ik nog steeds reserves over het principe van "loslaten en God laten"?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik werkelijk geloven dat de volledige overgave van mijn hele wezen aan een Hogere Macht de weg naar sereniteit is. Want ik kan alleen heel zijn in Hem, die de macht heeft mij heel te maken. Mag ik een einde maken aan elk gevoel van "volhouden" en nooit de nederlaag erkennen. Mag ik het oude gezegde afleren dat zegt dat ik "nooit mag opgeven" en beseffen dat een dergelijke hoogmoed mij van herstel kan afhouden.

Vandaag zal ik onthouden

Van volledig van Hem naar heel.

17 JANUARI Reflectie voor de dag

Ik heb keer op keer te horen gekregen dat ik er voortdurend aan moet werken om mijn oude ideeën op te geven. "Dat is gemakkelijk gezegd, heb ik soms gedacht. Mijn hele leven ben ik geprogrammeerd, computer-achtig; specifieke input bracht voorspelbare reacties voort. Mijn geest heeft nog steeds de neiging te reageren zoals een computer reageert, maar ik leer de oude bestanden te vernietigen en mezelf letterlijk te herprogrammeren.

Ben ik volledig bereid mijn oude ideeën los te laten? Ben ik op dagelijks basis onbevreesd en doortastend?

Vandaag bid/mediteer ik

Help me om elke dag mijn voorraad nieuwe, gezonde gedachten te inventariseren en de oude weg te gooien als ik ze tegenkom, zonder spijt of nostalgie. Want ik ben die oude ideeën, die zo versleten zijn als een oud paar schoenen, ontgroeid. Nu, in het licht, zie ik dat ze vol gaten zitten.

Vandaag zal ik onthouden

Het Programma herprogrammeerd.

18 JANUARI Reflectie voor de dag

Als we vastbesloten zijn om te stoppen met gokken, mag er geen enkel voorbehoud zijn, noch het op de loer liggende gedachte dat onze obsessie ooit zal omslaan. Ons herstel komt door de prachtige paradox van de Twaalf Stappen: kracht komt voort uit volledige nederlaag, en het verlies van je oude leven is een voorwaarde voor het vinden van een nieuw leven.

Ben ik ervan overtuigd dat in machteloosheid, kracht ontstaat? Weet ik zeker dat ik, door mijn leven en mijn wil los te laten, bevrijd ben?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik kracht kennen door machteloosheid, overwinning door overgave, triomf door nederlaag. Mag ik leren afstand te doen van elk spoor van heimelijke trots dat ik "het alleen kan". Laat mijn wil geabsorbeerd en gestuurd worden door de almachtige wil van mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Laat los en laat de God.

19 JANUARI Reflectie voor de dag

Het was veel gemakkelijker voor mij om mijn machteloosheid tegenover gokken te accepteren dan het idee dat een soort Hogere Macht kon bereiken wat ik zelf niet kon bereiken. Simpelweg door hulp te zoeken en het fellowship te accepteren van anderen die op dezelfde manier getroffen zijn, verliet de drang mij. En ik realiseerde me dat, als ik deed waartoe ik in mijn eentje machteloos was, dan deed ik dat zeker door een Macht buiten mij, die duidelijk groter was.

Heb ik mijn leven overgegeven in de handen van een Hogere Macht?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht, in mij de arrogante trots uitwissen die mij ervan weerhoudt naar Het te luisteren. Mag mijn ongezonde afhankelijkheid van gokken en mijn vastklampende afhankelijkheid van de mensen in mijn omgeving veranderen in afhankelijkheid van een Hogere Macht. Alleen in dit soort afhankelijkheid/vertrouwen op een Hogere Macht zal ik mijn eigen transformatie vinden.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben afhankelijk van de Hogere Macht.

20 JANUARI Reflectie voor de dag

Ik begrijp dat wanneer ik mezelf toesta om bij het probleem stil te staan, het probleem zal verergeren. Maar als ik stilsta bij de oplossing, zal de situatie verbeteren. Mijn huidige geldproblemen zijn veel minder belangrijk als ik me concentreer op mijn herstel en voortdurende abstinentie, in plaats van mijn tijd te besteden aan de wens dat ik geen schulden had. Mijn grootse illusies van schuldenvrije rijkdom uit het verleden zijn vandaag slechts dat: illusies. Mijn geluk vandaag hangt af van mijn acceptatie van de financiële lasten die ik heb gecreëerd - en de plannen die ik heb om ze op een redelijke manier terug te betalen.

Begrijp ik dat mijn geduld in deze zaken een belangrijk ingrediënt is van mijn herstel?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik mij herinner dat mijn leven gedurende een lange periode vele negatieve wendingen heeft genomen. Mijn herstel zal een soortgelijk proces in omgekeerde richting volgen, met vele wendingen ten goede - over een lange periode.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn tekortkomingen zijn alleen lang als ik ze laat voortduren.

21 JANUARI Reflectie voor de dag

Ieder mens maakt deel uit van de goddelijke economie. We zijn allemaal kinderen van God, en het is onwaarschijnlijk dat Hij van plan is de één boven de ander te bevoordelen. Daarom is het noodzakelijk dat wij allen de positieve giften die wij ontvangen, met een diepe nederigheid accepteren. We moeten altijd in gedachten houden dat onze negatieve houdingen eerst nodig waren om ons in een toestand te brengen waarin we klaar zijn voor de gift van positieve houdingen door de omekeer ervaring.

Accepteer ik het feit dat mijn verslaving en de bodem die ik uiteindelijk heb bereikt, het fundament is waarop mijn spirituele basis rust?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten dat vanaf het eerste moment dat ik mijn machteloosheid toegaf, door de Hogere Macht gegeven kracht de mijne was. Elke stap die ik vanaf dat moment van de nederlaag zette, was een stap in de goede richting. De Eerste Stap is een grote stap. Hoewel hij vaak in wanhoop wordt genomen, mag ik beseffen dat ik eerst mijn hoop moet laten varen, voordat ik opnieuw kan worden gevuld met nieuwe hoop, voordat ik de wil van God kan voelen.

Vandaag zal ik onthouden

Kracht kennen door machteloosheid.

22 JANUARI Reflectie voor de dag

In zekere zin zitten we gevangen door ons onvermogen of onze onwil om hulp te vragen, aan een Macht die groter is dan wijzelf. Maar na verloop van tijd bidden/mediteren we om bevrijd te worden van de ketenen van het zelf, zodat we beter God's wil kunnen doen. In de woorden van Ramakrishna: "De zon en de maan worden niet weerspiegeld in troebel water, zo kan de Almachtige niet worden weerspiegeld in een hart dat geobsedeerd is door het idee van 'ik en mijn'."

Heb ik mezelf bevrijd uit de gevangenis van eigen wil en trots die ik zelf heb gebouwd? Heb ik de vrijheid geaccepteerd?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag het woord vrijheid voor mij een nieuwe betekenis krijgen, niet alleen "vrijheid van" mijn verslaving, maar "vrijheid om" die te overwinnen. Niet alleen vrijheid van de slavernij van de eigen wil, maar vrijheid om de wil van mijn Hogere Macht te horen en uit te voeren.

Vandaag zal ik onthouden

Vrij zijn van betekent vrijheid om.

23 JANUARI Reflectie voor de dag

We mogen ons nooit laten verblinden door de futiele filosofie dat we slechts de ongelukkige slachtoffers zijn van onze erfenis, van onze levenservaring en van onze omgeving - dat dit de enige krachten zijn die onze beslissingen voor ons nemen. Dit is niet de weg naar vrijheid. We moeten geloven dat we echt kunnen kiezen. Als verslaafden konden we niet meer kiezen of we onze ziekte zouden najagen. Toch maakten we uiteindelijk keuzes die tot ons herstel leidden.

Geloof ik dat ik door "bereid te worden, de beste van alle keuzes heb gemaakt?"

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik het idee laten varen dat ik het slachtoffer van de wereld ben, een ongelukkig schepsel dat gevangen zit in een web van omstandigheden, dat anderen het "goed moeten maken" omdat ik een slechte deal heb gekregen op deze aarde. We krijgen altijd keuzes. Mag mijn Hogere Macht me helpen verstandig te kiezen.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht is geen poppenspeler.

24 JANUARI Reflectie voor de dag

Een van de vele geschenken die ons in het Gamblers Anonymous Programma worden aangeboden is het geschenk van de vrijheid. Paradoxaal genoeg hangt aan het geschenk van vrijheid echter een prijskaartje; vrijheid kan alleen worden bereikt door de prijs te betalen die acceptatie heet. Evenzo, als we ons kunnen overgeven aan de Hogere Machts leiding, kost het ons onze eigen wil, dat "product" dat zo kostbaar is voor degenen onder ons die altijd gedacht hebben dat we de baas konden en moesten spelen.

Is mijn vrijheid vandaag het prijskaartje van acceptatie waard?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij leren accepteren - het vermogen om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Hogere Macht geef me ook moed om de dingen te veranderen die ik wel kan veranderen. Hogere Macht help me om de ziekte van mijn verslaving te accepteren en geef me de moed om mijn verslavende gedrag te veranderen.

Vandaag zal ik onthouden

De verslaving accepteren. Het gedrag veranderen.

25 JANUARI Reflectie voor de dag

Zelfs met een groeiend begrip van het Gamblers Anonymous Programma en zijn Twaalf Stappen, kunnen we het soms moeilijk vinden om te geloven dat onze nieuwe manier van leven leidt tot persoonlijke vrijheid. Stel bijvoorbeeld dat ik me gevangen voel in een ongemakkelijke baan of een problematische persoonlijke relatie. Wat doe ik eraan? In het verleden was mijn reflex om te proberen de dingen en mensen om me heen zo te manipuleren dat ze me beter accepteerden. Vandaag beseft ik dat, geluk niet op die manier kan worden gewonnen.

Leer ik dat vrijheid van wanhoop en frustratie alleen kan komen door in mijzelf de houding te veranderen die de omstandigheden die mij verdriet bezorgen in stand houdt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik een heldere blik krijgen om te zien - en om mezelf dan tegen te houden - wanneer ik het leven manipuleer van degenen om me heen, mijn dagelijkse medewerkers, vrienden en familie. Mag ik me er altijd van bewust zijn dat verandering in mezelf moet beginnen.

Vandaag zal ik onthouden

Verandering van binnenuit komt.

26 JANUARI Reflectie voor de dag

Persoonlijke vrijheid ligt voor het grijpen. Hoe nauw de banden van liefde en zorg die mij verbinden met mijn familie en vrienden ook zijn, ik moet altijd onthouden dat ik een individu ben, vrij om mezelf te zijn en mijn eigen leven te leiden in sereniteit en vreugde. Het sleutelwoord in dit besef is persoonlijk. Want ik kan mijzelf bevrijden van de vele verplichtingen die noodzakelijk lijken. Door het Gamblers Anonymous Programma, leer ik mijn eigen persoonlijkheid te ontwikkelen.

Versterk ik mijn persoonlijke vrijheid door anderen vrij te laten om hun acties en lot te bepalen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik persoonlijke vrijheid vinden, door associaties opnieuw te evalueren, nieuwe prioriteiten te stellen en respect te krijgen voor mijn eigen persoonlijkheid. Dat ik anderen evenveel ruimte geef om hun eigen persoonlijke vrijheid te vinden.

Vandaag zal ik onthouden

Neem de vrijheid; ze is van jou.

27 JANUARI Reflectie voor de dag

Ik kan echte waardigheid, belangrijkheid en individualiteit alleen bereiken door afhankelijkheid van een Macht die groot en goed is, die alles wat ik me kan voorstellen of begrijp, te boven gaat. Ik zal mijn uiterste best doen deze Macht aan te roepen bij het nemen van al mijn beslissingen. Ook al kan mijn menselijk verstand niet voorspellen wat de uitkomst zal zijn, ik zal proberen erop te vertrouwen dat wat er ook komt, het uiteindelijk goed voor mij zal zijn.

Zal ik alleen voor vandaag proberen deze dag te leven, en niet al mijn levensproblemen tegelijk aanpakken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik geen beslissing nemen, geen verandering aanbrengen in de loop van mijn leven, zonder mijn Hogere Macht aan te roepen. Mag ik erop vertrouwen dat mijn Hogere Machts plan beter voor mij is dan elk plan dat ik voor mezelf zou kunnen bedenken.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht is de architect. Ik ben de bouwer.

28 JANUARI Reflectie voor de dag

Nu ik bij de Gamblers Anonymous zit, ben ik niet langer verslaafd aan de dwang om de volgende weddenschap te plaatsen. Vrij, eindelijk vrij van het verzinnen van alibi's en de hoop dat ze niet ontrafeld worden. Vrij van schuld en schaamte. Vrij van de zorgen over bookmakers en kredietinstellingen. Vrij van de steeds groter wordende schuldenberg.

Koester ik mijn vrijheid van dwangmatig gokken?

Vandaag bid/mediteer ik

Prijs de Hogere Macht dat ik vrij ben van de dwang om te gokken. Dit is mijn eerste vrijheid, van waaruit zich andere vrijheden zullen ontwikkelen: vrijheid om mijn gedrag verstandig en constructief te beoordelen, vrijheid om te groeien als persoon, vrijheid om relaties met anderen op een gezonde basis te onderhouden. Ik zal nooit ophouden mijn Hogere Macht te danken voor het me wegleiden van mijn slavernij.

Vandaag zal ik onthouden

Prijs de Hogere Macht voor mijn vrijheid.

29 JANUARI Reflectie voor de dag

Vroeger stelde ik me mijn leven voor als een grotesk abstract schilderij: een montage van crises omlijst door eindeloze rampen. Al mijn dagen waren grijs en mijn gedachten nog grijzer. Ik werd achtervolgd door vrees en naamloze angsten. Ik was vervuld van zelfhaat. Ik had geen idee wie ik was, wat ik was, of waarom ik was. Ik mis niets van die gevoelens. Vandaag, stap voor stap, ontdek ik mezelf en leer ik dat ik vrij kan zijn om mezelf te zijn.

Ben ik dankbaar voor mijn nieuwe leven? Heb ik vandaag de tijd genomen om mijn Hogere Macht te danken voor het feit dat ik clean en levend ben?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag er rust in mij komen na de onrust en nachtmerries uit het verleden. Als mijn angsten en zelfhaat verdwijnen, mogen de dingen van de bezieling ervoor in de plaats komen. Want in de spirituele wereld is er, net als in de materiële wereld, geen lege ruimte. Mag ik gevuld zijn met de geest van mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Een heldere ochtend verstrooit nachtmerries.

30 JANUARI Reflectie voor de dag

Heb ik simpelweg vrijheid verworven omdat ik de ene dag zwak was en de volgende dag plotseling sterk werd? Ben ik veranderd van de hulpeloze en hopeloze persoon die ik ooit leek te zijn door simpelweg te besluiten: "vanaf nu zal het anders gaan"? Is het feit dat ik me vandaag beter voel dan ooit tevoren, het resultaat van mijn eigen wilskracht? Kan ik met de eer gaan strijken dat ik mezelf aan mijn eigen haren omhoog heb getrokken? Ik weet wel beter, want ik zocht mijn toevlucht tot een Macht die groter is dan ikzelf, een Macht die nog steeds buiten mijn vermogen ligt om te visualiseren.

Beschouw ik de verandering in mijn leven als een wonder, ver boven de werking van enige menselijke kracht?

Vandaag bid/mediteer ik

Als de dagen van abstinentie langer worden en het moment van het besluit verder achter me ligt, mag ik dan nooit de Macht uit het oog verliezen die mijn leven heeft veranderd. Mag ik onthouden dat mijn abstinentie een doorlopend wonder is, en niet slechts een eenmalige transformatie.

Vandaag zal ik onthouden

Het leven is een voortdurend wonder.

31 JANUARI Reflectie voor de dag

Een van de meest constructieve dingen die ik kan doen is leren naar mezelf te luisteren en in contact te komen met mijn ware gevoelens. Jarenlang heb ik mezelf buitengesloten en ging ik mee met wat anderen voelden en zeiden. Zelfs nu nog, lijkt het soms alsof zij het allemaal voor elkaar hebben, terwijl ik nog steeds aan het stuntelen ben. Gelukkig begin ik te begrijpen dat mensen pleasen vele vormen kan aannemen. Langzaam maar zeker begin ik ook te beseffen dat ik mijn oude patronen kan veranderen.

Zal ik mezelf aanmoedigen om af te stemmen op de echte ik? Zal ik aandachtig luisteren naar mijn eigen innerlijke stem, in de verwachting dat ik een aantal prachtige dingen zal horen?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik mezelf genoeg respecteer om naar mijn echte gevoelens te luisteren, die emoties die ik zo lang niet wilde horen, benoemen of bezitten, emoties die in mij woekerden als vergif. Mag ik weten dat ik vaak moet stoppen, naar mijn gevoelens moet kijken, naar mijn innerlijke ik moet luisteren.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal mijn gevoelens erkennen.

1 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Hoe langer ik in het Gamblers Anonymous Programma zit, hoe duidelijker ik zie waarom het belangrijk is dat ik begrijp waarom ik doe wat ik doe en zeg wat ik zeg. In het proces, begin ik te beseffen wat voor soort persoon ik werkelijk ben. Ik zie nu bijvoorbeeld dat het veel gemakkelijker is om eerlijk te zijn tegen andere mensen dan tegen mezelf. Ik leer ook dat we allemaal gehinderd worden door onze behoefte om onze daden en woorden te rechtvaardigen.

Heb ik een inventaris gemaakt van mezelf, zoals gesuggereerd in de Twaalf Stappen? Heb ik mijn fouten toegegeven aan mezelf en aan een ander mens?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik in mijn herstelproces niet vastlopen door de enorme omvang van de Vierde Stap van het Programma - het maken van een morele en financiële inventaris van mijzelf - of door het toegeven van deze tekortkomingen aan mijzelf en aan een ander mens. Mag ik weten dat eerlijkheid tegenover mezelf over mezelf het belangrijkste is.

Vandaag zal ik onthouden

Ik niet kan herstellen als ik de waarheid verdraai.

2 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Terugkijkend besef ik hoeveel van mijn leven ik heb besteed aan het stilstaan bij de fouten van anderen. Het leverde veel zelfvoldoening op, om het zeker te weten, maar ik zie nu hoe subtiel en eigenlijk pervers het proces werd. Uiteindelijk was het netto-effect van het stilstaan bij de zogenaamde fouten van anderen, dat ik mezelf toestemming gaf om me comfortabel onbewust te blijven van mijn eigen gebreken.

Wijs ik nog steeds met de vinger naar anderen en zie ik zo mijn eigen tekortkomingen, zelfmisleitend over het hoofd?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik zien dat mijn vooringenomenheid over de fouten van anderen eigenlijk een rookgordijn is om mij ervan te weerhouden mijn eigen fouten onder de loep te nemen, en ook een manier om mijn eigen falende ego te versterken. Mag ik het "waarom" van mijn verwijten onderzoeken.

Vandaag zal ik onthouden

Verwijten maken is een spelletje spelen.

3 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Gamblers Anonymous stelt ons in staat twee wegversperringen te ontdekken die ons ervan weerhouden de waarde en de troost van de spirituele benadering te zien: zelfrechtvaardiging en zelfingenomenheid. De eerste verzekert me grimmig dat ik altijd gelijk heb. De tweede troost me ten onrechte met het waanidee dat ik beter ben dan andere mensen - "heiliger dan gij".

Alleen voor vandaag, Zal ik eens abrupt stoppen met rationaliseren en me afvragen waarom ik dit doe, en of mijn zelfrechtvaardiging wel echt waar is?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de behoefte om "altijd gelijk te hebben" overwinnen en het reinigende gevoel van bevrijding kennen dat ontstaat door openlijk een fout toe te geven. Mag ik ervoor waken mezelf op te werpen als een voorbeeld van zelfbeheersing en vastberadenheid, en de eer geven aan een Hogere Macht waar die toekomt.

Vandaag zal ik onthouden

Vergissen is menselijk, maar ik moet het toegeven.

4 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Zeldzaam is de herstellende dwangmatige gokker die zal betwisten dat ontkenning een primair symptoom is van de ziekte. Het Gamblers Anonymous Programma leert ons dat dwangmatig gokken de getroffen persoon eigenlijk vertelt dat hij of zij helemaal niet ziek is. Het is dan ook niet verrassend dat ons leven als verslaafde gokkers werd gekenmerkt door eindeloze rationalisaties en oneerlijkheid en, in het kort, een standvastige onwil om het feit te accepteren dat we, zonder twijfel, emotioneel en mentaal anders waren dan onze fellows.

Heb ik aan mijn diepste zelf toegegeven dat ik werkelijk machteloos sta tegenover mijn dwang om te gokken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag de eerste stap voor mij niet halfslachtig zijn, maar een totale erkenning van mijn machteloosheid over mijn verslaving. Mag ik mezelf bevrijden van dat eerste symptoom - ontkenning - dat weigert elk ander symptoom van mijn ziekte te erkennen.

Vandaag zal ik onthouden

Ontken ontkenning.

5 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Als ik verontrust, bezorgd, geïrriteerd of gefrustreerd ben, ben ik dan geneigd de situatie te rationaliseren en de schuld bij iemand anders te leggen? Als ik in zo'n toestand ben, wordt mijn gesprek dan onderbroken door: "Hij deed ...", "Zij zei ...", "Zij deden ..."?. Of kan ik eerlijk toegeven dat het misschien mijn schuld is. Mijn gemoedsrust hangt af van het overwinnen van mijn negatieve houding en mijn neiging tot rationaliseren.

Zal ik dag voor dag proberen rigoureuus eerlijk te zijn tegen mezelf?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik mezelf betrap als ik in de derde persoon praat, "Hij heeft ..." of "Ze hebben beloofd ..." of "Ze zei dat ze ..." en luister naar de verwijten die voor mij zo'n patroon zijn geworden en die waanideeën in stand houden. Mag ik een ommekeer maken, en in plaats daarvan mezelf onder ogen zien.

Vandaag zal ik onthouden

Eerlijkheid is het enige beleid.

6 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Ik was een expert in onrealistische zelfbeoordeling. Op bepaalde momenten, keek ik alleen naar dat deel van mijn leven dat goed leek. Dan overdreef ik welke echte of ingebeelde deugden ik had bereikt. Vervolgens gaf ik mezelf een schouderklopje voor het fantastische werk dat ik deed in het Programma. Natuurlijk veroorzaakte dit een verlangen naar nog meer "successen " en nog meer goedkeuring. Was dat niet het patroon van mijn dagen tijdens mijn actieve verslaving? Maar het verschil nu is, dat ik nu het beste alibi kan gebruiken, het spirituele alibi.

Rationaliseer ik soms moedwillige acties en onzinnig gedrag in naam van "spirituele doelen"?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, help me te weten of ik nog steeds hunker naar aandacht en goedkeuring, zodat ik mijn eigen deugden opblaas en mijn prestaties in het Programma of waar dan ook uitvergroot. Mag ik een realistisch perspectief houden over mijn goede punten, terwijl ik leer mezelf te respecteren.

Vandaag zal ik onthouden

Leren de overdrijving onder controle te houden.

7 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Eerlijkheid is een woord waarmee ik opnieuw kennis moest maken. Voordat ik bij Gamblers Anonymous kwam, stuitte ik op leugens en halve waarheden zo vaak rond in mijn hoofd dat ik geloofde dat ze allemaal waar waren. Tegenwoordig streef ik naar rigoureuze eerlijkheid - met mezelf en met anderen. Bovenal moet ik altijd eerlijk blijven tegen mezelf over waar de eer voor mijn herstel thuishoort - bij mijn Hogere Macht en het Fellowship van GA.

Heb ik het feit geaccepteerd dat zelfbedrog mij alleen maar kan schaden, omdat het een vertroebeld en onrealistisch beeld geeft van de persoon die ik werkelijk ben?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij toestaan mijn gordijn van leugens, alibi's, rationalisaties, rechtvaardigingen, verdraaiingen en regelrechte leugens opzij te schuiven en het licht te laten schijnen op de echte waarheid over mijzelf. Mag ik de persoon ontmoeten die ik werkelijk ben en troost vinden in de persoon die ik kan worden.

Vandaag zal ik onthouden

Hallo, Ik. Ontmoet de echte Ik.

8 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Toen we voor het eerst stopten met gokken, was het een enorme opluchting te merken dat de mensen die we ontmoetten in het Gamblers Anonymous Programma heel anders leken dan die schijnbaar vijandige massa die we kende als "zij". We werden niet onthaald met kritiek en argwaan, maar met begrip en bezorgdheid. We komen echter nog steeds mensen tegen die ons op de zenuwen werken, zowel binnen als buiten het Programma. Natuurlijk moeten we beginnen te accepteren dat er mensen zijn die soms dingen zeggen waar we het niet mee eens zijn, of dingen doen die we niet leuk vinden.

Begin ik in te zien dat leren leven met verschillen essentieel is voor mijn welzijn en daarmee voor mijn verdere herstel?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik herkennen dat de verschillen van mensen, onze wereld doet draaien en mensen verdragen die mij tegen de haren instrijken. Mag ik begrijpen dat ik hen de ruimte moet geven, dat sommige van mijn vijandige houdingen tegenover anderen overblijfselen kunnen zijn uit de ongezonde dagen, waarin ik de neiging had anderen te zien als tegen mij opgezet.

Vandaag zal ik onthouden

Leer te leven met verschillen.

9 FEBRUARI Reflectie voor de dag

De slogan "Leven en laten leven" kan uiterst nuttig zijn wanneer we moeite hebben het gedrag van anderen te verdragen. We weten zeker dat niemands gedrag - hoe beledigend, onsmakelijk of venijnig ook - de prijs van een terugval waard is. Ons eigen herstel staat voorop, en alhoewel we niet bevreesd moeten zijn om weg te lopen van mensen of situaties die ons ongemak bezorgen, moeten we ook een speciale inspanning leveren om te proberen andere mensen te begrijpen - vooral degenen die ons op tegen de haren instrijken.

Kan ik accepteren dat het in mijn herstel, het belangrijker is te begrijpen dan begrepen te worden?

Vandaag bid/mediteer ik

Als ik iemands onaangename gedrag tegen het lijf loop, mag ik dan eerst mijn best doen om het te begrijpen. Mag ik dan, als mijn abstinentie van gokken bedreigd lijkt, de moed hebben me uit de situatie terug te trekken.

Vandaag zal ik onthouden

Leven en laten leven.

10 FEBRUARI Reflectie voor de dag

IBM-oprichter T.J. Watson zei: "Succes ligt aan de andere kant van falen." Voor de meeste dwangmatige gokkers, kan niets meer waar zijn. Zonder mislukking na mislukking zouden we nooit in staat zijn in te zien dat het verliezen van de weddenschap niet de oorzaak was van de problemen in ons leven; het was in de eerste plaats het maken van de weddenschap. Pas nadat we onze pijnlijke grens voor mislukkingen hadden bereikt of overschreden, konden we beseffen dat, omgekeerd, succes niet betekent winnen; succes betekent de weddenschap niet aangaan. Dan wordt succes afhankelijk van de actie - onze keuze om niet te gokken - in plaats van de reactie.

Heb ik goede hoop dat, als mijn mislukkingen achter de rug zijn, succes zeker in het verschiet ligt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik begrijpen dat ik alleen door mijn falen een kans op succes heb gekregen. Mag ik uit de voorbeelden van anderen in het Programma weten dat vroegere mislukkingen, eenmaal onder ogen gezien en rechtgezet, een steviger basis kunnen vormen voor een nieuw leven, dan welke toevallige winst dan ook.

Vandaag zal ik onthouden

Falen kan een basis zijn voor herstel.

11 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Ik put altijd kracht en troost uit de wetenschap dat ik bij een wereldwijde Fellowship hoor. Duizenden net zoals ik werken samen voor hetzelfde doel. Niemand van ons hoeft ooit nog alleen te zijn, want ieder van ons werkt op zijn eigen manier voor het welzijn van anderen. We zijn met elkaar verbonden door een gemeenschappelijk probleem dat kan worden opgelost door liefde, begrip en wederzijdse hulp. Het Gamblers Anonymous Programma, zoals het wiel in de oude hymne, draait op Gods genade.

Heb ik mijn Hogere Macht vandaag bedankt voor zijn hulp bij het vinden van GA, dat mij de weg wijst naar een nieuw leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn dank elke dag gegeven worden aan mijn Hogere Macht voor het verdrijven van mijn zelfveroorzaakte eenzaamheid, voor het verwarmen van mijn stoïcisme, voor het leiden naar het grenzeloze potentieel van vriendschap in het GA-Programma.

Vandaag zal ik onthouden

Ik heb een wereld van vrienden.

12 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Ik ben dankbaar voor mijn vrienden in het Gamblers Anonymous Programma. Op dit moment ben ik me bewust van de zegeningen van vriendschap - de zegeningen van meetings, van delen, van glimlachen, van luisteren, en van beschikbaar zijn wanneer dat nodig is. Nu weet ik dat, als ik een vriend wil, ik een vriend moet zijn.

Zal ik deze dag beloven een betere vriend te zijn voor meer mensen? Zal ik er deze dag naar streven - in mijn gedachten, woorden en daden - te onthullen wat voor vriend ik ben?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik GA's fellowship de vriendschap teruggeef die ik er zo gretig van heb gepakt. Nadat ik jarenlang mijn eenzame bestaan heb opgefleurd met oppervlakkige kennissen, mag ik opnieuw de wederzijdse vreugde leren kennen van zorgen en delen.

Vandaag zal ik onthouden

Wees een vriend.

13 FEBRUARI Reflectie voor de dag

We horen wel eens iemand zeggen: "Hij staat in zijn eigen licht." Een denkbeeld maakt dan duidelijk, dat velen van ons geneigd zijn hun eigen geluk te overschaduwten door onjuist denken. Laten we leren opzij te gaan staan, zodat het licht op ons en alles wat we doen kan schijnen. Want alleen dan kunnen we onszelf en onze omstandigheden met ware helderheid zien. Met het Gamblers Anonymous Programma van Herstel hoeven we niet langer in ons eigen licht te staan en in ons eentje te proberen onze problemen in de duisternis op te lossen.

Wanneer ik geconfronteerd word met een schijnbaar onoplosbaar probleem, zal ik me dan afvragen of ik in mijn eigen licht sta?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mezelf niet in de weg staan, mijn eigen helderheid van denken vertroebelen, over mijn eigen voeten struikelen, mijn eigen deur naar herstel blokkeren. Als ik merk dat ik in mijn eigen licht sta, mag ik mijn Hogere Macht en mijn vrienden in de groep vragen mij een nieuw gezichtspunt te tonen.

Vandaag zal ik onthouden

Als ik alleen mijn schaduw kan zien, sta ik in mijn eigen licht.

14 FEBRUARI Reflectie voor de dag

De dingen opschrijven waarvoor ik dankbaar ben, helpt me om van een negatieve naar een positieve houding over te schakelen. Vandaag neem ik de tijd om de positieve aspecten van mijn nieuwe leven en de zegeningen die gepaard gaan met de wonderen van mijn herstel op te schrijven. Ik ben dankbaar voor zulke ogenschijnlijk eenvoudige dingen: het vermogen om met tevredenheid in slaap te vallen, om wakker te worden met de vreugde dat ik leef, om het leven op de voorwaarden van het leven met gemoedsrust en zelfrespect tegemoet te treden.

Ben ik vergeten dat vandaag in al mijn behoeften wordt voorzien? Tel ik dagelijks mijn zegeningen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik op deze dag van liefde-geven alle goede dingen in mijn leven tellen en ervoor danken. Dat ik geen enkele zegen voor lief neem, ook niet het kloppen van mijn eigen hart en de nieuwe frisse lucht die ik inadem.

Vandaag zal ik onthouden

Om mijn zegeningen te tellen en te overdenken.

15 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Als ik boos word, kan ik dat dan toegeven, en het als een feit benoemen, zonder het op te laten ophopen, zich op te bouwen en op ongepaste manieren uit te laten barsten? Opgehoopte woede, heb ik eindelijk beginnen te leren, verbrijzelt snel de vrede van de geest, die zo belangrijk is voor mijn voortdurende herstel. Als ik woedend word en de controle verlies, geef ik onbewust de controle over aan de mens, de plaats of het ding waar ik woedend op ben.

Als ik boos ben, probeer ik me dan te herinneren dat ik mezelf in gevaar breng? Zal ik "tot tien tellen" door een vriend van het Gamblers Anonymous Programma te bellen en het Gebed om Kalmte hardop zeggen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik boze gevoelens herkennen en ze beetje bij beetje uiten, mijn boosheid als een feit benoemen, in plaats van ze te laten uitgroeien tot woede en oncontroleerbaar te laten ontploffen.

Vandaag zal ik onthouden

Boosheid is. Woede hoeft er niet te zijn.

16 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Hoe zit het met "gerechtvaardigde boosheid"? Als iemand ons bedriegt of zich schandelijk gedraagt, hebben we dan niet het recht om woedend te zijn? De harde ervaringen van talloze anderen in het Gamblers Anonymous Programma vertellen ons, dat avonturen in woede meestal uiterst gevaarlijk zijn. Dus, alhoewel we woede voldoende moeten herkennen om te zeggen "Ik ben boos", moeten we niet toestaan dat woede zich ophoopt, hoe gerechtvaardigd ook.

Kan ik accepteren dat ik, als ik wil leven, ik vrij moet zijn van woede?

Vandaag bid/mediteer ik

Ook al doe ik er alles aan om ze te vermijden, mag ik me ervan bewust zijn dat er altijd bepaalde situaties of bepaalde mensen zullen zijn die me boos maken. Als mijn boosheid niet gerechtvaardigd lijkt - met een betwistbare reden erachter - kan ik haar ontkennen, zelfs tegenover mezelf. Mag ik mijn woede herkennen, of ze nu redelijk is of niet, voordat ik haar levend begraaf.

Vandaag zal ik onthouden

Het is niet erg om woede te voelen.

17 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Als ik vandaag boos word, zal ik even stilstaan en nadenken voordat ik iets zeg, omdat ik me herinner dat mijn boosheid zich tegen mij kan keren en mijn moeilijkheden kan verergeren. Ik zal ook proberen te onthouden dat een goed getimede stilte mij controle kan geven over een stressvolle situatie, zoals boze beschuldigingen dat nooit kunnen. In zulke momenten van stress zal ik onthouden dat mijn macht over anderen niet bestaat, en dat alleen mijn Hogere Macht almachtig is.

Heb ik geleerd, dat ik alleen mijn eigen gemoedsrust kan vernietigen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik leren dat ik kan kiezen hoe ik mijn woede omga - in stilte of als een driftbui, een woedeaanval, een vuistgevecht, een kussengevecht, een tirade, een uitgewerkt plan om degene die het veroorzaakt heeft "terug te pakken", een ijzige blik, een koele uitspraak van haat - of een eenvoudige feitelijke verklaring: "Ik ben boos op je omdat" (in 25 woorden of minder). Of ik mag, indien nodig, mijn woede omzetten in energie en het pad schoonvegen, bowlen, een partijtje tennis spelen of het huis schoonmaken. Ik bid/mediteer dat mijn Hogere Macht mij passende manieren zal tonen om met mijn boosheid om te gaan.

Vandaag zal ik onthouden

"Ik ben boos omdat..."

18 FEBRUARI Reflectie voor de dag

In Gamblers Anonymous leren we dat we niemand kunnen straffen zonder onszelf te straffen. Het ontladen van mijn spanningen, zelfs gerechtvaardigd, op een straffende manier laat de droesem van bitterheid en pijn achter. Dit was het monotone verhaal van mijn leven voordat ik bij Gamblers Anonymous kwam. In mijn nieuwe leven zou ik er dus goed aan doen, de voordelen op lange termijn te overwegen van het eenvoudigweg erkennen van mijn emoties, ze te benoemen en ze zo los te laten.

Heeft de stem van mijn Hogere Macht een kans om gehoord te worden boven mijn verwijtende geschreeuw?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik het uitschelden en ego-verpletterende woordenwisselingen vermijden. Als ik boos ben, mag ik dan proberen mijn boosheid toe te schrijven aan wat iemand gedaan heeft in plaats van aan wat iemand is. Mag ik afzien van kleineren, uitvallen naar karakterfouten, of hersenloos uitschelden. Mag ik rekenen op mijn Hogere Macht om me de weg te wijzen.

Vandaag zal ik onthouden

Op de juiste manier met woede om te gaan.

19 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Als mensen ondoordachte of lelijke dingen zeggen, zeggen we soms dat ze "zichzelf verliezen", wat betekent dat ze hun beste zelf verliezen in een plotselinge uitbarsting van ongecontroleerde woede. Als ik me herinner wat voor persoon ik wil zijn, zal ik hopelijk niet "mezelf verliezen" en toegeven aan een driftbui. Ik zal geloven dat het positieve altijd het negatieve overwint: moed overwint angst; geduld overwint woede en prikkelbaarheid; liefde overwint haat.

Streef ik altijd naar verbetering?

Vandaag bid/mediteer ik

Vandaag vraag ik aan mijn Hogere Macht, voor wie alle dingen mogelijk zijn, mij te helpen het negatieve om te zetten in het positieve - boosheid in super-energie, angst in een kans om moedig te zijn, haat in liefde. Mag ik een time-out nemen om me voorbeelden uit heel mijn leven te herinneren, van zulke positieve uit negatieve transformaties. Allereerst staat mijn Hogere Machts wonder: mijn bevrijding van de slavernij van de gokverslaving.

Vandaag zal ik onthouden

Negatieven veranderen in positieven.

20 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Naarmate we weer gezond worden en steeds beter in staat zijn in de echte wereld te leven zonder te gokken, beginnen we veel dingen in een nieuw licht te zien. Velen van ons beseffen bijvoorbeeld dat, woede in vele vormen en kleuren vermomd voorkomt: onverdraagzaamheid, sarcasme, wantrouwen, angst, afgunst, cynisme, ontevredenheid, zelfmedelijden, wrok, achterdocht, jaloezie. Naarmate we meer inzichten toegekend krijgen, beginnen we te zien hoe vaak woede ten grondslag ligt aan veel van onze onrustige, ongemakkelijke gevoelens. Zulke inzichten helpen ons, onze woede te begrijpen en nieuwe manieren te zoeken om ermee om te gaan.

Laat ik mijn gevoelens de overhand krijgen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik herkennen dat mijn woede, net als een danser op een gemaskerd bal, vele gedaanten en vele gezichten heeft. Mag ik de verschillende maskers afnemen en ze kennen zoals ze zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Woede draagt duizend maskers.

21 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Verspil ik mijn tijd en energie met het worstelen met situaties die eigenlijk niet de moeite waard zijn? Stel ik me net als Don Quichot, de verdwaasde held uit de Spaanse literatuur, windmolens voor als dreigende reuzen en vecht ik ermee tot ik van uitputting klaar ben om neer te vallen? Vandaag zal ik mijn verbeelding niet toestaan kleine problemen uit te bouwen tot grote. Ik zal proberen elke situatie helder te zien, en haar alleen de waarde en aandacht geven die ze verdient.

Ben ik gaan geloven, zoals de Tweede van de Twaalf Stappen suggereert, dat een Macht groter dan ikzelf mij kan herstellen tot een normale manier van denken en leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, houd mijn perspectief gezond. Help me te voorkomen dat ik kleine problemen te groot maak, dat ik te veel belang hecht aan terloopse gesprekken, dat ik van een mug een olifant maak. Voorkom dat mijn angsten te groot worden, als schaduwen op een muur. Mijn waarden herstellen, die tijdens de dagen van mijn gokverslaving vervormd raakten.

Vandaag zal ik onthouden

Geestelijke gezondheid is perspectief.

22 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Toen ik bij Gamblers Anonymous kwam, vond ik mensen die precies wisten wat ik bedoelde, toen ik eindelijk over mijn angsten sprak. Zij waren geweest waar ik was geweest; zij begrepen het. Sindsdien heb ik geleerd dat veel van mijn angsten te maken hebben met projectie. Het is bijvoorbeeld normaal om een kleine "voorbehoud" angst te hebben, dat de persoon van wie ik hou, me zal verlaten. Maar als die angst de overhand krijgt op mijn huidige en zeer wezelijke relatie met de persoon die ik vrees te verliezen, dan zit ik in de problemen. Mijn verantwoordelijkheid tegenover mezelf omvat dit: Ik moet niet bang zijn voor dingen die niet bestaan.

Verander ik van een angstig persoon in een onbevreesd persoon?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik vraag mijn Hogere Macht hulp om mijn angsten - die verzinsels, fantasieën, monsterlijke gedachten, projecties van rampen die niets te maken hebben met het heden - weg te wuiven. Dat ik de focus van mijn verbeelding beperk en me concentreer op het hier en nu, want ik ben geneigd de toekomst door een vergrootglas te zien.

Vandaag zal ik onthouden

Geprojecteerde angsten zijn, net als schaduwen, groter dan het leven.

23 FEBRUARI Reflectie voor de dag

De Twaalf Stappen leren ons dat, naarmate het vertrouwen groeit, ook de zekerheid toeneemt. De angstaanjagende angst voor het niets begint af te nemen. Terwijl we het Programma volgen, ontdekken we dat het tegengif voor angst een spiritueel ontwaken is. We verliezen de angst om beslissingen te nemen, want we beseffen dat, als onze keuze verkeerd uitvalt, we van de ervaring kunnen leren. En mocht onze beslissing de juiste zijn, dan kunnen we onze Hogere Macht danken voor de moed en de genade die ons ertoe brachten zo te handelen.

Ben ik dankbaar voor de moed en de genade die ik ontvang van mijn Hogere Macht?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik vraag dat mij de kracht wordt gegeven om te handelen, wetende dat ik tenminste een halve kans heb om de juiste beslissing te nemen en dat ik van een verkeerde beslissing kan leren. Zo lang leek het nemen van beslissingen buiten mijn bereik te liggen. Nu ben ik blij dat ik keuzes kan maken. Dank U, Hogere Macht, voor moed.

Vandaag zal ik onthouden

Vrijheid is kiezen.

24 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Ik kan angst uitbannen door de waarheid te erkennen. Ben ik bang om alleen te zijn? Deze angst kan verbannen worden door het besef dat ik nooit alleen ben, dat mijn Hogere Macht altijd bij me is, waar ik ook ben en wat ik ook doe. Ben ik bang dat ik niet genoeg geld heb om in mijn behoeften te voorzien? Deze angst kan verbannen worden door het besef dat mijn Hogere Macht mijn onuitputtelijke, onfeilbare bron is, nu en altijd.

Vandaag heb ik de kracht om angst te veranderen in geloof. Kan ik met vertrouwen zeggen: "Ik zal vertrouwen en niet bang zijn"?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik geen kwaad mag vrezen, want mijn Hogere Macht is bij mij. Dat ik leer me tot mijn Hogere Macht te wenden als ik bang ben. Ik bid/mediteer ijverig dat mijn geloof in mijn Hogere Macht - en mijn vertrouwen in wat mijn Hogere Macht voor mij in petto heeft - sterk genoeg is om de angsten die mijn moed ondermijnen, uit te bannen.

Vandaag zal ik onthouden

Angst om te zetten in geloof.

25 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Voordat we bij Gamblers Anonymous kwamen, beheerste angst ons leven. Getiranniseerd door onze verslavingen en obsessies, vreesden we alles en iedereen. We vreesden onszelf en, misschien nog wel het meest, vreesden de angst zelf. Tegenwoordig, als ik in staat ben de hulp van mijn Hogere Macht te accepteren, voel ik me in staat om alles te doen wat van me gevraagd wordt. Ik overwin mijn angsten en verkrijg een comfortabel nieuw vertrouwen.

Kan ik geloven dat "moed angst is, die zijn gebeden heeft opgezegd..."?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht schenk me, dat ik door geloof mijn obsessieve angsten mag overwinnen. Ik ben al zo lang bang, dat het een gewoonte is geworden. Hogere Macht help me in te zien dat ik me opzettelijk vastklamp aan mijn angsten om geen beslissingen te hoeven nemen, misschien zelfs om de verantwoordelijkheid voor succes te ontlopen.

Vandaag zal ik onthouden

Angst verbergt zich achter besluiteloosheid.

26 FEBRUARI Reflectie voor de dag

"Wat als..." Hoe vaak horen we deze woorden niet van nieuwkomers in het Gamblers Anonymous Programma. Hoe vaak zeggen we ze zelf niet. "Wat als ik mijn baan verlies?" "Wat als mijn auto stuk gaat?" "Wat als ik ziek word en niet kan werken?" "Wat als mijn kind verslaafd raakt aan drugs?" Wat als... onze wanhopige verbeelding alles kan projecteren? Slechts twee kleine woorden, maar hoe zwaar beladen met angst, vrees en bezorgdheid. Het antwoord op "Wat als ..." is duidelijk en eenvoudig: "Projecteer niet." We kunnen alleen leven met onze problemen zoals ze zich voordoen, dag voor dag.

Houd ik mijn gedachten positief?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik spiritueel groeien, zonder te worden tegengehouden door angsten. Mogen geprojecteerde angsten mijn inspanningen niet belemmeren of me ervan weerhouden het beste van vandaag te maken. Mag ik angst verdrijven door geloof. Als ik alleen maar plaats maak voor mijn Hogere Macht in mij, zal de aanwezigheid van die Hogere Macht mijn angsten wegnemen.

Vandaag zal ik onthouden

Ik kan alleen problemen lenen tegen een hoge rente.

27 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Als ik slechts één dag tegelijk leef, zal ik niet zo snel bang zijn voor wat er morgen *kan* gebeuren. Zolang ik me concentreer op de activiteiten van vandaag, is er geen ruimte in mijn hoofd om me zorgen te maken. Ik zal proberen elke minuut van deze dag te vullen met iets goed- gezien, gehoord of bereikt. Als de dag dan voorbij is, zal ik er met tevredenheid, sereniteit en dankbaarheid op terug kunnen kijken.

Koester ik soms negatieve gevoelens zodat ik medelijden met mezelf kan hebben?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik uit mijn zelfmedelijden kom en leef voor vandaag. Dat ik van zonsopgang tot zonsondergang de goede dingen opmerk, erover leer praten en mijn Hogere Macht ervoor dank. Dat ik mezelf betrap als ik vaker geniet van mijn geklaag en klachten dan de goedheid van mijn leven waardeert.

Vandaag zal ik onthouden

Vandaag is goed.

28 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Wij hebben van anderen in Gamblers Anonymous geleerd dat de belangrijkste activator van onze gebreken, egocentrische angst was - voornamelijk angst dat we iets zouden verliezen wat we al bezaten of dat we iets wat we eisten niet zouden krijgen. Levend op basis van onbevredigde eisen, verkeerden we duidelijk in een staat van voortdurende onrust en frustratie. Daarom, zo wordt ons geleerd, zal er geen vrede zijn tenzij we een middel vinden om deze eisen te temperen.

Ben ik er helemaal klaar voor dat mijn Hogere Macht al mijn karaktergebreken wegneemt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik geen onrealistische eisen aan het leven stellen, die vanwege hun grootsheid niet kunnen worden ingewilligd. Dat ik geen buitensporige eisen aan anderen stel, die, als ze niet worden vervuld, mij teleurgesteld en in de steek gelaten achterlaten.

Vandaag zal ik onthouden

De set-up voor een teleurstelling.

29 FEBRUARI Reflectie voor de dag

Alleen voor vandaag zal ik nergens bang voor zijn. Als mijn geest vertroebeld is door naamloze angsten, zal ik ze opsporen en hun onwerkelijkheid ontmaskeren. Ik herinner mezelf eraan dat mijn Hogere Macht de leiding heeft over mij en mijn leven, dat ik alleen maar mijn Hogere Machts bescherming en leiding hoeft te accepteren. Wat gisteren gebeurde hoeft me vandaag niet te deren.

Accepteer ik het feit dat het in mijn macht ligt om van vandaag een goede dag te maken, gewoon door de manier waarop ik erover denk en wat ik eraan doe?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik van vandaag een goede dag mag maken. Mag ik weten dat het aan mij is om er kwaliteiten van goedheid aan toe te kennen, door een positieve houding tegenover wat het heden biedt. Dat ik geen last heb van overblijfselen van gisteren. Alsjeblieft, Hogere Macht, blijf deze hele dag dicht bij me.

Vandaag zal ik onthouden

Om het goed te doen.

1 MAART Reflectie voor de dag

Nu we vrij zijn en niet meer gokken, hebben we veel meer controle over ons denken. Meer dan wat dan ook, zijn we in staat onze houding te veranderen. Sommige leden van Gamblers Anonymous kiezen ervoor om de letters GA in feite te zien als een afkorting voor "Geweldige Attitude ". In de slechte oude tijd, reageerde ik bijna altijd op elke optimistische of positieve uitspraak met, "Ja, maar...". Vandaag, in tegendeel, ben ik aan het leren om die negatieve zin te elimineren uit mijn woordenschat.

Werk ik eraan om mijn houding te veranderen? Ben ik vastbesloten om "het positieve te benadrukken"?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de genezing en de kracht vinden die de Hogere Macht geeft aan hen die dicht bij Hem blijven. Mag ik me houden aan de spirituele richtlijnen van het GA-Programma, de Stappen overwegen, de Stappen één voor één werken en ze dan keer op keer doen. Daarin ligt mijn verlossing.

Vandaag zal ik onthouden

Op zijn minst aan één stap werken.

2 MAART Reflectie voor de dag

Waarom denk ik vandaag niet een deel van de dag aan mijn kwaliteiten in plaats van aan mijn zwakheden? Waarom niet denken aan overwinningen, in plaats van nederlagen - over de manieren waarop ik zachtaardig en vriendelijk ben? Het is altijd mijn neiging geweest om te vervallen in een soort cynische zelfhypnose, waarbij ik minachtende etiketten plak op vrijwel alles wat ik heb gedaan, gezegd of gevoeld. Alleen voor vandaag, zal ik een rustig half uur proberen een positiever perspectief op mijn leven te krijgen.

Heb ik de moed om de dingen te veranderen die ik kan veranderen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik door stilte en een herbeoordeling van mezelf een positievere houding ontwikkelen. Als ik een kind van de Hogere Macht ben, geschapen naar de Hogere Machts beeld, moet er goedheid in mij bestaan. Ik zal nadenken over die goedheid en de manieren waarop het zich manifesteert. Ik zal ophouden mezelf naar beneden te halen, zelfs in mijn geheime gedachten. Ik zal respecteren wat van de Hogere Macht is. Ik zal mezelf respecteren.

Vandaag zal ik onthouden

Zelfrespect is respect voor de Hogere Macht.

3 MAART Reflectie voor de dag

Ik ben mezelf beter gaan begrijpen sinds ik bij Gamblers Anonymous zit. Een van de belangrijkste dingen die ik geleerd heb is dat meningen geen feiten zijn. Het is niet omdat ik voel dat iets zo is, dat het ook zo is. "Mensen zijn niet bezorgd om dingen," schreef de Griekse filosoof Epictetus, "maar om hun ideeën over dingen. Wanneer we moeilijkheden tegenkomen, angstig of ongerust worden, laten we dan niet anderen de schuld geven, maar eerder onszelf. Dat wil zeggen: onze ideeën over de dingen."

Geloof ik dat ik nooit helemaal kwijt kan raken, wat ik tijdens mijn herstel heb geleerd?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik leren de werkelijkheid te onderscheiden , van mijn ideeën over die werkelijkheid. Mag ik begrijpen dat situaties, dingen en zelfs mensen, de kleuren en dimensies aannemen van mijn opvattingen erover.

Vandaag zal ik onthouden

Het echte van het onechte te scheiden.

4 MAART Reflectie voor de dag

We weten misschien niet precies wat we vandaag gaan doen; we weten misschien niet of we alleen of met anderen zullen zijn. We kunnen het gevoel hebben dat de dag te veel tijd bevat - of te weinig. We kunnen geconfronteerd worden met taken die we graag willen uitvoeren, of taken waar we ons tegen verzetten. Hoewel de details van ieders dag verschillen, heeft elke dag één overeenkomst voor ons allemaal; ieder van ons heeft de mogelijkheid om te kiezen voor positieve gedachten. De keuze hangt minder af van onze externe activiteiten dan van onze innerlijke toewijding.

Kan ik accepteren dat alleen ik de macht heb om mijn houding te bepalen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik het vuur van innerlijke toewijding levend houden gedurende deze hele, glorieuze dag, of mijn activiteiten nu een opeenvolging zijn van saaie taken of vrij en creatief. Mag ik ervoor kiezen er een goede dag van te maken, voor mijzelf en voor de mensen om mij heen.

Vandaag zal ik onthouden

De toewijding vasthouden.

5 MAART Reflectie voor de dag

Voordat ik clean werd in Gamblers Anonymous, legde ik de schuld van al mijn problemen bij andere mensen, of aan plaatsen en dingen. Nu leer ik om elk probleem recht in de ogen te kijken, niet om te zoeken naar wie ik de schuld kan geven, maar om te ontdekken hoe mijn houding mijn probleem heeft veroorzaakt of verergerd. Ik moet ook leren de gevolgen van mijn eigen daden en woorden onder ogen te komen, en mezelf te corrigeren als ik het mis heb.

Beoefen ik de Tiende Stap door mijn persoonlijke inventaris op te maken? Als ik fout zit, geef ik dat dan onmiddellijk toe?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de gezegende bevrijding en verlichting kennen die komen als ik toegeef dat ik iets verkeerd heb gedaan. Mag ik leren - misschien wel voor het eerst in mijn leven - verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen daden en de gevolgen onder ogen te komen. Mag ik opnieuw leren hoe ik acties kan koppelen aan gevolgen.

Vandaag zal ik onthouden

Verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen daden.

6 MAART Reflectie voor de dag

Er is geen voordeel, geen winst, en zeker geen groei wanneer ik mezelf misleid, alleen maar om de gevolgen van mijn eigen fouten te ontlopen. Als ik dit beseft, weet ik dat ik vooruitgang boek. "We moeten van binnen oprecht zijn, trouw aan onszelf, voordat we een waarheid kunnen kennen die buiten ons ligt," schreef Thomas Merton in *No Man Is an Island*. "Maar we maken onszelf oprecht van binnen door de waarheid te manifesteren zoals we die zien."

Ben ik oprecht naar mezelf?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik rekenen op mijn Hogere Macht om me te helpen de waarheid uit te dragen zoals ik die zie. Mag ik nooit meer een consequentie uit de weg gaan. Gevolgen uit de weg gaan werd een gezelschapsspel voor gokverslaafden zoals ik, totdat we alle gevoel voor het verband tussen actie en resultaat verloren. Nu ik aan het genezen ben, alstublieft Hogere Macht, herstel mijn evenwicht.

Vandaag zal ik onthouden

De actie afstemmen op de consequentie.

7 MAART Reflectie voor de dag

Het wordt tijd dat ik me realiseer, dat mijn houding tegenover het leven dat ik leef en de mensen daarin, een tastbaar, meetbaar en diepgaand effect kan hebben op wat er elke dag met me gebeurt. Als ik het goede verwacht, zal het goede zeker naar me toe komen. En als ik elke dag probeer mijn houding en standpunt te baseren op een gezonde geestelijke basis, dan weet ik dat dit ook alle omstandigheden in mijn leven ten goede zal veranderen.

Accepteer ik het feit dat mij slechts een dagelijks voorrecht is gegeven dat afhankelijk is van het onderhoud van mijn geestelijke toestand?

Vandaag bid/mediteer ik

Omdat mijn ziekte zowel geestelijk als emotioneel was, mag ik geestelijk herstellen door dagelijks contact met mijn Hogere Macht. Mag ik een rustig hoekje in mijzelf vinden waar ik enkele ogenblikken met mijn Hogere Macht kan doorbrengen. Mag mijn Hogere Machts wil mij kenbaar zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Een rustig moment met mijn Hogere Macht door te brengen.

8 MAART Reflectie voor de dag

Alleen mijn gedrag veranderen, en wat ik zeg en doe, bewijst niet dat er een verandering heeft plaatsgevonden in mijn werkelijke innerlijke houding. Ik houd mezelf voor de gek als ik denk dat ik mijn ware gevoelens volledig kan verbergen. Ze zullen op de een of andere manier naar buiten komen en de moeilijkheden in mijn relaties met anderen in stand houden. Ik moet halve maatregelen vermijden om me te ontdoen van de problematische emoties die ik heb geprobeerd te verbergen.

Heb ik een eerlijke inventaris van mijzelf opgemaakt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten dat gevoelens op de een of andere manier naar buiten komen - soms nauwelijks verhuld, als gedrag dat ik niet altijd kan begrijpen. Maar dat is voor mij misschien aanvaardbaarder dan de emotie die eraan ten grondslag ligt. Mag ik volledig en daadkrachtig eerlijk zijn tegen mezelf. Mag ik het inzicht krijgen, dat ik krijg door te vertrouwen op een Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Gevoelens kunnen " onbedoeld" naar buiten komen.

9 MAART Reflectie voor de dag

We leren in Gamblers Anonymous dat, als we spiritueel groeien, we merken dat onze oude houding ten opzichte van onze instinctieve driften drastisch moet worden herzien. Onze behoefte aan emotionele zekerheid en rijkdom, aan persoonlijk aanzien en macht, moet worden ingetoomd en bijgestuurd. We leren dat de volledige bevrediging van deze behoeften niet het enige doel van ons leven kan zijn. Maar als we bereid zijn spirituele groei voorop te stellen, dan, en alleen dan, hebben we een echte kans om te groeien in gezond bewustzijn en volwassen liefde.

Ben ik bereid om geestelijke groei voorop te stellen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn ontwikkeling als spiritueel persoon, mijn gebruikelijke hang naar materiële zekerheid intomen. Mag ik begrijpen dat de enige echte zekerheid in het leven spiritueel is. Als ik vertrouw op mijn Hogere Macht, zullen deze veranderingen in mijn opvattingen volgen. Mag ik eerst groeien in spiritueel bewustzijn.

Vandaag zal ik onthouden

Waardeer het leven van de geest.

10 MAART Reflectie voor de dag

"We moeten van binnen oprecht zijn, trouw aan onszelf, voordat we een waarheid kunnen kennen die buiten ons ligt, we maken onszelf oprecht van binnen door de waarheid te manifesteren zoals we die zien." schreef Thomas Merton in *No Man Is an Island*. Aangezien een groot deel van mijn herstel gebaseerd is op spirituele groei, is het essentieel dat ik begin met in mij, een klein gebied van absolute waarheid en liefde te creëren waar mijn Hogere Macht kan wortelen. Als ik dat gebied van waarheid en liefde uitbreid, zal mijn Hogere Macht in mij groeien. Toen ik bij Gamblers Anonymous kwam, was mijn spirituele leven op een dieptepunt.

Zal ik tenminste vandaag niet toestaan dat mijn dwangmatigheden tussen mij en mijn innerlijke waarheid komen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik het verschil herkennen tussen mijn gevoel van mijn Hogere Macht in mij vandaag en de leegte die er was toen ik gokte. Help me begrijpen dat alleen door voortdurend de waarheden over mezelf te zoeken en onder ogen te zien, mijn spiritueel herstel vooruitgang zal boeken.

Vandaag zal ik onthouden

De waarheid in mezelf laat mijn Hogere Macht binnen.

11 MAART Reflectie voor de dag

Sinds ik bij Gamblers Anonymous ben gekomen, begin ik mijn eerdere onvermogen om een echt relatie met een ander persoon aan te gaan te herkennen. Het lijkt erop dat mijn egomanie twee rampzalige valkuilen creëerde. Ofwel stond ik erop de mensen die ik kende te domineren, ofwel was ik veel te afhankelijk van hen. Mijn vrienden in het Programma hebben me geleerd dat mijn afhankelijkheid een eis betekende - een eis tot bezit en controle van de mensen en de omstandigheden om me heen.

Probeer ik nog steeds emotionele zekerheid te vinden door anderen te domineren of afhankelijk te zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mij eerst tot mijn Hogere Macht wenden om mijn liefdes-honger te stillen, wetende dat het enige wat mijn Hogere Macht van mij vraagt, mijn geloof is. Mag ik niet langer emotionele netten spannen over degenen die ik liefheb, door hen te domineren of door te afhankelijk van hen te zijn - wat slechts een andere vorm van dominantie is. Mag ik anderen de ruimte geven om zichzelf te zijn. Mag mijn Hogere Macht mij de weg wijzen naar volwassen menselijke relaties.

Vandaag zal ik onthouden

Geloven in mijn Hogere Machts liefde.

12 MAART Reflectie voor de dag

Als we elke verstoring die we hebben, groot of klein, onderzoeken, vinden we aan de wortel ervan, een ongezonde afhankelijkheid en de daaruit voortvloeiende ongezonde behoefte. Dus laten we, met de Hogere Machts hulp, deze verlamdende afhankelijkheden blijvend overgeven. Dan kunnen we vrij worden om te leven en lief te hebben. Dan kunnen we onszelf, alsook anderen, de Twaalfde Stap naar emotioneel welzijn brengen.

Probeer ik de boodschap van Gamblers Anonymous uit te dragen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik eerst mijn emotionele en spirituele huis op orde brengen, voordat ik serieuze verbintenissen in menselijke relaties aanga. Mag ik lang en grondig kijken naar "afhankelijkheid" - van de hoogtepunten van het gokken of van andere mensen - en het herkennen als de bron van mijn onrust. Mag ik mijn afhankelijkheid overdragen aan God, zoals ik Hem begrijp.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben afhankelijk van mijn Hogere Macht.

13 MAART Reflectie voor de dag

Mijn hele leven keek ik naar anderen voor troost, veiligheid en alle andere dingen die bijdragen aan wat ik nu sereniteit noem. Maar ik ben gaan beseffen dat ik altijd op de verkeerde plaats zocht. De bron van sereniteit ligt niet buiten, maar in mezelf. Het koninkrijk is in mij, en ik heb de sleutel al. Ik moet alleen bereid zijn hem te gebruiken.

Gebruik ik dagelijks de gereedschappen van het Gamblers Anonymous Programma? Ben ik hiertoe bereid?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht geeft mij de moed om het koninkrijk in mijzelf op te zoeken, om die bron in mij te vinden, die zijn oorsprong heeft in de oneindige, levenschenkende rivier van mijn Hogere Macht. Mag mijn ziel daar hersteld worden. Mag ik de sereniteit vinden die ik zoek.

Vandaag zal ik onthouden

Het innerlijke koninkrijk te zoeken.

14 MAART Reflectie voor de dag

Wat me vandaag op het rechte pad houdt, is een gevoel van loyaliteit aan andere leden van Gamblers Anonymous, waar ze ook mogen zijn. We zijn afhankelijk van elkaar. Ik weet bijvoorbeeld dat ik hen in de steek zou laten als ik ooit zou gokken. Toen ik bij GA kwam, vond ik een groep mensen die niet alleen elkaar hielpen om clean te blijven, maar die trouw waren aan elkaar door zelf clean te blijven.

Ben ik trouw aan mijn groep en aan mijn vrienden in GA?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik dank mij Hogere Macht voor de trouw en de gemeenschap van de groep en voor de wederzijdse betrokkenheid die ons bindt. Mag ik aan de groep geven in dezelfde mate als ik ervan neem. Omdat ik zoveel jaren een nemer ben geweest, was mijn geven niet meer dan een handelswaar, waarvoor ik een beloning verwachtte in de vorm van goedkeuring, liefde of gunsten. Mag ik de vreugde leren van puur geven, zonder voorwaarden, zonder verwachting van beloning.

Vandaag zal ik onthouden

Een perfect geschenk vraagt niets terug.

15 MAART Reflectie voor de dag

Er zijn dagen geweest, tijdens mijn herstel, waarop zo ongeveer alles troosteloos en zelfs hopeloos leek. Ik stond mezelf toe depressief en boos te worden. Ik zie nu dat het niet uitmaakt wat ik denk en het niet uitmaakt hoe ik me voel. Het is wat ik doe, dat telt. Dus als ik angstig of van streek raak, probeer ik in herstel te blijven door naar bijeenkomsten te gaan, deel te nemen en samen te werken met anderen in het Gamblers Anonymous Programma.

Als mijn Hogere Macht ver weg lijkt, wie heeft zich dan verplaatst?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik niet door verdriet of woede tot wanhoop worden verlamd. Mag ik op zoek gaan naar de wortels van de wanhoop in mijn wirwar van emoties, de kluwen ontwarren, de schuldige gevoelens eruit halen, erkennen dat ze bij mij horen. Alleen dan kan ik uit de startblokken komen, actie ondernemen, beginnen te presteren. Mag ik leren gebruik te maken van de energie die woede opwekt, om mijn wil te versterken en mijn doelen te bereiken.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn gevoelens op een rijtje zetten.

16 MAART Reflectie voor de dag

Gamblers Anonymous leert ons dat we emotioneel en mentaal verschillen van onze fellows. We worden eraan herinnerd dat de grote obsessie van elke gokverslaafde is te bewijzen dat we op de een of andere manier, ooit, in staat zullen zijn ons gokken onder controle te krijgen. De volharding in deze illusie is verbazingwekkend, en velen jagen het na tot aan de poorten van de gevangenis, waanzin of de dood.

Heb ik aan mijn innerlijk toegegeven dat één gok te veel is, en duizend niet genoeg?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik me geen illusies maken dat ik ooit een gecontroleerde gokker zal worden, nadat ik een obsessieve gokker ben geweest. Mag ik elk stemmetje van destructieve trots dempen, dat me voorliegt en me vertelt dat ik nu terug kan gaan naar mijn vroegere verslaving en die onder controle kan houden. Dit is een Programma van Geen Terugkeer, en ik dank mijn Hogere Macht daarvoor.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn doel moet levenslange abstinentie zijn - een dag tegelijk.

17 MAART Reflectie voor de dag

"Leid ons niet in verleiding", bidden/mediteren we, want we weten zeker dat de verleiding om de hoek loert. Verleiding is sluw, verbijsterend, krachtig en geduldig; we weten nooit wanneer ze ons op het verkeerde been zet. De verleiding kan komen door de lokroep van een vier kleuren advertentie of een radioreclame, neon en het lawaai van een casino, of, nog duidelijker, door de directe aansporingen van een andere persoon. We moeten altijd waakzaam blijven en bedenken dat de eerste gok, de eerste confrontatie met een gokmachine, de eerste worp met de dobbelstenen ons leven kan verwoesten.

Ben ik me bewust van mijn eerste prioriteit?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, leid mij weg van de verleiding- of het nu het geluid is van rammelende dobbelstenen, de draai van een kaart op een pokerfeest, de rook van de bingozaal. Mag ik de grenzen van mijn weerstand kennen en er goed binnen blijven. Mag mijn overgave aan de wil van mijn Hogere Macht een heel nieuwe betekenis geven aan die oude uitdrukking: " Voel de geest."

Vandaag zal ik onthouden

" Voel de geest ".

18 MAART Reflectie voor de dag

Vroeger hadden we vaak zulke verwoestende ervaringen dat we vurig zwerden: "Nooit meer." We waren absoluut oprecht in die momenten van wanhoop. Maar ondanks onze intenties was het resultaat onvermijdelijk hetzelfde. Uiteindelijk vervaagde de herinnering aan ons lijden, evenals de herinnering aan onze "belofte". Dus deden we het opnieuw en eindigden in een nog slechtere toestand dan toen we voor het laatst "de eed hadden afgelegd". Voor altijd bleek slechts een week, of een dag, of minder te zijn. In het Gamblers Anonymous Programma leren we dat we ons alleen zorgen hoeven te maken over vandaag, deze specifieke periode van vierentwintig uur.

Leef ik mijn leven slechts vierentwintig uur per keer?

Vandaag bid/mediteer ik

Mogen de lange termijn vereisten van zinnen als "nooit meer", "niet op je leven", "voor altijd", "ik zal nooit meer een weddenschap afsluiten" mijn vastberadenheid niet verzwakken. "Voor altijd", wanneer het wordt opgedeeld in afzonderlijke dagen - of zelfs maar delen van dagen - lijkt niet zo onmogelijk lang. Mag ik elke dag wakker worden met een realistisch doel van slechts vierentwintig uur.

Vandaag zal ik onthouden

Vierentwintig uur per keer.

19 MAART Reflectie voor de dag

Het plaatsen van een laatste weddenschap zal voor mij nooit meer gewoon een paar minuten doden en een stuiver achterlaten voor de bookmaker zijn. In ruil voor de eerste weddenschap zou ik nu mijn bankrekening, mijn gezin, ons huis, onze auto, mijn baan, mijn verstand en waarschijnlijk mijn leven inzetten. Het is een te hoge prijs en een te groot risico.

Herinner jij, je laatste weddenschap nog?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik sterk zijn in de wetenschap dat mijn Hogere Machts geest altijd bij me is. Mag ik leren die geestelijke aanwezigheid te voelen. Mag ik weten dat niets voor mijn Hogere Macht verborgen is. In tegenstelling tot de wereld, die mijn uiterlijk gedrag goed- of afkeurt, ziet mijn Hogere Macht alles wat ik doe, denk of voel. Als ik probeer mijn Hogere Machts wil te doen, kan ik altijd rekenen op een beloning: gemoedsrust.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht weet alles.

20 MAART Reflectie voor de dag

Hoe langer ik bij Gamblers Anonymous zit, hoe belangrijker de slogan "Belangrijke Zaken Eerst" wordt. Vroeger geloofde ik dat mijn familie eerst kwam, dat mijn gezinsleven eerst kwam, dat mijn werk eerst kwam. Maar ik weet nu, in het diepst van mijn hart, dat als ik niet clean blijf, ik niets heb. "Belangrijke Zaken Eerst", betekent voor mij, dat alles in mijn leven afhangt van mijn abstinentie van gokken.

Ben ik dankbaar dat ik vandaag niet meer gok?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn eerste prioriteit, het belangrijkste punt op mijn lijst van aandachtspunten, mijn abstinentie van gokken zijn, het onderhouden ervan, het leren er aangenaam mee te leven, het delen van de gereedschappen waarmee ik het onderhoud. Wanneer andere dingen mijn leven binnendringen en ik me laat afleiden, mag ik dan nog steeds dat eerste doel voor ogen houden: vrij blijven van gokken.

Vandaag zal ik onthouden

Belangrijke Zaken Eerst

21 MAART Reflectie voor de dag

Het Gamblers Anonymous Programma leert ons dat we een ongeneeslijke ziekte hebben. We worden altijd slechter, nooit beter. Maar we hebben het geluk dat onze ongeneeslijke ziekte kan worden gestopt, dag voor dag, zolang we die eerste gok niet maken. Hoe hoogdravend academisch onderzoek en ivoren toren studies ook het tegenovergestelde beweren, we weten uit ervaring dat we ons gokken net zo min kunnen controleren als de getijden van de oceaan.

Heb ik enige twijfel dat ik machteloos sta tegenover gokken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik nooit ten prooi vallen aan korte termijn onderzoeksresultaten die mij vertellen dat dwangmatig gokken kan worden genezen, dat het veilig zou zijn om weer te gaan gokken, zogenaamd op een verantwoorde manier. Mijn ervaring en de ervaring van anderen in GA zullen zulke theorieën overschreeuwen. Ik mag weten dat als ik weer zou gaan gokken, ik zou beginnen waar ik gebleven was - dichter dan ooit bij gevangenis, waanzin of dood.

Vandaag zal ik onthouden

Op mijn hoede te zijn voor nieuwe tegenovergestelde theorieën.

22 MAART Reflectie voor de dag

Af en toe denk ik dat het misschien toch niet zo erg was als het leek. Op zulke momenten dwing ik mezelf te realiseren dat mijn ziekte tegen me praat en me probeert te verleiden om te ontkennen dat ik eigenlijk een ziekte heb. Een van de belangrijkste stappen van het Gamblers Anonymous Programma is dat we onze ziekte aan God geven zoals we Hem begrijpen, waarbij we onze machteloosheid accepteren in het aanzien van Zijn grotere Macht.

Geloof ik dat de genade van mijn Hogere Macht voor mij kan doen wat ik zelf nooit zou kunnen doen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten dat veel van ons leven afhangt van geloof. Want wij kunnen de grenzen van ruimte en tijd niet kennen of de mysteries van leven en dood verklaren. Maar als we de Hogere Macht door ons zien werken - en door anderen- die nieuw leven hebben gevonden in het GA-Programma - is dat al het bewijs dat we nodig hebben om te weten dat de Hogere Macht bestaat.

Vandaag zal ik onthouden

Het Grote Wiel draait op geloof.

23 MAART Reflectie voor de dag

Gamblers Anonymous leert ons, door de ervaring, kracht en hoop van haar Fellowship, dat de slechtst denkbare situatie geen terugkeer naar gokken rechtvaardigt. Hoe slecht een bepaalde situatie of reeks van omstandigheden ook is, de terugkeer naar onze oude gewoonten voor zelfs maar een minuut, zal het zeker erger maken.

Ben ik dankbaar voor de zorg en het delen van het Programma?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik erop hameren dat geen steen zwaar genoeg kan zijn om mij terug te sleuren in de poel van mijn verslaving. Geen last, geen teleurstelling, geen klap voor mijn trots of verlies van menselijke liefde is de prijs waard om terug te keren naar mijn oude manier van leven. Wanneer ik gedachten koester dat het leven "te veel" voor me is, dat van niemand verwacht mag worden dat hij "zoveel aankan en toch gezond blijft" of dat ik "de mislukkeling" ben, laat me dan luisteren naar de toon van mijn klachten en bedenk dat ik dat gezeur al eerder heb gehoord - voordat ik concludeerde dat ik machteloos stond tegenover gokken en mijn wil overgaf aan de wil van mijn Hogere Macht. Zulk gejammer zet me weer aan tot gokken. Mag mijn Hogere Macht mijn oren gespitst houden voor de toon van mijn eigen geklaag.

Vandaag zal ik onthouden

Hoor mijn eigen geklaag

24 MAART Reflectie voor de dag

Ieder van ons wordt geconfronteerd met de moeilijkheden en problemen van het dagelijks leven, of we nu twee dagen of twintig jaar bij Gamblers Anonymous zitten. Soms willen we graag geloven dat we al onze problemen nu kunnen oplossen, maar zo werkt het zelden. Als we ons de slogan " Een dag tegelijk " herinneren, wanneer we op het punt staan in paniek te raken, mogen we leren dat de beste manier om iets aan te pakken is "het over te dragen". We zetten de ene voet voor de andere en doen ons best, naar ons beste kunnen. We zeggen "Een dag tegelijk", en we doen het dag voor dag.

Groei de slogans van het Programma met mij mee als ik groei met het Programma?

Vandaag bid/mediteer ik

Mogen zelfs de woorden "Een dag tegelijk" dienen om mij af te remmen in mijn haast om te veel te snel te bereiken. Mogen die woorden alleen al genoeg zijn om me het rustig aan te laten doen met het gaspedaal dat me in nieuwe situaties dompelt zonder er goed over na te denken, en het aantal uren dat ik najaag aan materiële zaken verminderen. Mag ik het gezegde aanhalen dat Rome niet in één dag werd gebouwd. Evenmin kan ik oplossingen voor mijn problemen in één keer bouwen.

Vandaag zal ik onthouden

Een dag tegelijk.

25 MAART Reflectie voor de dag

Als een gokverslaafde succesvol in de maatschappij wil leven, moet hij of zij de macht van het gokken over zijn of haar leven vervangen door de macht van iets anders - bij voorkeur positief, tenminste neutraal, maar niet negatief. Daarom zeggen we tegen de agnostische nieuwkomer: Als je niet in God kunt geloven, zoek dan een positieve macht die even groot is als de macht van je verslaving, en geef die de macht en afhankelijkheid die je aan je verslaving hebt gegeven. Bij Gamblers Anonymous wordt de agnost vrij gelaten om zijn of haar Hogere Macht te vinden, en kan hij of zij de principes van het Programma en de therapie van de meetings gebruiken om zijn of haar leven weer op te bouwen.

Zal ik mijn uiterste best doen om met nieuwkomers te werken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag de kracht van het Gamblers Anonymous Programma zijn wonderen verrichten voor hen die geloven in een persoonlijke God of in een Universele Geest of in de kracht van de groep zelf, alsook voor hen die hun Hogere Macht definiëren op hun eigen voorwaarden, religieus of niet. Als nieuwkomers zich storen aan de religieuze aard van het Programma, mag ik hen dan verwelkomen op hun eigen spirituele voorwaarden. Mag ik erkennen dat we allemaal spirituele wezens zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Ieder zijn eigen spiritualiteit.

26 MAART Reflectie voor de dag

Vandaag weet ik dat actief worden, betekent dat ik probeer de stappen van het Gamblers Anonymous Programma naar mijn beste kunnen na te leven. Het betekent streven naar een zekere mate van eerlijkheid, eerst met mezelf, dan met anderen. Het betekent activiteit naar binnen gericht, om me in staat te stellen mezelf en mijn relatie met mijn Hogere Macht duidelijker te zien. Als ik actief word, buiten en in mezelf, zal ik groeien in het Programma.

Laat ik anderen al het werk doen tijdens meetings? Draag ik mijn deel bij?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik beseffen dat "'*loslaten en God laten*'" niet betekent dat ik me niet hoeft in te spannen voor het Programma. Het is aan mij om de Twaalf Stappen te doen, om te leren wat voor mij iets geheel nieuws kan zijn - eerlijkheid. Mag ik onderscheid maken tussen activiteit omwille van de activiteit - druk gedoe- om me van het denken af te houden - en de doordachte activiteit die me helpt te groeien.

Vandaag zal ik onthouden

"God laten" betekent God laat ons zien hoe het moet.

27 MAART Reflectie voor de dag

Het opslaan van grieven is niet alleen een verspilling van tijd, maar ook een verspilling van het leven dat met meer voldoening geleefd zou kunnen worden. Als ik een grootboek bijhoud van "onderdrukkingen en vernederingen", herstel ik ze alleen maar tot een pijnlijke realiteit. In *Through the Looking Glass* van Lewis Carroll: "De gruwel van dat moment," zei de koning, "zal ik nooit en te nimmer vergeten. Dat zal je wel," zei de koningin, 'als je er geen aantekening van maakt.'

Bewaar ik een geheime opslagplaats voor de wrakstukken van mijn verleden?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht behoedt mij voor het bewaren van het slijk uit het verleden - grieven, ergernissen, wrok, onderdrukkingen, fouten, onrechtvaardigheden, afwijzingen, vernederingen, pijn. Ze zullen aan me knagen en mijn tijd opslokken door te herhalen wat ik misschien heb gezegd of gedaan, totdat ik ze allemaal onder ogen zie, de emotie die ze bij me oproepen benoem, ze zo goed mogelijk oplos - en ze vergeet. Mag ik mijn opslagplaats van oude grieven leegmaken.

Vandaag zal ik onthouden

Laat het verleden rusten

28 MAART Reflectie voor de dag

We moeten diep nadenken over al die zieke mensen die nog naar Gamblers Anonymous moeten komen. Terwijl zij proberen terug te keren naar hoop en het leven, willen wij dat zij in het Programma alles vinden wat wij hebben gevonden - zelfs nog meer, als dat mogelijk is. Geen zorg, geen waakzaamheid, geen inspanning om de constante effectiviteit en spirituele kracht van het Programma te behouden zal ooit te groot zijn om ons in volledige bereidheid te houden voor de dag van hun thuiskomst.

Hoe sterk respecteert ik de Stappen van het Programma?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, help mij mijn deel uit te voeren om van de groep een reddingslijn te maken voor hen die nog lijden aan compulsief gokken, om de Stappen van Herstel en Eenheid te handhaven, die het hebben laten werken voor mij en voor hen die nog moeten komen. Mag het Programma een "thuiskomst" zijn voor degenen onder ons die de ziekte van het dwangmatig gokken delen. Mogen we gemeenschappelijke oplossingen vinden voor de gemeenschappelijke problemen die deze ziekte veroorzaakt.

Vandaag zal ik onthouden

Om mijn deel te doen.

29 MAART Reflectie voor de dag

Waarom gokken mensen dwangmatig? Dr. Robert Custer, een pionier in de behandeling van compulsief gokken, geloofde dat we vier fundamentele menselijke behoeften hebben - genegenheid, goedkeuring, erkenning en zelfvertrouwen. Wanneer niet aan deze behoeften wordt voldaan, voelen mensen zich ontoereikend en overweldigd door het leven. Gokken mag voor een tijdje lijken deze behoeften te vervullen. Maar wat de oorzaak ook is, de principes en het Fellowship van Gamblers Anonymous zijn effectief gebleken in het helpen van duizenden om de dwang om te gokken te weerstaan.

Ben ik dankbaar voor de inzichten en het Fellowship van Gamblers Anonymous ?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mijn begrip van de ziekte dwangmatig gokken vergroten door levensverhalen die gedeeld worden in de veilige haven van de GA-meeting. Daar leren we de ware betekenis van "winnen" - over de verslaving aan gokken en alle negatieve gevolgen daarvan voor het leven. Mag mijn Hogere Macht mij de positieve kanten blijven tonen die ik kan bereiken door eerlijk en met heel mijn hart aan het Programma te werken.

Vandaag zal ik onthouden

Het Programma heeft de antwoorden.

30 MAART Reflectie voor de dag

Absolute nederigheid betekent vrijheid, van mezelf, vrijheid van de eisen die mijn karaktergebreken mij zo zwaar opleggen. Nederigheid betekent de bereidheid om de wil van de Hogere Macht te ontdekken en uit te voeren. Hoewel ik niet de pretentie heb zo'n visie te bereiken, alleen door het in mijn hart te houden, weet ik waar ik sta op de weg naar nederigheid. Ik erken dat mijn reis naar mijn Hogere Macht nog maar net begonnen is. Terwijl ik in zelfoverschatting krimp, mag ik zelfs de humor ontdekken van mijn vroegere hoogdravendheid en egotripperij.

Neem ik mezelf te serieus?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag de grootheidswaan, die een symptoom is van mijn verslaving weer in verhouding worden gebracht door de eenvoudige vergelijking van mijn machteloosheid met de macht van mijn Hogere Macht. Mag ik denken aan de betekenis van Hogere Macht in relatie tot mijn menselijke kwetsbaarheid. Mag het mijn ego tot juiste proportie terugbrengen en me helpen mijn verdediging van pracht en praal of geheime ideeën van zelfbelang af te schudden.

Vandaag zal ik onthouden

Nederigheid is vrijheid.

31 MAART Reflectie voor de dag

Mijn ziekte onderscheidt zich van de meeste andere ziekten doordat ontkenning dat ik ziek ben een primair symptoom van mijn ziekte is. Net als veel andere ongeneeslijke ziekten wordt mijn ziekte echter gekenmerkt door terugvallen. In het Gamblers Anonymous Programma noemen we zulke terugvallen "uitglijders". Het enige wat ik zeker weet is dat ik alleen mezelf kan laten uitglijden.

Zal ik altijd onthouden dat de gedachte aan de daad voorafgaat? Zal ik proberen "doem denken" te vermijden?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij de kracht geven om verleidingen te weerstaan. Mag de verantwoordelijkheid voor het toegeven, voor een "uitglijder" alleen en ook alléén op mijn schouders rusten. Mag ik van tevoren zien of ik me opmaak voor een misstap door de schuld af te schuiven, mijn verantwoordelijkheid voor mezelf te ontlopen, door opnieuw de arme marionet van de wereld te worden. Mijn terugkeer naar die oude houding kan net zo'n misstap zijn als het plaatsen van een weddenschap.

Vandaag zal ik onthouden

Niemand is uitglij bestendig.

1 APRIL Reflectie voor de dag

Als we niet willen uitglijden, vermijden we gladde plekken. Voor de gokker betekent dat, het mijden van pokerparty's en renbanen en overal waar gegokt wordt. Voor mij kunnen bepaalde emotionele situaties ook gladde plekken zijn; dat geldt ook voor het toegeven aan oude ideeën, zoals een goed gevoede wrok die men tot explosieve proporties laat oplopen.

Draag ik de principes van het Gamblers Anonymous Programma met me mee, waar ik ook ga?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik leren mezelf niet te zwaar op de proef te stellen door er "om te vragen", door naar het casino, de bingozaal of de renbaan te gaan. Zo'n "test" kan gevaarlijk zijn, vooral als ik daartoe wordt aangezet, niet alleen door een verlangen naar het oude doel van mijn verslavingen, maar ook door anderen die nog steeds gevangen zitten in verslaving en wiens morele verantwoordelijkheid tot nul is gereduceerd.

Vandaag zal ik onthouden

Vermijd gladde plekken.

2 APRIL Reflectie voor de dag

Wat veroorzaakt uitglijders? Wat gebeurt er met iemand die blijkbaar de Twaalf Stappen-manier lijkt te begrijpen en te leven, maar toch besluit om weer te gaan gokken? Wat kan ik doen om te voorkomen dat mij dit overkomt? Is er enige samenhang tussen degenen die uitglijden, zijn er gemeenschappelijke kenmerken die van toepassing lijken te zijn? We kunnen allemaal onze eigen conclusies trekken, maar we leren in het Gamblers Anonymous Programma dat bepaalde nalatigheden bijna een garantie zijn voor een eventuele uitglijder.

Als een persoon die is uitgegleden fortuinlijk genoeg is om terug te keren naar het Programma, luister ik dan aandachtig naar wat hij of zij zegt over de uitglijder?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht me laten zien of ik mezelf erop voorbereid om weer te gaan gokken. Mag ik uit de ervaringen van anderen oppikken dat de redenen voor zo'n terugval van vastbeslotenheid of zo'n ongeluk van, meestal eerder zal voortkomen uit wat ik niet heb gedaan dan uit wat ik heb gedaan. Mag ik "terug blijven komen" naar meetings.

Vandaag zal ik onthouden

Blijf terug komen.

3 APRIL Reflectie voor de dag

In bijna alle gevallen zegt de terugkomende terugvaller : "Ik ging niet meer naar meetings," of "Ik werd de oude verhalen en de oude gezichten beu," of "Mijn externe verplichtingen waren zodanig dat ik het aantal meetings moest verminderen," of "Ik had het gevoel dat ik de meetings optimaal had benut, dus zocht ik verdere hulp bij zinnvollere activiteiten." Kortom, ze stopten gewoon met naar meetings gaan. Een gezegde dat ik hoorde bij Gamblers Anonymous slaat de spijker op zijn kop: "Zij die stoppen met naar meetings gaan zijn niet aanwezig op de meetings om te horen wat er gebeurt met hen die stoppen met naar meetings gaan."

Ga ik naar, voor mij, genoeg meetings ?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht houdt me op het pad van het GA-Programma. Mag ik nooit te moe, te druk, te zelfgenoegzaam, te verveeld zijn om naar meetings te gaan. Bijna altijd worden die klachten omgedraaid op een meeting, als ik er maar heen ga. Mijn vermoeidheid verdwijnt in rust. Mijn drukte wordt teruggebracht tot de juiste proporties. Mijn zelfgenoegzaamheid maakt weer plaats voor waakzaamheid. En hoe kan ik me vervelen op een plaats waar zoveel gemeenschap en vreugde is?

Vandaag zal ik onthouden

Ga naar meetings.

4 APRIL Reflectie voor de dag

Een andere gemene deler onder degenen die terugvallen is het niet gebruiken van de gereedschappen van het Gamblers Anonymous Programma - de Twaalf Stappen. De meest gehoorde opmerkingen zijn vaak: "Ik heb de Stappen nooit gedaan", "Ik ben nooit voorbij de Eerste Stap gekomen", "Ik heb de Stappen te langzaam gedaan" of "te snel" of "te vroeg". Waar het op neerkomt is dat deze mensen de Stappen hebben overwogen, maar ze de Stappen niet bewust en oprecht in hun leven hebben toegepast.

Leer ik hoe ik mezelf kan beschermen en anderen kan helpen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik een doener van de Stappen zijn en niet slechts een toehoorder. Mag ik enkele van de veel voorkomende misstappen zien die tot een val leiden: te trots zijn om Stap Eén te erkennen; te zeer gehecht zijn aan de dagelijkse wereld om de aanwezigheid van een Hogere Macht te voelen; overweldigd worden door de gedachte aan de voorbereiding van stap vier, een volledige morele en financiële inventaris; te terughoudend zijn om die inventaris te delen. Alstublieft Hogere Macht, leid me terwijl ik de Twaalf Stappen doe.

Vandaag zal ik onthouden

Op mijn stappen te letten.

5 APRIL Reflectie voor de dag

Nog een andere rode draad die we stevast zien bij de terugvallers is dat velen van hen ontevredenheid voelden met vandaag. "Ik vergat dat we één dag tegelijk leven," of "Ik begon te anticiperen op de toekomst," of "Ik begon resultaten te plannen, niet alleen te plannen." Ze leken te vergeten dat we alleen maar NU hebben. Het leven werd steeds beter voor hen en, zoals velen van ons, vergaten ze hoe slecht het was geweest. In plaats daarvan begonnen ze te denken aan hoe onbevredigend het was in vergelijking met wat het zou kunnen zijn.

Vergelijk ik vandaag met gisteren en besef ik door dat contrast welke grote voordelen en zegeningen ik vandaag heb?

Vandaag bid/mediteer ik

Als ik ontmoedigd ben over vandaag, mag ik dan terugdenken aan het verdriet en het gedoe van gisteren. Als ik ongeduldig ben voor de toekomst, laat me dan vandaag waarderen en hoeveel beter het is dan het leven dat ik achterliet. Mag ik nooit het principe "één dag tegelijk" vergeten.

Vandaag zal ik onthouden

De gekte van gisteren.

6 APRIL Reflectie voor de dag

Wat zeggen we tegen iemand die is teruggevallen, of iemand die om hulp vraagt? Wij kunnen de boodschap uitdragen, als de persoon bereid is te luisteren; we kunnen onze ervaring, kracht en hoop delen. Maar misschien is het belangrijkste wat we kunnen doen, de persoon vertellen dat we van hem of haar houden, dat we echt blij zijn dat hij of zij terug is, en dat we willen helpen zoveel we kunnen. En we moeten het menen.

Kan ik nog steeds "naar school gaan" en blijven leren van de fouten en tegenslagen van anderen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik altijd genoeg liefde hebben om iemand die is teruggevallen weer in de groep te verwelkomen. Mag ik nederig luisteren naar het verhaal over narigheid van die persoon. Want daar, maar voor mijn Hogere Macht, ga ik. Mag ik leren van andermans fouten en bidden/mediteren dat ik ze niet zal herhalen.

Vandaag zal ik onthouden

Abstinentie is nooit fout-loos.

7 APRIL Reflectie voor de dag

Onze spirituele en emotionele groei in het Gamblers Anonymous Programma hangt niet zozeer af van succes als wel van onze mislukkingen en tegenslagen. Als we dit in gedachten houden, kan een terugval het effect hebben ons naar te boven schoppen, in plaats van naar beneden. Wij in het Programma hebben geen betere leraar gehad dan de Oude Man Tegenspoed, behalve in die gevallen waarin we weigeren hem ons te laten onderwijzen.

Probeer ik altijd leergierig te blijven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik het totale Programma respecteren, met zijn oneindige mogelijkheden voor spirituele en emotionele groei, zodat ik een terugval kan zien als een leerervaring, niet "het einde van de wereld".
" Mag terugval voor ieder van onze Fellowship dienen om niet alleen de persoon die is teruggevallen te onderwijzen, maar ons allemaal.
Mag het onze gezamenlijke vastberadenheid versterken.

Vandaag zal ik onthouden

Als je uitglijdt, sta dan op.

8 APRIL Reflectie voor de dag

Keer op keer, zo leren we in Gamblers Anonymous, proberen nieuwkomers "beschamende feiten" over hun leven voor zich te houden. In een poging de vernederende ervaring van de Vijfde Stap te vermijden, wenden ze zich tot een schijnbaar eenvoudigere en gemakkelijker weg. Bijna altijd glijden ze uit. Nadat ze de rest van het Programma hebben volgehouden, vragen ze zich af waarom ze zijn gevallen. De waarschijnlijke reden is dat ze hun schoonmaak nooit hebben voltooid. Ze hebben de inventaris wel opgemaakt, maar hebben een aantal van de slechtste artikelen op voorraad gehouden.

Heb ik aan mezelf en aan een ander mens de ware aard van mijn fouten bekend?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik alle smerigheden uit mijn verleden, mijn wreedheden en oneerlijkheden mag opnemen in een volledige morele en financiële inventaris van mijzelf. Mag ik niets achterhouden uit schaamte of trots, want de "ware aard" van mijn fouten betekent precies dat - een grondige en exacte opsomming van fouten en karakterfouten uit het verleden. We hebben een geschikte "dumpplaats" aangeboden gekregen. Mag ik het gebruiken zoals het bedoeld is. Mogen al mijn weggegooid spullen, het afval en de ontgroeide kostuums uit het verleden, fundering 'vulling' zijn, waarop een nieuw leven kan worden gebouwd.

Vandaag zal ik onthouden

Afval kan een fundering zijn voor schatten.

9 APRIL Reflectie voor de dag

Geloof is meer dan ons grootste geschenk; het met anderen delen is onze grootste verantwoordelijkheid. Mogen wij in het Gamblers Anonymous Programma voortdurend zoeken naar de wijsheid en de bereidheid om het immense vertrouwen te vervullen dat de Gever van alle volmaakte gaven in onze handen heeft gelegd.

Als je bidt/mediteer, waarom zou je je dan zorgen maken? Als je je zorgen maakt, waarom zou je dan bidden/mediteren?

Vandaag bid/mediteer ik

Onze Hogere Macht is een machtige vesting, een bolwerk dat ons nooit in de steek laat. Laat ons lof geven voor onze bevrijding en onze bescherming. De Hogere Macht geeft ons de gave van het vertrouwen om te delen. Mogen we het doorgeven aan anderen naar ons beste kunnen en in de liefdevolle houding waarin het ons gegeven is.

Vandaag zal ik onthouden

De Hogere Macht zal ons niet teleurstellen.

10 APRIL Reflectie voor de dag

Verandering is het kenmerk van alle groei, van roekeloos handelen naar bedachtzaamheid, van oneerlijkheid naar eerlijkheid, van conflict naar sereniteit, van kinderlijke afhankelijkheid naar volwassen verantwoordelijkheid - dit alles en oneindig veel meer vertegenwoordigen verandering ten goede. Alleen de Hogere Macht is onveranderlijk; alleen de Hogere Macht heeft alle waarheid die er is.

*Accepteer ik de overtuiging dat gebrek aan macht mijn dilemma was?
Heb ik een macht gevonden waardoor ik kan leven - een Macht die groter is dan ikzelf?*

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat het Gamblers Anonymous Programma voor mij een leidraad zal zijn voor verandering om mij te veranderen. Deze dagen van overgang van dwangmatig gokken naar abstinentie, van machteloosheid naar kracht door de Hogere Macht, zullen misschien moeilijk zijn, zoals verandering kan zijn. Mag mijn rusteloosheid worden gestild door de onveranderlijke aard van mijn Hogere Macht, in wie ik mijn vertrouwen stel. Alleen de Hogere Macht is heel en volmaakt en voorspelbaar.

Vandaag zal ik onthouden

Ik kan rekenen op mijn Hogere Macht.

11 APRIL Reflectie voor de dag

Ik kwam; ik kwam om; ik kwam om te geloven. Gamblers Anonymous heeft me in staat gesteld te leren dat diep in elke man, vrouw en kind het fundamentele idee van een Hogere Macht zit. Het kan verduisterd zijn door pracht en praal, door rampspoed, door verering van andere dingen, maar in de één of andere vorm is het er. Want geloof in een Macht die groter is dan wijzelf en wonderbaarlijke demonstraties van die Macht in mensenlevens zijn feiten, zo oud als de mens zelf.

Hoe goed deel ik mijn gratis geschenken?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik mag blijven zoeken - en vinden - naar de Goddelijkheid die in mij en in ieder ander zit, ongeacht hoe het verduisterd is. Mag ik mij ervan doordrongen zijn dat het bewustzijn van een Hogere Macht in de mens aanwezig is geweest, sinds hij voor het eerst de macht kreeg om te redeneren, ongeacht welke naam hij daaraan gaf of hoe hij die probeerde te bereiken. Mag mijn eigen geloof in een Hogere Macht worden versterkt door de ervaring van de hele mensheid - en door de werking van de Hogere Machts genadevolle wonderen in mijn eigen leven.

Vandaag zal ik onthouden

De Hogere Macht is in ons allen.

12 APRIL Reflectie voor de dag

Als we proberen te begrijpen in plaats van begrepen te worden, kunnen we een nieuwkomer sneller geruststellen dat we geen verlangen hebben om iemand te overtuigen dat er maar één manier is om geloof te verwerven. Wij allen, ongeacht ons ras, geslacht, geloof, kleur of etnische afkomst, zijn kinderen van een levende Schepper, met wie wij een relatie kunnen aangaan op eenvoudige en begrijpelijke voorwaarden - zodra wij bereid en eerlijk genoeg zijn om het te proberen.

Ken ik het verschil tussen sympathie en empathie? Kan ik me verplaatsen in de nieuwkomer?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik proberen de hele mensheid lief te hebben als kinderen van een levende Hogere Macht. Mag ik respect hebben voor de verschillende manieren waarop zij een Hogere Macht vinden en aanbidden. Mag ik nooit zo star zijn om andermans weg naar een Hogere Macht te ontkennen of zo ongevoelig dat ik het Fellowship van de groep gebruik als een predikplaats om mijn religieuze overtuigingen op te hemelen als de enige weg. Ik kan alleen weten wat voor mij werkt.

Vandaag zal ik onthouden

We zijn allemaal kinderen van de Hogere Macht.

13 APRIL Reflectie voor de dag

Een willekeurig aantal dwangmatige gokkers wordt belemmerd door de overtuiging dat als ze ooit in de buurt komen van het Gamblers Anonymous Programma - hetzij door het bijwonen van meetings of door één-op-één te praten met een lid - ze onder druk zullen worden gezet om zich te conformeren aan een bepaald soort geloof of religie. Ze beseffen niet dat geloof nooit een voorwaarde is voor lidmaatschap van het Programma; dat vrijheid van gokken kan worden bereikt met een gemakkelijk aanvaardbaar minimum ervan; en dat onze concepten van een Hogere Macht en God - zoals wij hem begrijpen - iedereen een bijna onbeperkte keuze van spiritueel geloof en actie bieden.

Ontvang ik kracht door te delen met nieuwkomers?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik nieuwkomers nooit afschrikken of degenen die overwegen naar GA te komen weghouden door hun mijn specifieke, persoonlijke ideeën over een Hogere Macht op te dringen. Mag ieder zijn of haar eigen spirituele identiteit ontdekken. Mogen allen in zichzelf een band vinden met een groot universeel Wezen of een Geest wiens kracht groter is dan hun individuele kracht. Mag ik elke dag groeien, zowel in tolerantie als in spiritualiteit.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal uitreiken, niet preken.

14 APRIL Reflectie voor de dag

Elke man en vrouw die zich bij Gamblers Anonymous heeft aangesloten en van plan is rond te blijven hangen, heeft zonder het te beseffen een begin gemaakt met Stap Drie. Is het niet waar dat, in alle zaken met betrekking tot hun gokken ieder van hen heeft besloten zijn of haar leven over te dragen aan de zorg, bescherming en leiding van het Programma? Er is dus al een bereidheid bereikt om de eigen wil en de eigen ideeën over de verslaving af te leggen ten gunste van die welke door het Programma worden voorgesteld. Als dit niet het overdragen van iemands wil en leven aan een nieuw gevonden "Levenslot" is, wat is het dan wel?

Heb ik een geestelijk ontwaken gehad als gevolg van de Stappen?

Vandaag bid/mediteer ik

Voor mezelf bid/mediteer ik voor een op een Hogere Macht gericht leven. Ik dank mijn Hogere Macht vaak voor het geestelijk ontwaken dat ik heb gevoeld, sinds ik mijn leven aan Hem heb overgedragen. Mogen de woorden "geestelijk ontwaken" een aanwijzing zijn voor anderen, dat er in ieder mens een gratis reservoir van geestelijke kracht schuilt. Het moet alleen ontdekt worden.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal proberen mijn Hogere Macht centraal te stellen.

15 APRIL Reflectie voor de dag

Zeldzaam zijn de actieve dwangmatige gokkers die enig idee hebben hoe irrationeel ze zijn, of, hun irrationaliteit zien, en in staat zijn het te aanvaarden. Een woordenboek definieert geestelijke gezondheid als "gezond verstand". Maar geen enkele dwangmatige gokker, die zijn of haar destructieve gedrag rationeel analyseert, kan echt aanspraak maken op gezond verstand.

Ben ik gaan geloven, zoals de Tweede Stap suggereert, dat een Macht groter dan ikzelf mij kan herstellen tot een normale manier van denken en leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik inzien dat mijn eigen gedrag als dwangmatige gokker kan worden omschreven als "abnormaal" of "krankzinnig". Voor degenen die nog steeds actief verslaafd zijn, is het toegeven aan "krankzinnig" gedrag welhaast onmogelijk. Ik bid/mediteer dat ik de krankzinnigheden en absurditeiten van mijn verslaving mag blijven verafschuwen. Mogen anderen zoals ik hun verslavingsproblemen erkennen, hulp vinden bij Gamblers Anonymous, en er toe komen te geloven dat een Hogere Macht hen kan herstellen tot een normale manier van denken en leven.

Vandaag zal ik onthouden

Hij herstelt mijn ziel.

16 APRIL Reflectie voor de dag

Ik heb ooit horen zeggen: "De geest is de doder van de werkelijkheid." Terugkijkend op de waanzin van die dagen toen ik gokte, weet ik precies wat die zin betekent. Een van de belangrijke bijkomende voordelen van het Programma voor mij vandaag is een toenemend bewustzijn van de wereld om mij heen, zodat ik de werkelijkheid kan zien en ervan kan genieten. Dit alleen al helpt de moeilijkheden te verminderen die ik zo vaak uitvergroot, en daarbij mijn eigen ellende creëert.

Krijg ik het realiteitsbesef dat absoluut essentieel is voor sereniteit?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik opleven door een aangescherpt gevoel van realiteit, enthousiast om voor het eerst, sinds de waas van mijn slechtste momenten, de wonderen en mogelijkheden in mijn wereld te zien. Opkomend uit de onverschillige waas van verslaving, zie ik objecten en gezichten weer scherp worden, kleuren worden helderder. Mag ik genieten van deze nieuw gevonden helderheid.

Vandaag zal ik onthouden

Om me te concentreren op mijn realiteit.

17 APRIL Reflectie voor de dag

Het Gamblers Anonymous Programma leert me te waken voor ongeduld, terugvallen in zelfmedelijden en wrok tegen de woorden en daden van anderen. Hoewel ik nooit mag vergeten hoe het vroeger was, mag ik ook niet toestaan dat ik kwellende uitstapjes maak naar het verleden, alleen omwille van zelfgenoegzame ziekelijkheid. Nu ik alert ben op de waarschuwingssignalen, weet ik dat ik elke dag beter word.

Als zich een crisis voordoet, of een probleem me verbijstert, hou ik het dan in het licht van het Gebed om Kalmte?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer voor perspectief als ik het verleden overzie. Mag ik mijn drang beteugelen om de leden van mijn groep te overschaduwen en overtreffen, door hen te vermaken met de gruwelen van mijn verslaving. Mag ik het verleden niet langer gebruiken om mijn zelfmedelijden te documenteren of mezelf onder te dompelen in schuldgevoelens. Mogen herinneringen aan die ellendige vroegere dagen mij slechts dienen als schildwachten, als bescherming tegen gevaarlijke situaties of ongezonde gedachten.

Vandaag zal ik onthouden

Ik kan het verleden niet veranderen.

18 APRIL Reflectie voor de dag

Wij in Gamblers Anonymous weten heel goed dat het zinloos is om te proberen onze verslaving te overwinnen door wilskracht alleen. Tegelijkertijd weten we dat er een grote bereidheid nodig is om de Twaalf Stappen van het Programma aan te nemen als een manier van leven, die ons kan herstellen naar een normale manier van denken en leven. Hoe ernstig onze verslaving ook is, we ontdekken met opluchting dat er nog steeds keuzes gemaakt kunnen worden. We kunnen er bijvoorbeeld voor kiezen om toe te geven dat we persoonlijk geen macht hebben over dwangmatig gokken; dat afhankelijkheid van een Hogere Macht een noodzaak is, zelfs als dit gewoon afhankelijkheid is van onze groep in het Programma.

Heb ik gekozen voor een leven van eerlijkheid en nederigheid, van onbaatzuchtige service aan mijn fellows en aan een Hogere Macht zoals ik Hem begrijp?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht schenk mij de wijsheid om het verschil te kennen tussen "wilskracht" (die mij eerder in de steek heeft gelaten) en "bereidheid" om hulp te zoeken voor mijn gokken, door mijn Hogere Macht en door anderen die ook herstellende zijn. Mag ik weten dat er keuzes voor mij openstaan, net als voor mijn fellows in de meest mistige fasen van verslaving. Mag ik kiezen voor het soort leven dat mijn Hogere Macht voor mij wil.

Vandaag zal ik onthouden

Bereidwilligheid, meer dan wilskracht, is de sleutel tot herstel.

19 APRIL Reflectie voor de dag

Naarmate we deze essentiële keuzes blijven maken en zo in de richting gaan van deze hoge ambities, keert onze werkelijkheid terug en verdwijnt onze dwang. We leren, in de woorden van Plutarch, dat "Een aangenaam en gelukkig leven niet voortkomt uit externe dingen. De mens haalt plezier en vreugde uit zichzelf, als uit een bron."

Leer ik om "eerste klas te reizen" van binnen?

Vandaag bid/mediteer ik

De genade van mijn Hogere Macht heeft mij laten zien hoe ik weer gelukkig kan worden. Mag de wijsheid van mijn Hogere Macht mij leren dat de bron van dat geluk in mijzelf ligt, in mijn nieuwe waarden, mijn nieuwe gevoel van eigenwaarde, mijn nieuwe en open communicatie met mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Geluk komt van binnenuit.

20 APRIL Reflectie voor de dag

"Als iemand alleen maar reuzen blijft zien," schreef Anais Nin, "betekent dat dat hij de wereld nog steeds door de ogen van een kind bekijkt." Tijdens deze periode van vierentwintig uur zal ik me niet laten belasten door gedachten aan reuzen en monsters, aan dingen die voorbij zijn. Ik zal me geen zorgen maken over morgen, totdat het mijn vandaag wordt. Hoe beter ik vandaag gebruik, hoe waarschijnlijker het is dat morgen helder zal zijn.

Heb ik vandaag een ander de helpende hand toegestoken?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, mag ik alstublieft volwassen worden. Mag ik niet langer monsters en reuzen op mijn muren zien, die projecties van de van een kind's verbeelding. Mag ik mijn boemannen begraven en beseffen dat die meeslepende droommonsters vervormingen zijn van mijn huidige angsten. Mogen ze samen met mijn angst verdwijnen, in het daglicht van mijn nieuwe sereniteit.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal kinderlijke angsten opbergen.

21 APRIL Reflectie voor de dag

Kan ik van harte dankbaar zijn voor vandaag? Als dat zo is, open ik deuren naar meer en meer overvloedig goed. Wat als ik niet dankbaar kan zijn voor de "regen" die in mijn leven is gevallen - voor de zogenaamde slechte tijden? Wat dan? Ik kan beginnen met dankbaar te zijn voor alle zonneshijn die ik me kan herinneren, en voor elke zegen die op mijn pad is gekomen. Misschien kan ik dan met een nieuwe blik terugkijken op de regenachtige periodes in mijn leven en ze zien als noodzakelijk; dan misschien, komen verborgen zegeningen die ik over het hoofd heb gezien onder mijn aandacht.

Ben ik dankbaar voor het hele leven - zowel de zonneshijn als de regen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik dankbaar zijn voor alles wat me is overkomen, goed en slecht. Slecht helpt om goed te definiëren. Verdriet versterkt de vreugde. Nederigheid brengt spiritualiteit. Ziekte maakt van gezondheid een paradijs. Eenzaamheid maakt liefde, zowel menselijk als Goddelijk, het grootste geschenk van allemaal. Ik dank mijn Hogere Macht voor de tegenstellingen waardoor ik mijn Hogere Macht beter heb leren kennen.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben dankbaar voor het hele leven.

22 APRIL Reflectie voor de dag

Als ik meetings bijwoon van het Gamblers Anonymous Programma, mogen mijn ogen steeds wijder opengaan. De problemen van anderen doen de mijne klein lijken, maar zij zien ze met moed en vertrouwen tegemoet. Anderen zitten vast in situaties die even erg zijn als de mijne, maar zij dragen hun problemen met meer vastberadenheid. Door naar meetings te gaan, vind ik veel redenen om dankbaar te zijn. Mijn last is lichter geworden.

Verwacht ik makkelijke oplossingen voor mijn problemen? Of vraag ik alleen om geleid te worden naar een betere weg?

Vandaag bid/mediteer ik

Maak het GA-Programma tot mijn manier van leven. Haar doelen zijn mijn doelen. De leden zijn mijn ware vrienden. Mag ik de vaardigheden die ik daar heb geleerd doorgeven. Mag mijn ommekeer en de voortvloeiende transformatie in mijn leven anderen inspireren, zoals anderen mij hebben geïnspireerd.

Vandaag zal ik onthouden

Mag ik dankbaar zijn.

23 APRIL Reflectie voor de dag

Wat het ook is dat onze behoefte of probleem lijkt te zijn, we kunnen iets vinden om ons over te verheugen, iets om voor te danken. Het is niet de Hogere Macht die bedankt moet worden, maar wij die dankbaar moeten zijn. Dankbaarheid opent nieuwe deuren naar het goede in ons leven. Dankbaarheid schept een nieuw hart en een nieuwe levenslust in ons.

Ben ik me bewust van de vele zegeningen die me elke dag ten deel vallen en vergeet ik niet om er dankbaar voor te zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij vervullen met een houding van dankbaarheid. Wanneer ik mijn Hogere Macht of een ander mens mijn dank betuig, hoe stuntelig ook, ben ik niet alleen mijn Hogere Macht of die ander dankbaar voor de hulp, maar geef ik ook mezelf de grootste beloning van allemaal - een dankbaar hart. Mag ik noch het overdrachtelijke " bedanken ", gericht op iemand anders, noch het niet overdrachtelijke " danken ", dat mijn eigen grote behoefte vervult, vergeten.

Vandaag zal ik onthouden

Onthouden te danken en bedanken.

24 APRIL Reflectie voor de dag

We komen te weten In het Gamblers Anonymous Programma dat er geen diepere voldoening en geen grotere vreugde is dan in een goed uitgevoerde Twaalfde Stap. Om de ogen van mannen en vrouwen met verwondering open te zien gaan als ze van duisternis naar licht gaan, om hun leven snel te zien vullen met een nieuw doel en betekenis, en vooral om hen te zien ontwaken voor de aanwezigheid van een liefhebbende Hogere Macht in hun leven - dat is de kern van wat we ontvangen als we de boodschap van het Programma uitdragen.

Leer ik door de ervaringen van de Twaalfde Stap dat dankbaarheid op de toekomst gericht moet zijn, in plaats van op het verleden?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Twaalfde Stap net zo oprecht, overtuigend en constructief zijn als de Twaalfde Stap van anderen voor mij is geweest. Mag ik beseffen dat de kracht van het Programma en zijn doeltreffendheid voor ons allen voortkomen uit het "doorgeven ervan". Wanneer ik iemand anders begeleid naar abstinentie, wordt mijn eigen abstinentie onderstreept en bekrachtigd. Ik vraag nederig mijn Hogere Machts leiding voor elke Twaalfde Stap.

Vandaag zal ik onthouden

Om het door te geven.

25 APRIL Reflectie voor de dag

Ik heb veel meer om dankbaar voor te zijn dan ik beseft. Maar al te vaak denk ik er niet aan om stil te staan bij alle dingen in mijn leven waarvan ik zou kunnen genieten en waarderen. Misschien neem ik geen tijd voor deze belangrijke meditatie, omdat ik te veel bezig ben met mijn eigen zogenaamde ellende. Ik sta toe dat mijn geest overloopt van grieven; hoe meer ik erover nadenk, hoe monumentaler ze lijken. In plaats van me over te geven aan mijn Hogere Macht en mijn Hogere Machts goedheid, laat ik me beheersen door het negatieve denken, waarin mijn gedachten geneigd zijn af te dwalen, tenzij ik ze stevig naar lichtere paden leid.

Probeer ik een houding van dankbaarheid te cultiveren?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij wegleiden van mijn opeenstapeling van negatieve gedachten, die zorgen voor omwegen op mijn pad van persoonlijke groei. Mag ik de oude "arme ik-gewoonten" doorbreken om het ergste te herinneren en het meest noodlottige te verwachten. Mag ik mijn gedachten richten op een hele nieuwe wereld daar buiten. Dat ik mezelf toesta de glorie van de Hogere Macht voor ogen te zien.

Vandaag zal ik onthouden

Een houding van dankbaarheid blijven houden.

26 APRIL Reflectie voor de dag

Toen ik voor het eerst bij Gamblers Anonymous kwam, was ik verbijsterd door het constante geluid van gelach. Vandaag besef ik dat vrolijkheid en blijheid nuttig zijn. Buitenstaanders zijn soms verbaasd als we in lachen uitbarsten over een ellendige - zelfs tragische - ervaring uit het verleden. Maar waarom zouden we niet lachen? Ons is de weg naar herstel gewezen, evenals de weg om anderen, zoals wijzelf te helpen. Welke grotere reden voor vreugde kan er zijn dan dit?

Ben ik begonnen om mijn gevoel voor humor terug te krijgen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mijn gevoel voor humor herstellen. Dat ik de oprechte lach waardeer die de achtergrondmuziek is van onze wederzijdse vreugde over onze abstinentie. Mag ik veel lachen, niet de defensieve ego-lach die de spot drijft met de zwakheid van een ander, niet de wrange lach van de zelfverachting, maar de gezonde lach die situaties in perspectief houdt. Mag ik dit soort lachen nooit als ongepast beschouwen. Ik heb juist geleerd dat het ongepast is om mezelf te serieus te nemen.

Vandaag zal ik onthouden

Gevoel voor humor is een teken van gezondheid.

27 APRIL Reflectie voor de dag

Weet ik zo zeker dat ik al het mogelijke doe om mijn nieuwe leven tot een succes te maken? Gebruik ik mijn capaciteiten goed? Herken en waardeer ik alles waar ik dankbaar voor kan zijn? Het Gamblers Anonymous Programma en zijn Twaalf Stappen van Herstel leren me dat ik de eigenaar ben van onbeperkte bronnen. Hoe meer ik ermee doe, hoe meer ze zullen groeien om de moeilijke en pijnlijke gevoelens die nu zo veel van mijn aandacht opeisen, te overschaduwen en uit te schakelen.

Ben ik vandaag minder gevoelig dan toen ik voor het eerst in het Programma kwam?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik in alle opzichten het beste uit mezelf mag halen. Mag ik beginnen naar buiten te kijken naar mensen en mogelijkheden en prachtige bronnen om me heen. Mag ik, naarmate ik minder vastgeroest raak en mezelf beter begrijp in relatie tot anderen, minder lichtgeraakt en fijngevoelig zijn. Mag ik mijn oude "de wereld heeft het op me gemunt " gevoel afschudden en diezelfde wereld zien als mijn schatkamer, door mijn Hogere Macht gegeven en grenzeloos.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn bronnen zijn onbeperkt.

28 APRIL Reflectie voor de dag

Ik neem me voor om zelfs de alledaagse dingen die vandaag gebeuren met nieuwe belangstelling te bekijken. Als ik alles met een frisse blik leer zien, zal ik misschien ontdekken dat ik talloze redenen heb voor tevredenheid en dankbaarheid. Als ik merk dat ik vastzit in het drijfzand van mijn negatieve gedachten, zal ik me ervan afwenden - en grijpen naar de levensreddende kracht van het delen met anderen in het Programma.

Draag ik mijn steentje bij als een belangrijke schakel in de wereldwijde keten van Gamblers Anonymous?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat mijn Hogere Macht mijn ogen zal openen voor de kleinste dagelijkse wonderen, dat ik dingen als me goed voelen en helder kunnen denken, zal opmerken en het onder mijn zegeningen zal tellen. Zelfs als ik een eenvoudige keuze maak, zoals of ik mijn vrije tijd doorbreng met een sport, een concert, of met abstinente vrienden, mag ik eraan herinnerd worden dat de kracht van de keuze een geschenk van mijn Hogere Macht is.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben gezegend met de vrijheid van keuze.

29 APRIL Reflectie voor de dag

Terwijl ik groei in het Gamblers Anonymous Programma - delen, zorgen en meer en meer betrokken raken - merk ik dat het gemakkelijker wordt om in het NU te leven. Zelfs mijn woordenschat verandert. Niet langer wordt elke zin gezout met veelgebruikte zinnen als "had gekund", "had moeten", "zou" of "zou kunnen".

Wat gedaan is, is gedaan en wat zal zijn, zal zijn. De enige tijd die er echt toe doet is nu. Krijg ik echt plezier en kalmte en vrede in het Programma?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik al mijn versplinterde herinneringen uit het verleden en hoogdravende plannen en opgeblazen angsten voor de toekomst mag verzamelen en ze in de overzichtelijke kaders van het heden mag bundelen. Alleen door in het NU te leven kan ik mijn evenwicht bewaren, zonder terug te buigen naar het verleden of voorwaarts neigen in de toekomst. Mag ik stoppen met proberen mijn armen om mijn hele onhandelbare leven heen te slaan en het in een plunjezak bij me dragen, waar ik ook ga.

Vandaag zal ik onthouden

Maak ruimte voor vandaag.

30 APRIL Reflectie voor de dag

Ons is geleerd dat "geloof zonder werken dood is." Hoe waar is dit voor de dwangmatige gokker. Want als we ons geestelijk leven niet verbeteren of vergroten door werk en zelfopoffering voor anderen, zijn we niet uitgerust om de komende beproevingen en dieptepunten te overleven. Als we het Gamblers Anonymous Programma niet beoefenen, zullen we zeker weer gaan gokken; en als we weer gaan gokken, zullen we waarschijnlijk sterven. Dan zal het geloof inderdaad dood zijn.

Geloof ik, door mijn geloof, dat ik op unieke wijze behulpzaam kan zijn voor hen die nog steeds lijden?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn geloof in mijn Hogere Macht en in de invloed van GA in mij vermenigvuldigd worden, als ik het doorgeef aan anderen die de dwang om te gokken overwinnen. Mag ik er zeker van zijn dat het helpen van anderen niet alleen het aflossen van mijn schulden is; het is de enige manier die ik ken om mijn geestelijke groei voort te zetten en mijn eigen abstinentie te handhaven.

Vandaag zal ik onthouden

Hoe meer geloof ik kan geven, hoe meer ik zal hebben.

1 MEI Reflectie voor de dag

Voor degenen onder ons die hun geloof verloren hebben. of die altijd hebben moeten worstelen zonder het, is het vaak behulpzaam om gewoon te accepteren, blindelings en zonder voorbehoud. In het begin is niet noodzakelijk voor ons om te geloven, we hoeven niet overtuigd te worden. Als we alleen in staat zijn te accepteren worden we ons geleidelijk bewust van een kracht voor het goede die er altijd is om ons te helpen.

Heb ik de weg van het geloof genomen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn behoefte opgeven om het waarom en waarvoor van mijn vertrouwen in een Hogere Macht te kennen. Mag ik niet intellectualiseren over geloof, omdat het door zijn aard analyse uitsluit. Mag ik weten dat zelfingenomenheid een symptoom van mijn ziekte was, terwijl ik - slim, dacht ik - alibi na excuus aan elkaar rijgde. Mag ik leren accepteren, en geloof zal volgen.

Vandaag zal ik onthouden

Geloof volgt acceptatie

2 MEI Reflectie voor de dag

Toen ik gokte, was ik er zeker van dat mijn intelligentie, gesteund door wilskracht, mijn innerlijke leven naar behoren kon beheersen en mij succes kon garanderen in de wereld om mij heen. Deze moedige en hoogdravende filosofie, waarbij ik voor God speelde, klonk goed in de mond, maar moest nog wel de lakmoesproef doorstaan: hoe goed werkte het eigenlijk? Eén goede blik in de spiegel was antwoord genoeg.

Ben ik begonnen mijn Hogere Macht elke dag om kracht te vragen?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik niet langer mag rekenen op mijn oude houvast, mijn "superieure intelligentie" en mijn "wilskracht" om mijn leven te controleren. Vroeger dacht ik, met die twee fantastische eigenschappen, dat ik almachtig was. Mag ik niet vergeten, nu mijn zelfbeeld wordt hersteld, dat ik alleen door overgave aan een Hogere Macht de kracht zal worden gegeven die mij heel kan maken.

Vandaag zal ik onthouden

Let op voor zelfingenomenheid.

3 MEI Reflectie voor de dag

“Op één been staan en het bestaan van God bewijzen is iets heel anders.” schreef Soren Kierkegaard, "dan op de knieën te gaan en Hem te danken." Het is mijn vertrouwen in een Hogere Macht, die in mij werkt, die vandaag mijn vermogen vrijmaakt en activeert om mijn leven een meer vreugdevolle, bevredigende ervaring te maken. Ik kan dit niet tot stand brengen door op mezelf en mijn eigen beperkte ideeën te vertrouwen.

Ben ik begonnen mijn Hogere Macht elke dag te danken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik voortdurend onthouden dat mijn geloof in mijn Hogere Macht de schakelaar omdraait om de kracht in mij vrij te maken. Telkens als ik wankel in mijn geloof, wordt die kracht uitgeschakeld. Ik bid/mediteer voor een onverminderd geloof, opdat deze kracht - door mijn Hogere Macht gegeven en door mijn eigen geloof erin vernieuwd - altijd voor mij beschikbaar zal zijn als de bron van mijn kracht.

Vandaag zal ik onthouden

Geloof regenereert door Hogere Macht gegeven kracht.

4 MEI Reflectie voor de dag

Veel mensen bidden alsof ze de wil van een onwillige Hogere Macht willen overwinnen, in plaats van de bereidwilligheid van een liefhebbende Hogere Macht aan te grijpen. In de late stadia van onze gokdwang, de wil om weerstand te bieden is verdwenen. Maar als we onze volledige nederlaag erkennen en volledig bereid zijn om de principes van het Gamblers Anonymous Programma uit te proberen, verlaat onze obsessie ons en betreden we een nieuwe dimensie - vrijheid onder een Hogere Macht zoals wij Hem begrijpen.

Overtuigt mijn groei in Het Programma mij ervan dat alleen mijn Hogere Macht obsessies kan wegnemen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik niet bidden/mediteren als een klagend kind tot een strenge vader, alsof "bidden" altijd "smeken" moet betekenen, meestal in momenten van hulpeloze wanhoop. Mag ik in plaats daarvan bidden/mediteren voor mijn eigen bereidheid om naar Hem uit te reiken, omdat Hij altijd bereid is om naar mij uit te reiken. Mag ik mijn Hogere Macht beschouwen als een bereidwillige Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht is gewillig.

5 MEI Reflectie voor de dag

Ik wist dat ik een nieuw begin moest hebben, en het begin moest hier zijn. Ik kon nergens anders beginnen. Ik moest het verleden loslaten en de toekomst vergeten. Zolang ik met de ene hand vasthield aan het verleden en met de andere hand naar de toekomst greep, had ik niets om vandaag te grijpen. Dus moest ik hier beginnen, nu.

Beoefen ik de Elfde Stap, waarbij ik alleen bid om kennis van Gods wil voor mij, en de kracht om die uit te voeren?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik me geen zorgen maken over het verwoorden van mijn wensen en behoeften in mijn gebeden tot een Hogere Macht. Dat ik me niet druk maak over de taal van mijn gebeden, want de Hogere Macht heeft geen taal nodig, en communicatie met de Hogere Macht gaat de spraak te boven. Mag de Elfde Stap mij te allen tijde leiden in mijn gebeden.

Vandaag zal ik onthouden

Gods wil geschiede.

6 MEI Reflectie voor de dag

Velen van ons lijden aan wanhoop. Maar we beseffen niet dat wanhoop louter de afwezigheid van geloof is. Zolang we bereid zijn ons tot de Hogere Macht te wenden voor hulp in onze moeilijkheden, kunnen we niet wanhopen. Als we in moeilijkheden verkeren en geen uitweg zien, komt dat alleen omdat we ons inbeelden dat alle oplossingen van ons afhangen. Het Gamblers Anonymous Programma leert ons overweldigende problemen los te laten en de Hogere Macht ze voor ons te laten oplossen.

Als ik mijn wil bewust overgeef aan mijn Hogere Machts wil, zie ik dan geloof aan het werk in mijn leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik, als herstellend mens vrij zijn van wanhoop en depressie, die twee, die het gevolg zijn van gevoelens van hulpeloosheid. Mag ik weten dat ik nooit zonder de hulp van mijn Hogere Macht ben, dat ik nooit hulpeloos ben als mijn Hogere Macht bij mij is. Als ik geloof heb, heb ik nooit "hulpeloos en hopeloos" te zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Wanhoop is de afwezigheid van geloof.

7 MEI Reflectie voor de dag

Als ik geloof dat het hopeloos is om enige verbetering in mijn leven te verwachten, twijfel ik aan de kracht van de Hogere Macht. Als ik geloof dat ik reden tot wanhoop heb, beken ik persoonlijk falen, want ik heb de macht om mezelf te veranderen; niets dan mijn eigen onwil kan dat verhinderen. Ik kan in Het Gamblers Anonymous Programma leren gebruik te maken van de immense, onuitputtelijke kracht van de Hogere Macht - als ik bereid ben mij voortdurend bewust te zijn van de Hogere Machts nabijheid.

Denk ik nog steeds dat mijn tevredenheid met het leven afhangt van wat iemand anders zal doen ?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn leven overgeven aan de wil van mijn Hogere Macht en niet aan de grillen en ongevoeligheden van anderen. Toen ik voor mijn eigen geluk uitsluitend rekende op wat anderen deden en dachten en voelden, werd ik niet meer dan een goedkope spiegel die het leven van anderen weerspiegelde. Mag ik in alles dicht bij de Hogere Macht blijven. Ik waardeer mezelf omdat de Hogere Macht mij waardeert. Mag ik alleen afhankelijk zijn van mijn Hoger Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Blijf dicht bij de Hogere Macht

8 MEI Reflectie voor de dag

Ik heb in het Gamblers Anonymous Programma geleerd dat ik me tegenover niemand hoeft te verontschuldigen voor mijn afhankelijkheid van mijn Hogere Macht zoals ik Hem begrijp. In feite heb ik nu een goede reden om degenen die denken dat spiritualiteit de weg van de zwakte is, niet te geloven. Voor mij, is het de weg van de kracht. Het oordeel van de eeuwen is dat gelovige mannen en vrouwen zelden gebrek aan moed hebben. Ze vertrouwen op hun Hogere Macht. Daarom verontschuldig ik me nooit voor mijn geloof in Hem, maar probeer ik Hem via mij en mijn omgeving te laten zien wat Hij kan.

Doe ik wat ik zeg?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn geloof bevestigd worden als ik zie hoe de Hogere Macht door anderen heeft gewerkt sinds het begin der tijden. Mag ik zien dat de moedigen, de wonder-doeners, de gelukkigen mensen zijn zij die hun spiritualiteit hebben beleden. Mag ik, ook nu ik om me heen kijk, zien hoe de Hogere Macht werkt door hen die in Hem geloven.

Vandaag zal ik onthouden

Om de Hogere Macht aan het werk te zien.

9 MEI Reflectie voor de dag

"Volmaakte moed," schreef LaRochefoucauld, "betekent onopgemerkt doen waartoe we in staat zouden zijn als de wereld toekeek." Als we groeien in het Gamblers Anonymous Programma, herkennen we hardnekkige angst voor wat het is, en worden we in staat er mee om te gaan. We beginnen elke tegenslag te zien als een door de Hogere Macht gegeven kans om het soort moed te ontwikkelen dat voortkomt uit nederigheid in plaats van bravoure.

Besef ik dat fluiten om de moed erin te houden slechts een goede oefening is voor het fluiten?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik moed vinden in mijn Hogere Macht. Omdat alle dingen mogelijk zijn door mijn Hogere Macht, moet ik in staat zijn de verraderlijke angsten te overwinnen die mij achtervolgen - zo vaak de angst om iemand of iets te verliezen dat belangrijk is geworden in mijn leven. Ik bid/mediteer voor mijn eigen bereidheid om die angsten los te laten.

Vandaag zal ik onthouden

Bidden is meer dan fluiten in het donker.

10 MEI Reflectie voor de dag

Als de twijfelaar het proces van bidden probeert, zou hij er goed aan doen de resultaten op te tellen. Als hij volhardt, zal hij vrijwel zeker meer rust, meer verdraagzaamheid, minder angst en minder woede vinden. Hij zal een stille moed verwerven - het soort dat niet gespannen is. Hij zal "falen" en "succes" kunnen zien voor wat ze werkelijk zijn. Problemen en tegenslag zullen zijn instructie gaan betekenen, in plaats van zijn vernietiging. Hij zal zich vrijer en gezonder voelen.

Zijn er wonderbaarlijke en onverklaarbare dingen begonnen te gebeuren in mijn nieuwe leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Door gebed/meditatie, verbondenheid met een Hogere Macht, mag ik zien dat mijn leven zichzelf op orde brengt. Mag ik minder gespannen worden, meer gezond, meer open, moediger, liefdevoller, minder verstrikt in problemen, minder bang om te verliezen, minder bang om te leven. Mag ik weten dat mijn Hogere Macht deze dingen ook voor mij wil. Moge Zijn wil geschieden.

Vandaag zal ik onthouden

Wees stil en weet dat Hij de Hogere Macht is.

11 MEI Reflectie voor de dag

Nu ik weet dat ik geen valse moed meer kan gebruiken die eigenlijk bravoure is. Ik zoek en bid om 24 uur moed om de dingen die ik kan veranderen. Uiteraard is dit niet het soort moed dat van mij een sterk en dapper persoon voor het leven zal maken, om moedig met iedere en alle situaties om te gaan. Wat ik eerder nodig heb is een volhardende en intelligente moed, die elke dag doorgaat naar de volgende - maar vandaag alleen doet wat vandaag gedaan kan worden en alle angst en zorgen over het eindresultaat vermijdt.

Wat betekent moed vandaag voor mij?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik alleen die dingen aanpak waar ik een kans op verandering in heb. En verandering moet bij mijzelf beginnen, een dag tegelijk. Dat ik weet dat acceptatie vaak een vorm van moed is. Ik bid/mediteer niet om supermoed, maar gewoon om doorzettingsvermogen om wat het leven me brengt aan te kunnen zonder erdoor overmand te worden.

Vandaag zal ik onthouden

Moed is één dag tegelijk aangaan.

12 MEI Reflectie voor de dag

Mijn moed moet elke dag komen, evenals mijn verlangen om een enkele gok, een enkele verslavende gedraging te vermijden. Het moet een voortdurende moed zijn, zonder afdwalingen en uitstel, zonder onbezonnenheid en zonder angst voor obstakels. Dit zou inderdaad een grote opdracht lijken, ware het niet dat het beperkt blijft tot deze ene dag, en dat binnen deze dag mij veel kracht wordt gegeven.

Breid ik het Gebed om Kalmte uit tot mijn hele leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag elke nieuwe morgen mij een voorraad moed bieden om de dag door te komen. Als mijn moed elke dag wordt vernieuwd en ik weet dat ik maar één dag nodig heb, zal die moed altijd vers zijn en zal de voorraad niet opraken. Mag ik, naarmate de dagen verstrijken, beseffen dat wat ik in de eerste dagen van mijn herstel vreesde, ik niet langer vrees, dat mijn dagelijkse moed me nu helpt grotere problemen het hoofd te bieden.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht geef me moed - alleen voor vandaag.

13 MEI Reflectie voor de dag

Wanneer iemand elke morgen zijn ogen opent en opstaat, met gierende zenuwen en ziek in het hart om de beangstigende werkelijkheid onder ogen te zien; wanneer iemand de dag doorworstelt in een put van wanhoop, wensend te sterven, maar weigerend te sterven; wanneer een persoon de volgende dag opstaat en het allemaal opnieuw doet - wel, daar is moed voor nodig. Daar is een soort echte, elementaire overlevingsmoed voor nodig, een moed die goed van pas komt als die persoon ooit de weg naar Gamblers Anonymous vindt. Die persoon heeft op de harde manier moed geleerd, en als die persoon naar het GA-Programma komt, zal hij of zij nieuwe en mooie manieren vinden om die moed te gebruiken.

Heb ik de moed om het te blijven proberen, één dag tegelijk?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de "moed om te overleven" die ik nog over heb van mijn gokdagen ten goede laten komen in het Programma. Als ik genoeg kon "volhouden" om de ellende van mijn verslaving te doorstaan, mag ik diezelfde wil om te overleven vertalen naar mijn herstelprogramma. Mag ik mijn moed gebruiken op nieuwe, constructieve manieren.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht behoedde mij, om Zijn doel te helpen uitvoeren.

14 MEI Reflectie voor de dag

"Een zeer populaire fout - de moed hebben van je overtuigingen; het gaat er eerder om de moed te hebben voor een aanval op je overtuigingen," schreef Nietzsche. Het Gamblers Anonymous Program helpt me om van mijn oude ideeën af te komen door met anderen te delen en de Twaalf Stappen te werken. Nadat ik een grondige en onbevreesde morele en financiële inventaris van mezelf heb opgemaakt; nadat ik aan mezelf en aan iemand anders de ware aard van mijn fouten heb bekend; en volledig bereid ben om al mijn karaktergebreken te laten wegnemen - zal ik mijn Hogere Macht nederig vragen mijn tekortkomingen weg te nemen.

Probeer ik Het Programma te volgen zoals het is?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik de Twaalf Stappen mag blijven beoefenen, steeds opnieuw, als dat nodig is. Het Programma heeft gewerkt voor duizenden en duizenden herstellende dwangmatige gokkers over de hele wereld. Het kan voor mij werken. Mag ik regelmatig stilstaan en nagaan of ik het GA-Programma werkelijk beoefen, zoals het is uiteengezet.

Vandaag zal ik onthouden

Stap voor stap.

15 MEI Reflectie voor de dag

Terugkijkend op die laatste wanhopige dagen voordat ik bij Gamblers Anonymous kwam, herinner ik me vooral de gevoelens van eenzaamheid en isolatie. Zelfs als ik omringd was door mensen, inclusief mijn eigen familie, was het gevoel van "eenzaamheid" overweldigend. Zelfs als ik probeerde sociaal te doen en het masker van vrolijkheid droeg, voelde ik meestal een vreselijke woede dat ik er niet bij hoorde.

Zal ik ooit de ellende van "alleen zijn in een menigte" vergeten?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik dank mijn Hogere Macht voor de grootste vreugde die tot mij gekomen is, buiten het feit dat ik abtinent ben van gokken - het gevoel dat ik niet langer alleen ben. Mag ik niet aannemen dat eenzaamheid van de ene op de andere dag zal verdwijnen. Ik mag weten dat er tijdens het herstel een eenzame tijd zal zijn, vooral omdat ik me moet losmaken van mijn vroegere gokmaatjes. Ik bid dat ik nieuwe vrienden mag vinden die aan het herstellen zijn. Ik dank mijn Hogere Macht voor de Gamblers Anonymous Fellowship.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben niet alleen.

16 MEI Reflectie voor de dag

Velen van ons in het Gamblers Anonymous Programma delen de herinnering dat we oorspronkelijk gokten om "erbij te horen", om "een Big Shot te zijn" of om "deel uit te maken van de menigte". Anderen van ons voedden onze verslavingen om "erbij te horen" - om, tenminste voor korte tijd, het gevoel te hebben dat we bij de rest van de mensheid hoorden. Soms had ons gokken het gewenste effect, het verzachtte tijdelijk onze gevoelens van afgescheidenheid. Maar als de roes van de actie wegebde, voelden we ons meer alleen, meer buitengesloten, meer "anders" dan ooit.

Heb ik soms het gevoel dat "mijn geval anders is?"

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, mag ik over mijn gevoel heen komen dat ik "anders" ben of op een bepaalde manier uniek, dat ik er niet bij hoor. Misschien was het dit gevoel dat me in de eerste plaats naar het gokken leidde. Het weerhield me er ook van de ernst van mijn verslaving in te zien, omdat ik dacht: "Ik ben anders. Ik kan het wel aan." Mag ik nu bewust zijn dat ik er wel degelijk bij hoor, bij een grote Fellowship van mensen zoals ik. Met elke gedeelde ervaring verdwijnt mijn "uniekheid".

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben niet uniek.

17 MEI Reflectie voor de dag

Als we ons schuldig, vernederd of beschaamd voelden over onze verslaving zelf of over de dingen die we deden terwijl we "aan het gokken" waren, versterkte dat onze gevoelens van buitenstaanders zijn. Soms waren we heimelijk bang of geloofden we zelfs dat we elk pijnlijk gevoel verdienden; we dachten soms dat we echt buitenstaanders waren. De donkere tunnel van ons leven leek onoverkomelijk en eindeloos. We konden onze gevoelens niet eens uiten en konden het nauwelijks verdragen erover na te denken. Dus gokten we al snel weer.

Herinner ik nog goed hoe het vroeger was?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik me herinneren hoe vaak ik me tijdens het gokken alleen voelde met mijn schaamte en schuld. De valse vrolijkheid van een "gokfeest" of de oppervlakkige relaties die in een casino werden aangeknoopt, konden mij er niet van weerhouden mij een buitenstaander te voelen. Mag ik de kans waarderen om nieuwe vrienden te maken via het Fellowship. Mag ik weten dat mijn relaties nu gezonder, minder afhankelijk en volwassener zullen zijn.

Vandaag zal ik onthouden

De Hogere Macht danken voor nieuwe vrienden.

18 MEI Reflectie voor de dag

Ik beschouwde mezelf als een "eenling" in de tijd dat ik gokte. Hoewel ik vaak bij andere mensen was - ik zag ze, hoorde ze, raakte ze aan - waren de meeste van mijn belangrijke dialogen met mijn innerlijke zelf. Ik was er zeker van dat niemand anders het ooit zou begrijpen. Gezien mijn vroegere mening over mezelf, is het waarschijnlijk dat ik niet wilde dat iemand het zou begrijpen. Ik lachte tandenknarsend, terwijl ik van binnen doodging.

Begint mijn innerlijk overeen te komen met mijn uiterlijk sinds ik in het Gamblers Anonymous Programma zit?

Vandaag bid/mediteer ik

Mogen mijn fysieke, emotionele, intellectuele en spirituele zelf weer één worden, een heel persoon. Ik dank mijn Hogere Macht voor het tonen van hoe ik mijn buitenkant kan afstemmen op mijn binnenkant, om te lachen als ik wil lachen, om te huilen als ik verdrietig ben, om mijn eigen woede of angst of schuld te herkennen. Ik bid/mediteer voor heelheid.

Vandaag zal ik onthouden

Ik word heel.

19 MEI Reflectie voor de dag

"Wat achter ons ligt en wat voor ons ligt zijn kleine zaken vergeleken met wat in ons ligt," schreef Oliver Wendell Holmes. Ik was nooit in staat te kijken naar wat er in mij lag, totdat ik bij Gamblers Anonymous kwam en mijn verhaal hoorde. Toen had ik niet langer mijn "uniekheid" om me achter te verschuilen. Sterker nog, de persoon leek het een stuk gelukkiger te vertellen dan dat ik het aanhoorde. Ik was jaloers op een winnaar - altijd al geweest - dus begon ik, heel langzaam, mijn eigen verhaal te vertellen.

Ben ik vandaag verbaasd dat alles wat in mij zat zo lang geheim kon worden gehouden voor de buitenwereld?

Vandaag bid/mediteer ik

Ongeacht wat er voor of achter me ligt, mag ik onthouden dat ik mijn Hogere Macht in me moet hebben om me door moeilijke situaties te leiden. Als ik niet in een moeilijke situatie zit, mag ik mijn Hogere Macht danken en weten dat Hij de reden is waarom ik ben waar ik vandaag ben.

Vandaag zal ik onthouden

Ruimte te maken voor de Hogere Macht in mij.

20 MEI Reflectie voor de dag

Dwangmatig gokken is een eenzame ziekte; hoewel het leek misschien dat we deel uitmaakten van de lichten-en-actie menigte, werden we vaak gekweld door eenzaamheid. Zelfs voor het einde van onze gokdagen - voordat de schulden en schuldgevoelens ons lieten zien hoe onhanteerbaar ons leven was geworden - hadden we bijna allemaal het gevoel dat we er niet helemaal bij hoorden. Ofwel waren we in principe verlegen, ofwel waren we luidruchtige goede gasten die hunkerden naar aandacht en goedkeuring, maar deze zelden kregen. Hoewel we door de schijnbare gezelligheid van gokken onze eenzaamheid probeerden te overwinnen, waren roekeloze risico's altijd eenzaam. Uiteindelijk verraadde zelfs het spel ons; we werden neergeslagen en in doodsangst achtergelaten.

Ben ik begonnen met het verkrijgen van innerlijke rust?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de tederheid kennen van een intieme relatie met mijn Hogere Macht en de kalmte die ik voel als ik Zijn geest aanraak. Mag ik deze tederheid en kalmte toepassen in mijn relaties met anderen. Mag mijn Hogere Macht mij verlossen van mijn levenslange gevoel van eenzaamheid en mij laten zien hoe ik een vriend kan zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn Hogere Macht kan mij leren een vriend te zijn.

21 MEI Reflectie voor de dag

"De taal van vriendschap zijn geen woorden, maar betekenissen," schreef Thoreau. Het leven krijgt inderdaad nieuwe betekenissen, evenals nieuwe betekenis in het Gamblers Anonymous Programma. Mensen te zien herstellen, hen anderen te zien helpen, eenzaamheid te zien verdwijnen, een Fellowship om je heen tot wasdom te zien komen, een groot aantal vrienden te hebben - dit is een ervaring die je niet mag missen.

Kan ik me mijn eerste reacties herinneren toen ik bij het Gamblers Anonymous Programma kwam? Geloof ik dat ik eindelijk thuis ben gekomen?

Vandaag bid/mediteer ik

Zoals het GA-Programma het leven voor mij een nieuwe betekenis heeft gegeven, mag ik anderen diezelfde kans geven om hun leven opnieuw te evalueren in het licht van herstel, een gemeenschappelijk doel, vriendschappen en spirituele expansie. Prijs mijn Hogere Macht voor mijn nieuwe visie op het menselijk leven. Prijs Hem voor het herstel van de waarde en het doel van het leven.

Vandaag zal ik onthouden

Ik waardeer mijn leven.

22 MEI Reflectie voor de dag

Toen ik voor het eerst luisterde naar mensen in Gamblers Anonymous die vrij en eerlijk over zichzelf spraken, was ik stomverbaasd. Hun verhalen over hun eigen gok avonturen, hun eigen geheime angsten en hun eigen knagende eenzaamheid waren voor mij letterlijk verbijsterend. Ik ontdekte - en durfde het eerst nauwelijks te geloven - dat ik niet alleen ben. Ik verschil niet zoveel van alle anderen en in feite zijn we allemaal erg hetzelfde. Ik begon te voelen dat ik ergens bij hoor, en mijn eenzaamheid begon me te verlaten.

Probeer ik aan anderen te geven wat mij gratis is gegeven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik, nu de levensverhalen van mijn vrienden in GA zich voor mij ontvouwen, gaan inzien dat onze overeenkomsten veel opzienbarender zijn dan onze verschillen. Als ik luister naar hun verhalen over dwangmatig gokken en herstel, mag ik vaak die kleine schok van herkenning ervaren, een "hé, dat ben ik!" gevoel, dat snel mijn afgescheidenheid verjaagt. Mag ik een volwaardig lid van de groep worden, in gelijke delen gevend en nemend.

Vandaag zal ik onthouden

Overeenkomsten, niet de verschillen.

23 MEI Reflectie voor de dag

Wanneer nieuwkomers bij Gamblers Anonymous het eerste verrassende gevoel ervaren dat ze echt onder vrienden zijn, vragen ze zich ook af - met bijna een gevoel van angst - of dat gevoel wel echt is. Zal het blijven duren? Degenen onder ons die al een paar jaar in het Programma zitten, kunnen elke nieuwkomer op een meeting verzekeren dat het inderdaad heel echt is, en dat het ook aanhoudt. Het is niet de zoveelste valse start, noch een tijdelijke uitbarsting van blijdschap die onvermijdelijk gevolgd wordt door een verpletterende teleurstelling.

Ben ik ervan overtuigd dat ik echt en duurzaam kan herstellen van de eenzaamheid van mijn gokverslaving?

Vandaag bid/mediteer ik

Alstublieft, Hogere Macht, laat me niet tegengehouden worden door mijn angst voor terugkerende eenzaamheid. Mag ik weten dat de openheid die mij verwarmt in deze groep zich niet plotseling zal sluiten en mij buiten zal sluiten. Mag ik geduld hebben met mijn angst, die opgezwollen is door teleurstellingen en verliezen uit het verleden. Mag ik weten dat het Fellowship van de groep mij er mettertijd van zal overtuigen dat eenzaamheid nooit ongeneeslijk is.

Vandaag zal ik onthouden

Eenzaamheid is te genezen.

24 MEI Reflectie voor de dag

Over jaren van achterdocht en andere zelf beschermende mechanismen heenkomen kan niet van de ene op de andere dag. We zijn er grondig aan gewend geraakt ons onbegrepen en onbemind te voelen en te gedragen - of we dat nu echt waren of niet. Sommigen van ons hebben tijd en oefening nodig om uit hun schulp en de schijnbaar comfortabele vertrouwdheid van eenzaamheid te breken. Ook al beginnen we te geloven en te weten dat we niet langer alleen zijn, toch hebben we soms de neiging om ons op de oude manier te voelen en te handelen.

Doe ik het rustig aan? Leer ik het Gamblers Anonymous Programma en het leven te dragen als een los kledingstuk?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik geen plotselinge, totale ommekeer verwachten van al mijn oude karaktertrekken. Mijn abstinentie van gokken is slechts een begin. Dat ik me realiseer dat de symptomen van mijn dwang geleidelijk verdwijnen. Als ik af en toe terugval in mijn oude zelfmedelijden of mijn grootheidswaanzin, mag ik dan niet ontmoedigd maar dankbaar zijn. Eindelijk kan ik mezelf eerlijk onder ogen zien en me niet laten meeslepen door mijn waanideeën.

Vandaag zal ik onthouden

Rustig aan

25 MEI Reflectie voor de dag

Als we nieuw zijn in het Gamblers Anonymous Programma, zijn we onervaren in het zoeken naar vriendschap - of zelfs het accepteren ervan als het wordt aangeboden. Soms weten we niet zeker hoe we het moeten doen en of het wel zal werken. Geleidelijk aan worden we echter hersteld; we worden leergierig. We leren bijvoorbeeld, zoals Moliere schreef: "Hoe meer we van onze vrienden houden, hoe minder we ze vleien."

Alleen voor vandaag, zal ik de hand reiken als ik een vriend nodig heb.

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht me helpen te ontdekken wat echte vriendschap is. Ik bid/mediteer dat ik in mijn nieuwe relaties niet zo graag goedkeuring wil dat ik me oneerlijk voordoe- door vleierij, halve waarheden, valse vrolijkheid, beschermende leugens om bestwil.

Vandaag zal ik onthouden

Een vriend is eerlijk.

26 MEI Reflectie voor de dag

Ik weet nu dat ik niet langer alleen verder hoef te gaan. Ik heb geleerd dat het veiliger, verstandiger en zekerder is om verder te gaan met vrienden die in dezelfde richting gaan als ik. Niemand van ons hoeft zich te schamen voor het gebruik van hulp, want we helpen allemaal elkaar. Het is niet meer een teken van zwakte om hulp te gebruiken bij het herstellen van mijn verslaving dan het is om een kruk te gebruiken als ik een gebroken been heb. Voor hen die het nodig hebben, en voor hen die het nut ervan inzien, is een kruk een prachtig ding.

Weiger ik soms nog om gemakkelijk verkregen hulp te accepteren?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht laat me inzien dat het geen teken van zwakte is om hulp te vragen, dat de kameraadschap van de groep voor ieder van ons werkt. Zoals een vaccin tegen difterie of polio, hebben het Gamblers Anonymous Programma en de kracht van de groep zich bewezen als preventieve middelen tegen afglijden en terugval. Prijs de Hogere Macht voor de hulpmiddelen van herstel.

Vandaag zal ik onthouden

Hulp is zo dichtbij als mijn telefoon.

27 MEI Reflectie voor de dag

Als ik alleen met mezelf kan praten, wordt het gesprek nogal eenzijdig. Proberen mezelf een "kleine weddenschap" of "slechts één hand" uit het hoofd te praten is als proberen mezelf te hypnotiseren. Het werkt gewoon niet; meestal is het net zo effectief als proberen mezelf uit een griepje te praten. Als mijn hart zwaar is en mijn weerstand laag, kan ik altijd enige troost vinden in het delen met een echte en begripvolle vriend in het Gamblers Anonymous Programma.

Weet ik wie mijn vrienden zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik ervan overtuigd zijn dat wij, als onderdeel van de Hogere Machts meesterplan, hier zijn om elkaar te helpen. Dat ik net zo vrij ben om hulp te vragen als om die te geven, hoe lang ik ook in het Programma zit. Mogen de ervaringen van ontelbare anderen genoeg zijn om me te bewijzen dat "mezelf eruit praten" zelden werkt, maar dat de wederzijdse steun die voortkomt uit het delen met een vriend dat meestal wel doet.

Vandaag zal ik onthouden

Als ik om hulp vraag, help ik.

28 MEI Reflectie voor de dag

We hebben allemaal wel eens meegemaakt dat we ons vervreemd voelden, dat het leek alsof we nergens heen konden en niemand hadden om naar toe te gaan. Wanneer we niet weten welke kant we op moeten, wanneer er niemand lijkt te zijn om ons te helpen, dan nog zijn we niet alleen of zonder hulp - de aanwezigheid van de Hogere Macht is altijd bij ons. Wanneer we kracht of moed of troost nodig hebben, is de Hogere Macht bij ons als de hulp die we nodig hebben. Zelfs voordat we ons tot de Hogere Macht wendden, reikt Zijn liefde ons de hand; Zijn liefdevolle Geest in ons, hoort onze roep en antwoordt ons.

Geloof ik werkelijk dat ik niet langer alleen hoef te zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik nooit alleen zijn, zelfs niet op een plek op mezelf, als ik de tijd neem om met mijn Hogere Macht te praten. Mag Hij mijn metgezel zijn, mijn vreugde, mijn altijd aanwezige hulp in moeilijkheden. Mag de kennis van Zijn constante aanwezigheid mij met kalmte vervullen, zodat ik noch de eenzaamheid van mijn eigen kamer noch de vervreemding in een kamer vol mensen zal vrezen.

Vandaag zal ik onthouden

Luisteren naar de aanwezigheid van de Hogere Macht.

29 MEI Reflectie voor de dag

Toen we voor het eerst in ons leven bij het Gamblers Anonymous Programma kwamen en voor het eerst in ons leven tussen mensen stonden die het leken te begrijpen, was het gevoel erbij te horen opwindend. We hadden het gevoel dat het probleem van isolatie was opgelost. We ontdekten echter al snel dat we, hoewel we in sociaal opzicht niet meer alleen waren, nog steeds veel van de oude pijnen van angstige afgescheidenheid hadden. Totdat we met volledige openhartigheid over onze conflicten hadden gesproken en naar iemand anders hadden geluisterd die hetzelfde deed, hoorden we er nog steeds niet bij. Stap Vijf was het antwoord.

Heb ik door de Vijfde Stap het begin gevonden van ware verwantschap met mijn fellows en mij Hogere Macht?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij helpen om mezelf, mijn eigenschappen en mijn tekortkomingen te leren delen, niet alleen als ik de Vijfde Stap doe, maar in een voortdurend geven en nemen proces met mijn vrienden. Mag ik een houding van openheid en eerlijkheid tegenover anderen kweken, nu ik begonnen ben eerlijk te zijn tegenover mezelf. Mag ik me herinneren wie ik vroeger was - het kind in een spel van verstoppertje, dat zich zo goed verstopte dat niemand haar of hem kon vinden en iedereen de moeite opgaf en naar huis ging.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal openstaan voor vriendschap.

30 MEI Reflectie voor de dag

Sinds ik in het Gamblers Anonymous Programma zit, heb ik geleerd liefde opnieuw te definiëren. Ik ben bijvoorbeeld gaan begrijpen dat het soms nodig is om liefde boven klakkeloze "feitelijke eerlijkheid" te stellen. Niet langer kan ik onder het mom van "perfecte eerlijkheid" anderen wreed en onnodig kwetsen. Vandaag moet ik me altijd afvragen: "Wat is het beste en meest liefdevolle wat ik kan doen?"

Ben ik begonnen met zaaien van de zaden van liefde in mijn dagelijks leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Machts liefde mij laten zien hoe ik liefdevol kan zijn. Dat ik eerst de gevoelens van liefde en zorgzaamheid in mijzelf voel en dan manieren vind om die gevoelens te tonen. Mag ik me herinneren hoe vaak ik mezelf van relaties heb afgesneden omdat ik niet wist hoe ik mezelf liefde kon laten voelen of hoe ik kon laten zien wat ik voelde.

Vandaag zal ik onthouden

Wanneer ik liefde voel, zal ik liefdevol zijn.

31 MEI Reflectie voor de dag

Liefde geven is een bevrediging op zich. Het moet niet uitmaken of de liefde wordt teruggegeven of niet. Als ik liefde alleen geef om een reactie op mijn voorwaarden te krijgen, wordt mijn liefde tenietgedaan door mijn motieven. Als ik het vermogen heb om liefde te geven, dan is elke wederdienst die ik daarvoor krijg een bijzondere bonus. Het is door vrijelijk en zonder verwachting van wederdienst liefde te geven, dat wij onszelf vinden en spiritueel opbouwen.

Ben ik begonnen te geloven, in de woorden van Goethe, dat "Liefde niet overheerst, maar cultiveert ..."?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik, de verstokte mensen-pleaser en goedkeurings zoeker, weten dat de enige echte liefde geen liefde terugvraagt. Mag mijn Hogere Macht geduldig zijn als ik dit principe in praktijk probeer te brengen. Mag ik me ontdoen van trots die de liefde in de weg staat. Mag ik mijn domme kat-en-muisspelletjes, die geen plaats hebben in echte liefde, overboord gooien.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal geen liefde geven om liefde te krijgen.

1 JUNI Reflectie voor de dag

Langzaam maar zeker ben ik in staat om zowel de gebreken als de deugden van andere mensen te accepteren. Het Gamblers Anonymous Programma leert me om "altijd te houden van het beste in anderen - en nooit bang te zijn voor het slechtste." Dit is geen gemakkelijke overgang van mijn oude manier van denken, maar ik begin in te zien dat alle mensen - ook ik - tot op zekere hoogte emotioneel ziek zijn en vaak ongelijk hebben.

Ben ik op weg naar echte tolerantie? Begin ik te zien wat echte liefde werkelijk betekent?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij tolerantie geven voor alle tekortkomingen of ziektesymptomen of ongevoeligheden van anderen, zodat ik de kwaliteiten die goed zijn in hen kan liefhebben. Mag mijn Hogere Macht mij onderwijzen in de meest ware betekenis van liefde - die ook geduld moet omvatten. Mag ik de fouten van degenen die ik liefheb niet over het hoofd zien, maar proberen ze te begrijpen.

Vandaag zal ik onthouden

Liefde is begrip.

2 JUNI Reflectie voor de dag

In het proces van leren van mezelf te houden en, op mijn beurt, vrijelijk en zonder verplichtingen van anderen te houden, ben ik deze woorden van St. Augustinus gaan begrijpen: "Liefde doodt wat we zijn geweest, zodat we kunnen zijn wat we niet waren." Meer en meer voel ik de enorme kracht van die liefde in het Gamblers Anonymous Programma; voor mij betekenen de woorden "wij geven om" ook "wij hebben lief".

Alleen voor vandaag zal ik proberen liefdevol te zijn in elke gedachte en handeling?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik de enormiteit en de kracht mag voelen van de liefde die ik in Gamblers Anonymous vind. Mag mijn eigen "geven om" toegevoegd worden aan die grote energie van liefde die ons allen toebehoort. Mag ik er met heel mijn hart zorgen dat mijn fellows hun abstinentie behouden van gokken en er comfortabel en creatief mee leren leven. Mag ik er nooit aan twijfelen dat zij op dezelfde manier om mij geven.

Vandaag zal ik onthouden

Geven om, maakt het mogelijk.

3 JUNI Reflectie voor de dag

"Het begin van de liefde is, degenen die we liefhebben zichzelf te laten zijn, en ze niet te veranderen naar ons eigen beeld. " schreef Thomas Merton, "Anders houden we alleen van de afspiegeling van onszelf die we in hen vinden." Terwijl ik mijn zelfdestructieve verslavingen vervang door een gezonde afhankelijkheid van het Gamblers Anonymous Programma en zijn Twaalf Stappen, merk ik dat de barrières van stilte en haat wegsmelten. Door elkaar te accepteren zoals we zijn, hebben we opnieuw geleerd lief te hebben.

Geef ik genoeg om anderen in het GA Programma om met hen te blijven werken zolang dat nodig is?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik onzelfzuchtig genoeg zijn om van mensen te houden zoals ze zijn, niet zoals ik wil dat ze zijn, zoals ze mijn beeld weerspiegelen of mijn ego voeden. Mag mijn gretigheid om lief te hebben - nu ik weer in staat ben liefde te voelen - worden afgeremd en me afvragen of ik echt van iemand houd of alleen van het idee dat die persoon van mij heeft. Mag ik het "zelf" uit mijn liefde verwijderen.

Vandaag zal ik onthouden

Liefde is onvoorwaardelijk.

4 JUNI Reflectie voor de dag

Acceptatie is een sleutel. Te vaak was ik niet in staat te accepteren wie ik was, en daarom was het onmogelijk anderen te accepteren. Voordat ik bij Gamblers Anonymous kwam, verstopte ik me voor de waarheid omdat ik er bang voor was. Nu, met de hulp van mijn GA broeders en zusters, kan ik het aan. Vandaag vind ik zelfs troost in het kennen van de waarheid. Ik probeer de goede kant op te gaan en dat is genoeg voor mij.

Accepteer ik wie ik was, met al mijn tekortkomingen, en wie ik probeer te zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

God schenk me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen - het verleden met zijn ellende en rusteloosheid, en de lasten die zijn overgebleven van mijn gokdagen. Mag mijn acceptatie van het verleden een basis zijn om een nieuw leven op te bouwen - een leven dat ik niet alleen accepteer, maar ook vier.

Vandaag zal ik onthouden

Acceptatie is een sleutel tot herstel.

5 JUNI Reflectie voor de dag

Het Gamblers Anonymous Programma leert me dat niet veel mensen naar waarheid kunnen beweren dat ze van iedereen houden. De meesten van ons moeten toegeven dat we slechts van enkelen hebben gehouden en dat de meesten ons onverschillig laten. Wat de rest betreft, wel, die hebben we echt niet gemogen of gehaat. Wij in Gamblers Anonymous vinden dat we iets veel beters nodig hebben om ons evenwicht te bewaren. Het idee dat we bezitterig van een paar mensen kunnen houden, de velen andere kunnen negeren en iedereen kunnen blijven vrezen of haten, moet worden losgelaten - al is het maar een beetje tegelijk.

Concentreer ik me tijdens meetings op de boodschap in plaats van op de boodschapper?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik begrijpen dat er in mijn herstel van dwangmatig gokken - of in mijn hele leven - geen plaats is voor giftige haat of lusteloze onverschilligheid. Een van de belangrijkste positieve ideeën die ik bij me moet dragen is dat alle mensen, als kinderen van een Hogere Macht, een liefdevolle broeder- en zusterschap vormen. Mag het mij moeite kosten een broeder of zuster te haten.

Vandaag zal ik onthouden

Luister naar de boodschap. Oordeel niet over de boodschapper.

6 JUNI Reflectie voor de dag

Mezelf aanpassen aan de dingen zoals ze zijn en in staat zijn lief te hebben zonder te proberen iemand anders, hoe dicht ook bij mij, in te grijpen of te controleren - dat is een van de belangrijke dingen die ik zoek en kan vinden in Gamblers Anonymous. Het leren is soms pijnlijk, maar de beloning is het leven zelf - vol en sereen.

Helpt het Programma mij te herstellen tot een verstandige en redelijke manier van denken, zodat ik mijn intermenselijke relaties met liefde en begrip kan hanteren?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik degenen van wie ik houd genoeg respecteer om hen te bevrijden - om te stoppen met controleren, manipuleren, plannen maken, hen uit de problemen te halen. Mag ik genoeg van ze houden om ze hun eigen fouten te laten maken en er verantwoordelijkheid voor te nemen. Mag ik leren loslaten.

Vandaag zal ik onthouden

Liefhebben is loslaten.

7 JUNI Reflectie voor de dag

Weinigen van ons zijn geheel vrij van een schuldgevoel. We kunnen ons schuldig voelen voor dingen die we gezegd of gedaan hebben - voor dingen die we niet gezegd of gedaan hebben. We zijn zo gewend aan dat knagende schuldgevoel dat we zelfs als we vals beschuldigd worden, we ons nog steeds schuldig voelen. Als ik last heb van knagende schuldgevoelens, kan ik natuurlijk niet alle energie in mijn dag stoppen waartoe ik in staat ben. Dus moet ik mezelf bevrijden van schuldgevoel - niet door het weg te duwen of te negeren, maar door het te identificeren en de oorzaak te herstellen.

Ben ik eindelijk begonnen te leren om het simpel te houden?

Vandaag bid/mediteer ik

Omdat schuldgevoel zo'n bekend gevoel is voor een dwangmatige gokker, mag ik leren begrijpen wanneer mijn gevoelens gewoon natuurlijke spijt zijn over wat er is gebeurd en wanneer ik een houding aanneem van eeuwige schuld. Ik reken op mijn Hogere Macht om mij te helpen bij het uitzoeken en kwijtraken van die schuldgevoelens, die erkend en verwijderd moeten worden.

Vandaag zal ik onthouden

Het vonnis van schuldig, is niet voor levenslang.

8 JUNI Reflectie voor de dag

Een vriend in Gamblers Anonymous leerde me op een geheel nieuwe manier naar overmatig schuldgevoel te kijken, door te suggereren dat schuldgevoel niets anders was dan een soort omgekeerde trots. Een redelijke spijt voor wat er is gebeurd is prima, zei hij. Maar schuldgevoel, nee. Sindsdien heb ik geleerd dat onszelf veroordelen voor fouten die we gemaakt hebben net zo erg is als anderen veroordelen voor hun fouten. We zijn niet echt uitgerust om te oordelen, zelfs niet over onszelf.

Sla ik mezelf soms nog steeds voor de kop als ik lijk te falen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik ervoor waken mijn schuldige rol in leven te houden, lang nadat ik hem achter me had moeten laten. Mag ik het verschil kennen tussen spijt en schuld. Mag ik inzien dat langdurige schuld een overdreven idee van mijn eigen belangrijkheid kan inhouden, evenals huidige zelfingenomenheid. Mag alleen mijn Hogere Macht mijn rechter zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Schuld kan omgekeerde trots zijn.

9 JUNI Reflectie voor de dag

Sommigen van ons, nieuw in Gamblers Anonymous, konden het niet laten om iedereen die wilde luisteren te vertellen hoe "verschrikkelijk" we waren. Net zoals we vaak onze bescheiden prestaties overdreven door trots, zo overdreven we onze gebreken door schuldgevoel. Rondrazend en "alles opbiechtend" beschouwden we de wijdverspreide onthulling van onze zonden op de één of andere manier als ware nederigheid, en beschouwden we het als een groot geestelijk goed. Pas toen we in Het Programma groeiden, realiseerden we ons, dat ons theater en het vertellen van verhalen slechts vormen van exhibitionisme waren. En met dat besef kwam het begin van een zekere mate van nederigheid.

Begin ik te beseffen dat ik uiteindelijk toch niet zo belangrijk ben?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik leren dat er een groot verschil is tussen echte nederigheid en dramatische zelfvernedering. Mag ik geconfronteerd worden als ik onbewust het middelpunt van de belangstelling opeis om anderen te overtroeven en te overweldigen met mijn "gok"-verhalen. Mag ik ervoor waken dat de verslagen van mijn verslavende wandaden niet de epische grandeur krijgen van heroïsche heldendaden. Mag ik de grens van hoogmoedige "spel-logica" vermijden.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal niet de hoofdrol spelen in mijn eigen "spel-logica".

10 JUNI Reflectie voor de dag

Wanneer ik het het minst verwacht, zal mijn scherpe verslavende geest proberen me terug te leiden naar mijn oude ideeën en oude manieren. Mijn geest is een expert in het planten en voeden van negatieve gevoelens in mij - gevoelens zoals afgunst, angst, bezorgdheid of schuld. Zodra ik een van deze giftige gevoelens zie opkomen, moet ik ze aanpakken. Zo niet, hoe meer ik eraan denk, hoe sterker ze worden; hoe sterker ze worden, hoe meer ik eraan denk - tot het punt van obsessie.

Wanneer negatieve gevoelens opkomen, "benoem ik ze, claim ik ze, en dump ik ze ...?"

Vandaag bid/mediteer ik

Ik zou moeten weten - en mag ik dat alsjeblieft nooit vergeten - dat een zekere manier om mijn gevoelens de overhand te laten krijgen, is te doen alsof ze er niet zijn. Net als verwende kinderen komen ze in actie, als ze genegeerd worden. Maar net als kinderen zijn ze er, ze zijn van mij en ik ben verantwoordelijk voor ze. Mag ik leren aandacht te schenken aan mijn gevoelens, ook al zou ik soms liever doen alsof ze niet bij mij horen.

Vandaag zal ik onthouden

Benoem ze, claim ze, dump ze.

11 JUNI Reflectie voor de dag

Schuldgevoel is een sluw wapen in het arsenaal van de dwangmatige gokker. We kunnen het wapen op vele subtiele manieren tegen onszelf gebruiken; het kan bijvoorbeeld behendig worden ingezet om ons ervan te overtuigen dat het Gamblers Anonymous Programma niet echt werkt. Ik moet mezelf voortdurend beschermen tegen schuldgevoelens en zelfbeschuldigingen over mijn verleden. Indien nodig moet ik mezelf voortdurend " opnieuw vergeven ", mezelf aanvaarden als een mengeling van goed zowel als slecht.

Streef ik naar spirituele vooruitgang? Of neem ik genoegen met niets minder dan de menselijke onmogelijkheid van geestelijke volmaaktheid?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik af en toe in mezelf kijken of er nog langzaam brandende, overgebleven schuldgevoelens zijn die, als ik niet oplet, mijn doel kunnen schaden. Mag ik ophouden mezelf te straffen en te wijzen op mijn eigen onvolkomenheden - al die mindere kwaliteiten die afbreuk doen aan de ideale en "perfecte" ik. Mag ik niet langer proberen onbereikbaar, onmenselijk perfect te zijn, maar gewoon spiritueel heel.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben menselijk - deels goed, deels niet-zo-goed.

12 JUNI Reflectie voor de dag

Velen van ons hebben moeite gehad zich te bevrijden van de verwoestende werking van schuld. In mijn eigen geval begreep ik in het begin van het Gamblers Anonymous Programma bepaalde Stappen verkeerd, of probeerde ze te snel en te gretig toe te passen. Het resultaat was dat ik mijn gevoelens van schuld en waardoosheid vergrootte, in plaats van mezelf te bevrijden zoals de Stappen beogen. Maar al gauw werd ik tenminste bereid om mezelf te vergeven, en maakte ik een nieuw begin. Ik ondernam alle zielenonderzoeken en reinigende stappen in ons Programma zoals het de bedoeling was, en niet vanuit een ondergrondse positie van verlamme haat en schuld.

Heb ik het goedge maakt met mezelf?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mezelf vergeven, zoals mijn Hogere Macht mij vergeven heeft. Mag ik weten dat als ik vasthoud aan een oude tas vol schuldgevoelens, ik niet het voorbeeld volg dat mijn Hogere Macht mij heeft getoond. Als mijn Hogere Macht, die vergeving heeft getoond door mij naar deze helende plaats te leiden, mij kan vergeven, dan kan ik dat ook. Mag ik mezelf niet misgunnen wat mijn Hogere Macht zo genereus heeft aangeboden.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht vergeeft. Dat moet ik ook doen.

13 JUNI Reflectie voor de dag

Ik geloof niet dat het Gamblers Anonymous Programma en de Twaalf Stappen werken, omdat ik het in een boek lees of omdat ik het andere mensen hoor zeggen. Ik geloof het, omdat ik andere mensen zie herstellen en omdat ik weet dat ook ik aan het herstellen ben. Ik geloof niet langer dat ik "hulpeloos en hopeloos" ben. Als ik de verandering bij anderen en bij mezelf zie, weet ik dat het Programma werkt. Toen een televisieverslaggever de filosoof Jung eens vroeg of hij in God geloofde, antwoordde Jung langzaam: "Ik geloof niet - ik weet."

Weet ik dat Het Programma werkt?

Vandaag bid/mediteer ik

Toon me de goede afloop, de herstelde levens, de heropgebouwde personen, de herbouwde bruggen, zodat ik niet op geloof hoeft te vertrouwen dat het Programma werkt. Mag ik zien dat het werkt - voor anderen en voor mijzelf. Mag ik dankbaar zijn voor de gedocumenteerde realiteit van het succes van het Programma. Mag deze zekerheid me helpen het geloof te vinden dat ik nodig heb om de Twaalf Stappen te volgen.

Vandaag zal ik onthouden

Het Gamblers Anonymous Programma werkt.

14 JUNI Reflectie voor de dag

Naarmate we meer betrokken raken bij het Gamblers Anonymous Programma, worden we ons bewust van de groei-waarde van eerlijkheid en openhartigheid. Wanneer dit gebeurt, is een van de eerste dingen die we kunnen toegeven dat ons gedrag in het verleden verre van gezond of zelfs redelijk was. Zodra we dit kunnen toegeven - zonder schaamte of gêne - vinden we nog een andere dimensie van vrijheid.

Verwacht ik bij mijn geleidelijke herstel dat het leven steeds rijker en meer sereen wordt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten, zelfs nu ik die machtige Eerste Stap neem, die de eerste echt eerlijke stap kan zijn die ik in lange tijd heb gezet, dat eerlijkheid oefening vergt. Mijn oude, misleidende, zelfingenomenheid is net zo verschillend van de eerlijke zelf die ik moet worden als de nacht van de dag. Mag ik beseffen dat er meer nodig is dan één grijze dageraad om mij te veranderen.

Vandaag zal ik onthouden

Eerlijkheid vergt oefening.

15 JUNI Reflectie voor de dag

Leren leven in vrede, partnerschap en broederschap - met alle mannen en vrouwen - is een fascinerend en vaak zeer ontroerend avontuur. Maar ieder van ons in Gamblers Anonymous heeft ontdekt dat we niet veel vooruitgang kunnen boeken in ons nieuwe levensavontuur, totdat we eerst de tijd nemen om een nauwkeurig en onbarmhartig overzicht te maken van de menselijke wrakstukken die we in ons kielzog hebben achtergelaten.

Heb ik een lijst gemaakt van alle personen die ik schade heb berokkend, zoals Stap Acht voorstelt, en ben ik bereid om het met hen allen goed te maken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij de eerlijkheid geven die ik nodig heb, niet alleen om in mezelf te kijken en te ontdekken wat daar werkelijk is, maar ook om de manieren te zien waarop mijn zieke en onverantwoordelijke gedrag de mensen om mij heen heeft beïnvloed. Mag ik begrijpen dat mijn verslaving niet - zoals ik vroeger dacht - de ziekte van een eenling is, dat, hoe alleen ik me ook voelde, mijn leugens en verzinsels zich om me heen verspreiden in steeds bredere kringen van pijn.

Vandaag zal ik onthouden

Leugens verspreiden zich tot in het oneindige.

16 JUNI Reflectie voor de dag

De Negende Stap van het Gamblers Anonymous Programma luidt: " Wij maakten, waar mogelijk, direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.." Goedmaken voor het onrecht dat we hebben aangedaan kan op zijn zachtst gezegd uiterst moeilijk zijn; als er niets anders is dan dat het ons ego doet leeglopen en onze trots een klap geeft. Toch is dat op zich al een beloning, en dat goedmaken kan nog grotere beloningen opleveren. Als we naar iemand toegaan en zeggen dat het ons spijt, is de reactie bijna altijd positief. Er is zeker moed voor nodig, maar de resultaten rechtvaardigen de actie meer dan.

Heb ik mijn best gedaan om alles zoveel mogelijk goed te maken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik erop rekenen dat mijn Hogere Macht me tegenhoudt als ik onder mijn verantwoordelijkheid van de Negende Stap vandaan probeer te komen. Mag ik die gezegende, bevrijdende stroom van opluchting voelen die gepaard gaat met het hardop zeggen tegen iemand die ik schade heb berokkend: "Ik zat fout. Ik heb fouten gemaakt. Het spijt me oprecht." Mag ik me geen zorgen maken over het kraken van die broze, bedekkende laag van mijn ego, omdat de binnenkant meer volwassen zal zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Goedmaken is gezegend.

17 JUNI Reflectie voor de dag

De bereidheid om de volledige consequenties te aanvaarden van onze daden uit het verleden, en tegelijkertijd verantwoordelijkheid te nemen voor het welzijn van anderen, is de eigenlijke geest van Stap Negen. Een terloopse verontschuldiging daarentegen zal zelden volstaan om het met iemand die we hebben geschaad, goed te maken; een echte verandering van houding daarentegen kan wonderen doen om onaardigheden uit het verleden goed te maken. Als ik iemand iets materieels heb ontnomen, zal ik de schuld erkennen en betalen zodra ik kan.

Zal ik mijn trots inslikken en de eerste stappen naar verzoening zetten?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, laat me de beste manieren zien om het direct goed te maken. Soms kan het simpelweg toegeven van mijn fouten het met iemand goedmaken en mijn eigen sudderende schuld ontladen. Andere keren kan het goed maken enige creatieve gedachte vergen. Mag ik me er volledig van bewust zijn dat ik deze Negenste Stap niet kan zetten tenzij ik enige zorg, enige echte bezorgdheid ontwikkel over hoe anderen zich voelen, samen met veranderingen in mijn gedrag.

Vandaag zal ik onthouden

Eerst geef ik erom, dan verontschuldig ik me.

18 JUNI Reflectie voor de dag

Ik geloof vandaag dat ik het recht heb om spirituele vooruitgang te boeken. Ik heb het recht om emotioneel volwassen te zijn. Ik heb het recht om plezier te hebben in mijn eigen gezelschap, en dat maakt me aangener om mee om te gaan. Ik heb ook het recht om bereid te zijn - diep bereid, volledig bereid - om het goed te maken met iedereen die ik schade heb berokkend. Omdat ik mezelf nu kan accepteren zoals ik ben, kan ik andere mensen accepteren zoals ze zijn - niet helemaal, maar in veel grotere mate dan in het verleden.

Ben ik begonnen vriendschap te sluiten met mijn Hogere Macht, en dus met mezelf?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht me laten zien dat het goed is om van mezelf te houden, zelfs als ik probeer oude fouten te herstellen en opnieuw opbouw van scherven. Mag ik tegen mezelf blijven zeggen dat ik nu anders ben, ik ben veranderd, ik ben een beter, wijzer en gezonder mens, ik heb een aantal goede keuzes gemaakt. Als deze "nieuwe persoon" mag ik gemakkelijker verzoening krijgen voor wat lang geleden en op een andere spirituele plaats is gebeurd. Mogen degenen die ik onrecht heb aangedaan het ook gemakkelijker vinden om mijn verontschuldigheden te aanvaarden.

Vandaag zal ik onthouden

Het is goed om van mezelf te houden.

19 JUNI Reflectie voor de dag

Het Gamblers Anonymous Programma leert ons dat slechts één overweging ons verlangen om de schade die we hebben berokkend volledig openbaar te maken, moet kwalificeren. En dat is wanneer een volledige openbaring degene aan wie we het goedmaken ernstig zou schaden - of, net zo belangrijk, anderen die dicht bij die persoon staat. We kunnen bijvoorbeeld moeilijk een gedetailleerd verslag van buitenechtelijke misstappen op het bordje van een nietsvermoedende vrouw of man leggen. Als we roekeloos de lasten van anderen verzwaren, kunnen zulke acties onze eigen lasten zeker niet verlichten. In die zin mag "alles vertellen" voor ons soms bijna een zelfgenoegzaamheid blijken te zijn. Dus bij het goedmaken moeten wij tactvol, verstandig, bedachtzaam en nederig zijn - zonder kruiperig te zijn.

Sta ik als kind van mij Hogere Macht op mijn benen en kruip ik voor niemand ?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij laten zien dat zelfhaat geen rol speelt bij het goedmaken met anderen. Evenmin als het spelen van zelfgenoegzaamheid. Ik vraag nederig om de leiding van mijn Hogere Macht terwijl ik ernaar streef een volwassen evenwicht te bewaren in intermenselijke relaties, zelfs in de meest terloopse of kwetsbare relaties.

Vandaag zal ik onthouden

Goedmaken is herstellen.

20 JUNI Reflectie voor de dag

Als we de Negende Stap zetten, moeten we bereid zijn absoluut eerlijk te zijn. Het is echter duidelijk dat klakkeloze "absolute eerlijkheid" het dak van menig huis zou afblazen en sommige relaties volledig zou vernietigen. We moeten niets achterhouden door bedrog en trots; misschien moeten we iets achterhouden door discretie en rekening houden met anderen. Wanneer en hoe we de waarheid vertellen - of verzwijgen - kan vaak het verschil onthullen tussen echte integriteit en helemaal geen integriteit.

Ben ik dankbaar voor de voortbrengselen van de waarheid die ik door mijn Hogere Machts genade heb mogen ontvangen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de wijsheid hebben de dunne lijn te kennen van het verschil tussen tact en oneerlijkheid. Mag ik in mijn gretigheid om het goed te maken niet de charmeur, de vleier of de kruiper zijn die volhoudt: "Jij bent zo goed, en ik ben zo slecht." Dit zijn allemaal vormen van oneerlijkheid, die teruggrijpen naar het rollenspel van mijn actieve gokverslaving. Mag ik ze herkennen.

Vandaag zal ik onthouden

Tact is eerlijke selectiviteit.

21 JUNI Reflectie voor de dag

"Direct" is een sleutelwoord in de Negende Stap. Er zijn helaas momenten waarop velen van ons hopen dat indirect goedmaken zullen volstaan, zodat we de pijn en de vermeende vernedering besparen om mensen persoonlijk te benaderen en hen te vertellen wat we verkeerd hebben gedaan. Dit is ontwijkend en geeft ons nooit een echt gevoel van breken met de wandaden uit het verleden. Het laat zien dat we nog steeds proberen iets te verdedigen dat het verdedigen niet waard is, vasthoudend aan gedrag dat we zouden moeten opgeven. De gebruikelijke redenen voor het uit de weg gaan van direct goedmaken zijn trots en angst.

Als ik het goedmaak met anderen, besef ik dan dat de echte, blijvende voordelen aan mij toekomen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik er zeker van zijn dat de beste beloning voor het rechtzetten van mijn fouten uiteindelijk voor mijzelf is. Maar mag ik vermijden dat ik het alleen voor mezelf goed maak - om vergeven te worden, om in ere hersteld te worden, om te pronken met de "nieuwe ik". Ego-opblazen en mensen pleasen maken geen deel uit van de echte "nieuwe ik". Hogere Macht behoed me voor opportunisme.

Vandaag zal ik onthouden

Geen hoogdravendheid of mensen pleasen.

22 JUNI Reflectie voor de dag

Zodra we denken aan een verstoorde of verbroken relatie met een ander, gaan onze emoties in de verdediging. Om niet te hoeven kijken naar het onrecht dat we een ander hebben aangedaan, richten we ons rancuneus op het onrecht dat hij of zij ons heeft aangedaan. Met een gevoel van triomf grijpen we zijn of haar kleinste wangedrag aan als het perfecte excuus om ons eigen gedrag te minimaliseren of te vergeten. We moeten onthouden dat we niet de enigen zijn die geplaagd worden door zieke emoties. Vaak hebben we echt te maken met mede-lijders, inclusief degenen wiens ellende we hebben vergroot.

Als ik op het punt sta vergeving te vragen voor mezelf, waarom zou ik dan niet ook de ander vergeven?

Vandaag bid/mediteer ik

Wanneer ik schuld of schuldgevoelens heb, mag mijn Hogere Macht mij dan zeggen dat ik onder het tapijt moet kijken naar mijn eigen schuldgevoel, dat ik er netjes onder heb geveegd. Mag ik deze gedragsaanwijzingen herkennen voor wat ze werkelijk zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Wrok, binnenstebuiten, is schuld.

23 JUNI Reflectie voor de dag

Zelfgenoegzaamheid is mijn vijand, gemakkelijk te herkennen bij anderen, maar moeilijk te herkennen en te accepteren bij mezelf. Zelfgenoegzaamheid betekent gewoon zeker weten dat we gelijk hebben - het vanzelfsprekend vinden dat we het onmogelijk fout kunnen hebben. Het betekent bovendien anderen beoordelen op wat wij denken dat juist is. Het blokkeert begrip en vriendelijkheid, en lijkt kwaliteiten in onszelf te rechtvaardigen die we bij anderen volstrekt onaanvaardbaar vinden.

Ben ik geneigd aan te nemen dat mijn opvattingen altijd juist zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, stuur me voorbij zelfgenoegzaamheid, die toestand van in het midden staan. Als ik zelfvoldaan ben, ben ik niet langer een zoeker. Als ik aanneem dat ik altijd gelijk heb, ben ik nooit op mijn hoede voor mijn eigen fouten, die met mij op de loop kunnen gaan. Hou me leergierig. Laat me groeien, in hart, geest en ziel.

Vandaag zal ik onthouden

Zelfgenoegzaamheid belemmert groei.

24 JUNI Reflectie voor de dag

Het primaire doel van het Gamblers Anonymous Programma is vrijheid van dwangmatig gokken; zonder die vrijheid hebben we niets. Maar dat betekent niet dat ik bijvoorbeeld kan zeggen: "Dwangmatig gokken is mijn enige zorg. Behalve dat, ben ik echt een supermens, dus geef me vrijheid van gokken, en ik heb het voor elkaar." Als ik mezelf voor de gek houd met zulke bedrieglijke onzin, zal ik zo weinig vooruitgang boeken met mijn echte levensproblemen en verantwoordelijkheden dat ik waarschijnlijk zal terugkeren naar mijn verslaving. Daarom spoort de Twaalfde Stap van het Programma ons aan om "deze principes in al onze zaken toe te passen."

Leef ik alleen om vrij te zijn van dwangmatig gokken, of ook om te leren, te dienen en lief te hebben?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik genieten en dankbaar zijn voor mijn abstinentie, waar alle goede dingen mee beginnen. Maar laat ik het daar niet bij laten en mijn pogingen opgeven om mezelf, de aard van de Hogere Macht en de mensheid te begrijpen. Vrijheid van verslaving is de eerste vrijheid. Mag ik er zeker van zijn dat er meer komen - vrijheid van bekrompenheid, van de onrust van opgekropte gevoelens, van te grote afhankelijkheid van anderen, van een goddeloos bestaan. Mag het Programma dat mijn acute behoeften beantwoordde ook mijn chronische beantwoorden.

Vandaag zal ik onthouden

Bevrijding van gokken is slechts een begin.

25 JUNI Reflectie voor de dag

Als ik ooit tot de zelfgenoegzame conclusie kom dat ik het Gamblers Anonymous Programma niet langer nodig heb, laat me mezelf er dan snel aan herinneren dat het veel meer kan doen dan me door de kwelling van het leven in de greep van de verslaving heen loodsen. Laat me mezelf er verder aan herinneren dat ik nog grotere stappen kan zetten in het vervullen van mezelf, want het Programma en de Twaalf Stappen is een filosofie - een manier van leven.

Zal ik ooit mijn behoefte aan het GA-Programma ontgroeien?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht me door de Twaalf Stappen leiden, niet slechts één keer, maar keer op keer, totdat ze de leidraad van mijn bestaan worden. Dit is geen snelcursus om de kwaliteit van mijn leven te verbeteren; dit is mijn leven, aan mij teruggegeven door Goddelijke Kracht en de vriendschap van mijn fellow gokkers die, net als ik, op de best bekende manier aan het herstellen zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Stap voor stap, van gebondenheid naar overvloedig leven.

26 JUNI Reflectie voor de dag

Hoeveel van ons zouden durven zeggen: " Nou, ik ben op weg om de gok verslaving te overwinnen. Wat kan ik nog meer willen, of doen? Ik ben goed zoals ik ben." Ervaring heeft ons geleerd dat de prijs van dit soort pompeuze zelfgenoegzaamheid - of, meer beleefder, van zelfvoldaanheid – is een onvermijdelijke terugval , vroeg of laat onderbroken door een zeer ruw ontwaken. We moeten groeien, anders gaan we achteruit. Voor ons kan de status quo alleen voor vandaag zijn, nooit voor morgen. We moeten veranderen; we kunnen niet stil blijven staan.

Ben ik soms geneigd om op mijn lauweren te rusten?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik om me heen kijken en zien dat alle levende dingen groeien of achteruitgaan; niets wat leeft is statisch, het leven stroomt voort. Mag ik me laten meevoeren op die levensstroom, niet bang zijn voor verandering, me losmaken van de struikelblokken onderweg die me tegenhouden en mijn vooruitgang onderbreken.

Vandaag zal ik onthouden

Leven is veranderen.

27 JUNI Reflectie voor de dag

Beetje bij beetje kom ik over mijn neiging tot uitstellen heen. Ik stelde altijd dingen uit tot morgen en natuurlijk werden ze nooit gedaan. In plaats van, "Doe het nu," was mijn motto, "Morgen is er weer een dag." Toen ik aan het gokken was, had ik grootse plannen; toen ik uit mijn roes kwam, had ik het te druk om over mijn depressie heen te komen om iets te beginnen. Ik heb in het Gamblers Anonymous Programma geleerd dat het veel beter is af en toe een fout te maken dan helemaal niets te doen.

Leer ik om "het nu te doen"?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht me helpen mijn gewoonte om te laat te komen te genezen en me "op tijd in de kerk te krijgen". Mag ik mezelf bevrijden van de zelfopgelegde chaos van levenslang uitstelgedrag; bibliotheekboeken die te laat zijn, half gemiste afspraken, te laat ingeleverde opdrachten, niet nagekomen plannings, half gekookte maaltijden. Mag ik er zeker van zijn dat als ik, als dwangmatige gokker, een ongeordend leven leidde, ik, als herstellende dwangmatige gokker, behoefte heb aan orde. Mag mijn Hogere Macht mij de kalmte geven om orde en organisatie in mijn dagelijks leven te herstellen.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal me niet laten afschrikken door mijn neiging tot uitstellen.

28 JUNI Reflectie voor de dag

Bijna dagelijks hoor ik over schijnbaar mysterieuze toevalligheden in het leven van mijn vrienden in Gamblers Anonymous. Van tijd tot tijd heb ik zelf zulke "toevalligheden" meegemaakt: verschijnen op de juiste plaats op precies het juiste moment; het bellen van een vriend die, zonder dat ik het wist, dat specifieke telefoontje op dat moment hard nodig had; het horen van "mijn verhaal" op een onbekende meeting in een vreemde stad. Tegenwoordig geloof ik dat veel van de zogenaamde "toevalligheden" in het leven eigenlijk kleine wonderen zijn van mijn Hogere Macht, die liever anoniem blijft.

Ben ik voortdurend dankbaar voor het wonder van mijn herstel?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn bewustzijn van een Hogere Macht die in ons leven werkzaam is groeien in gevoeligheid terwijl ik elke dag leer over "toevalligheden" die de statistieken tarten, ziekten die hun prognoses omkeren, haarfijne ontsnappingen die de dood ontlopen, toevallige meetings die de loop van een leven veranderen. Wanneer het onbegrijpelijke gebeurt, mag ik het zien als een van de vele wonderen van mijn Hogere Macht. Het wonder van het trotseren van mijn eigen dood is bewijs genoeg voor mij.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn leven is een wonder.

29 JUNI Reflectie voor de dag

Toen we ons eenmaal overgaven en naar het Gamblers Anonymous Programma kwamen, vroegen velen van ons zich af wat we met al die tijd zouden doen. Alle uren die we voorheen hadden besteed aan plannen, verbergen, alibi's bedenken, veel geld verliezen, lenen, jongleren met rekeningen - en al de rest - dreigden te veranderen in lege brokken tijd die op de een of andere manier gevuld moesten worden. We hadden nieuwe manieren nodig om de energie te gebruiken die voorheen door onze verslaving werd opgeslokt. We realiseerden ons al snel dat het vervangen van een nieuwe en andere activiteit veel gemakkelijker is dan gewoon stoppen met de oude activiteit en er niets voor in de plaats zetten.

Ben ik mijn geest en energie aan het ombuigen?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik, eenmaal vrij van de last van mijn verslaving, mij tot mijn Hogere Macht mag wenden om voor mij te ontdekken hoe ik mijn tijd constructief en creatief kan vullen. Mag diezelfde Macht die menselijke paden doet kruisen en bepaalde mensen aan specifieke situaties koppelt, mij langs goede nieuwe wegen naar goede nieuwe plaatsen leiden.

Vandaag zal ik onthouden

Toevalligheid kan meer zijn dan toeval.

30 JUNI Reflectie voor de dag

Ik heb het Gamblers Anonymous Programma geleerd dat de truc voor mij niet is om te stoppen met gokken, maar om gestopt te blijven en te leren hoe ik niet opnieuw moet beginnen. God weet dat ik vaak genoeg heb geprobeerd te stoppen, door mezelf de les te lezen over hoe het niet alleen mijn leven, maar alle aspecten van mijn gedrag beïnvloedde. Gokken veranderde in feite wie ik leek te zijn. Om gestopt te blijven, heb ik een positief, doorlopend Programma van actie moeten ontwikkelen. Ik moest leren om vrij van verslaving te leven, nieuwe patronen, nieuwe interesses en een nieuwe houding te ontwikkelen.

Blijf ik flexibel in mijn nieuwe leven? Gebruik ik mijn vrijheid om beperkende doelen op te geven?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat mijn nieuwe leven gevuld zal zijn met nieuwe patronen, nieuwe vrienden, nieuwe activiteiten, nieuwe manieren van kijken. Ik heb mijn Hogere Machts hulp nodig om mijn levensstijl om te vormen tot al het nieuwe dat erin moet zitten. Ik moet zelf ook een paar ideeën hebben. Mag mijn vrijheid van dwangmatig gokken mij helpen mijn keuzes te maken met een open geest en een helder, kritisch oog.

Vandaag zal ik onthouden

Stoppen is beginnen.

1 JULI Reflectie voor de dag

Angst mag aanvankelijk sommigen van ons naar Gamblers Anonymous hebben gebracht. In het begin mag angst alleen sommigen van ons helpen weg te blijven van het spel en dat dat verraderlijke gevoel van binnenkort mazzel te hebben (zelfs toen we wisten dat gokken zich uiteindelijk altijd tegen ons keerde). Maar een angstige toestand is nauwelijks bevorderlijk voor comfort en geluk - niet voor lang. We moeten alternatieven voor angst vinden om ons door die eerste lege uren, dagen of zelfs weken heen te helpen. Voor de meesten van ons was het antwoord: actief worden in en rond het GA-Programma. Binnen de kortste keren voelen we dat we er echt bij horen; voor het eerst sinds lange tijd voelen we ons "deel van" in plaats van "afgezonderd van".

Ben ik bereid het initiatief te nemen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij helpen alternatieven te vinden voor de angst - die waakhond van mijn vroegste abstinentie. Ik dank mijn Hogere Macht dat hij me naar een plaats heeft geleid waar ik anderen kan ontmoeten die dezelfde dwangmatigheden en angsten hebben ervaren. Ik ben dankbaar voor het gevoel dat ik erbij hoor.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben "een deel van", niet "afgezonderd van".

2 JULI Reflectie voor de dag

Tijdens onze dagen van actieve verslaving vertoonden velen van ons een bijna duizelingwekkend vruchtbaar voorstellingsvermogen. Binnen de kortste keren konden we meer redenen - of excuses - bedenken om onze verslaving na te jagen dan de meeste mensen in hun hele leven voor alle andere doeleinden gebruiken. Wanneer we voor het eerst in Gamblers Anonymous komen, lijkt onze eens zo fantasierijke geest lusteloos en zelfs gevoelloos te worden. "Wat moet ik nu doen?" vragen velen van ons zich af. Maar geleidelijk aan verdwijnt de lusteloosheid. We beginnen onze geoeffende verbeelding toe te passen op nieuwe, gezonde uitdagingen. We worden enthousiast over het leven op een manier die we nooit voor mogelijk hadden gehouden.

Merk ik dat ik nu kan genieten van activiteiten die ik vroeger niet eens zou overwegen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij een nieuwe golf van energie geven die gericht is op het "zich openstellen voor het leven" in plaats van excuses te maken voor het niet nakomen van mijn verantwoordelijkheden. Mag mijn Hogere Macht toestaan dat mijn uit de hand gelopen verbeelding wordt hersteld - niet tot de bruisende overactiviteit van mijn gokdagen, maar tot een gezonde openheid voor de grenzeloze mogelijkheden van het leven.

Vandaag zal ik onthouden

Richt je op het leven.

3 JULI Reflectie voor de dag

Verandering hoort bij de stroom van het leven. Soms zijn we gefrustreerd omdat verandering langzaam lijkt te komen. Soms ook verzetten we ons tegen een verandering die ons lijkt te zijn opgedrongen. We moeten onthouden dat verandering op zich ons niet bindt of bevrijdt. Alleen onze houding tegenover verandering bindt of bevrijdt ons. Als we leren mee te stromen met de stroom van het leven, biddend om leiding bij elke verandering die zich aandient - ook biddend om leiding als we een verandering willen aanbrengen en er geen verandering in zicht lijkt te zijn - worden we bereid.

Ben ik bereid om mijn Hogere Macht de leiding te laten nemen en mij te leiden in de veranderingen die ik zou moeten maken en de acties die ik zou moeten ondernemen?

Vandaag bid/mediteer ik

Wanneer verandering te snel komt - of niet snel genoeg - voor mij, bid/mediteer ik dat ik me overeenkomstig kan aanpassen om gebruik te maken van de vrijheid die het Gamblers Anonymous Programma me biedt. Ik bid/mediteer voor de leiding van mijn Hogere Macht wanneer verandering zich aandient - of wanneer dat niet gebeurt en ik zou willen dat het gebeurde. Dat ik mag luisteren naar de leiding van die Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht heeft de leiding.

4 JULI Reflectie voor de dag

Het wordt tijd dat ik bereid ben te doen wat nodig is om mijn persoonlijke verantwoordelijkheid terug te krijgen, zelfs als dat betekent dat ik de financiële teugels aan een ander moet overgeven. Net zoals er paradoxen zijn in de Stappen - de onbeheersbaarheid van mijn leven toegeven zodat het weer beheersbaar wordt, me overgeven aan een Hogere Macht om bevrijd te worden - zullen er ook andere paradoxen zijn in mijn herstel. Een betrouwbaar familielid of professional toestaan het beheer van mijn financiën over te nemen, zodat ik financieel verantwoordelijk word, kan een van die paradoxen zijn. Ik heb bewezen dat ik machteloos ben over gokken en over de emotionele hoogte- en dieptepunten die daarmee gepaard gingen. Nu is de tijd gekomen om mijn eenzame ramkoers op te geven en met anderen om te gaan, waarbij ik alle hulp aanvaard die mijn Hogere Macht mij biedt.

Heb ik geaccepteerd dat, hoewel mijn herstel van mijzelf is, ik soms op anderen moet rekenen voor hun hulp en aanmoediging?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag het Gamblers Anonymous Program mij, met mijn Hogere Machts hulp, een kans geven om een stabiel, creatief, uitreikend leven te leiden. Mag ik de kracht accepteren die anderen mij bieden, terwijl ik mijn kracht gewillig met anderen deel. Mag ik op deze Onafhankelijkheidsverklaring Dag beseffen dat ook ik een viering van vrijheid heb - van mijn gokverslaving.

Vandaag zal ik onthouden

Om mijn persoonlijke vrijheid te vieren.

5 JULI Reflectie voor de dag

Ik ben vrij om te zijn, te doen, te accepteren, te verwerpen. Ik ben vrij om de wijze, liefdevolle, vriendelijke en geduldige persoon te zijn die ik wil zijn. Ik ben vrij om datgene te doen wat ik wijs acht - datgene wat een ander op geen enkele wijze zal schaden of hinderen. Ik ben vrij om dat te doen wat mij naar wegen van vrede en voldoening zal leiden. Ik ben vrij om voor of tegen te beslissen, om nee en ja te zeggen. Ik ben vrij om het leven op een productieve manier te leven en bij te dragen aan het leven wat ik te geven heb.

Ben ik gaan geloven dat ik vrij ben om de beste ik te zijn die ik kan zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Laat de vrijheid die ik nu ervaar door mijn leven blijven stromen in productiviteit, in de overtuiging van de goedheid van het leven die ik altijd heb willen delen. Mag ik deze vrijheid met mijn Hogere Machts zegen aanvaarden - en verstandig gebruiken.

Vandaag zal ik onthouden

Laat vrijheid waar zijn.

6 JULI Reflectie voor de dag

Sommige mensen in het Gamblers Anonymous Programma voelen dat ze niet de dingen kunnen doen die ze willen doen. Ze twifelen aan hun eigen kunnen. Maar eigenlijk heeft ieder mens onbenutte mogelijkheden. Wij zijn kinderen van de Hogere Macht, wat ons een sterke aanwijzing zou moeten geven over de oneindige aard van ons potentieel. Als spirituele wezens zijn we onbegrensd. Het is waar dat we het gemakkelijker kunnen accepteren als dat dit geldt voor iemand die uitblinkt op een bepaald gebied. Ik kan mijn eigen prestaties vergelijken met die van een ander en me ontmoedigd voelen. Maar de enige vergelijking die ik moet of zou moeten maken is met mezelf.

Ben ik vandaag een beter, productiever persoon?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik beseffen dat ik een kind van mijn Hogere Macht ben. En Zijn liefdevolle belofte, om mij te geven wat ik nodig heb, niet wat ik zou willen, is Zijn manier om mij te leren te zijn wat ik ben, niet wat ik droomde dat ik zou moeten zijn. Als spiritueel wezen kan ik werkelijk een productief mens worden - misschien zelfs enkele dingen doen waartoe ik me ooit niet in staat achtte zonder de grootheidswaanzin van de gokker die bij mij een vals vertrouwen veroorzaakte.

Vandaag zal ik onthouden

Me te vergelijken met de oude ik.

7 JULI Reflectie voor de dag

Wat voor prachtige dingen zouden er in mijn leven kunnen gebeuren als ik me kon ontdoen van mijn natuurlijke neiging om mijn daden te rechtvaardigen. Is eerlijkheid zo diep onderdrukt onder lagen van schuldgevoel dat ik het niet kan loslaten om mijn motieven te begrijpen? Eerlijk zijn tegen onszelf is niet gemakkelijk. Het is moeilijk om uit te zoeken waarom ik deze of gene ingeving had en, nog belangrijker, waarom ik ernaar handelde. Niets maakt ons zo kwetsbaar als het opgeven van de steun van "het alibi", maar mijn bereidheid om me kwetsbaar op te stellen zal me enorm helpen groeien in het Gamblers Anonymous Programma.

Ben ik me er meer van bewust dat zelfbedrog mijn problemen vermenigvuldigt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mijn drang om excuses te maken wegnemen. Help me de realiteit onder ogen te zien die naar boven komt als ik eerlijk ben tegen mezelf. Help me te weten, zo zeker als de dag volgt op de zonsopgang, dat mijn moeilijkheden zullen afnemen als ik maar kan vertrouwen op mijn Hogere Machts wil.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal bereid zijn mijn Hogere Machts wil te doen.

8 JULI Reflectie voor de dag

Wanneer we met een vriend in het Gamblers Anonymous Programma spreken, moeten we niet aarzelen hem of haar te herinneren aan onze eigen behoefte aan privacy. Intieme communicatie is gewoonlijk zo vrij en gemakkelijk tussen ons dat zelfs een vriend of sponsor soms vergeet wanneer wij verwachten dat hij zwijgt. Dergelijke "bevoorrechte communicatie" heeft belangrijke voordelen. Enerzijds vinden wij daarin de perfecte gelegenheid om zo eerlijk mogelijk te zijn. Anderzijds hoeven we ons geen zorgen te maken over de mogelijkheid dat andere mensen beschadigd worden, noch over de angst voor spot of veroordeling. Tegelijkertijd hebben we de best mogelijke kans om zelfbedrog te ontdekken.

Ben ik betrouwbaar voor degenen die mij vertrouwen?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer om mijn Hogere Machts hulp om van mij een vertrouwenspersoon te maken. Ik moet iemand zijn met wie anderen willen delen. Ik moet een open ontvanger zijn, niet slechts een zender. Vandaag bid/mediteer ik voor een grote portie beproefdheid en oprechtheid, zodat ik een betere en meer ontvankelijke vriend kan zijn voor hen die ervoor kiezen, mij in vertrouwen te nemen.

Vandaag zal ik onthouden

Wees een ontvanger.

9 JULI Reflectie voor de dag

Samuel Johnson schreef: "... hij die zo weinig kennis heeft van de menselijke natuur, dat hij geluk zoekt door iets anders dan zijn eigen gesteldheid te veranderen, zal zijn leven verspillen aan vruchteloze inspanningen en het verdriet dat hij wil wegnemen vermenigvuldigen." Vandaag begrijp ik dat ik niet de slechte persoon ben die ik ooit dacht te zijn, alleen dat ik in mijn leven fouten heb gemaakt die mij en degenen die ik liefheb veel pijn en verdriet hebben bezorgd. Door mezelf vandaag te veranderen, kan ik mijn verontrust verleden zien als een tijd van leren. Ik hoop dat mijn dierbaren zullen leren de gezonde keuzes die ik vandaag maak te respecteren, in plaats van te blijven stilstaan bij alle ongezonde keuzes die ik vroeger maakte.

Heeft het Gebed om kalmte mij geleerd om alleen die dingen te veranderen die ik kan veranderen, namelijk dingen over mezelf?

Vandaag bid/mediteer ik

Help me begrijpen dat ik de antwoorden voor verandering in mezelf moet zoeken. Mag ik de dingen kiezen die me geluk en sereniteit brengen, en de dingen vermijden die me onrust en verdriet brengen. Als ik mijn Hogere Macht toesta mijn leven te leiden, zal mij alles gegeven worden wat nodig is om vandaag de juiste keuzes te maken.

Vandaag zal ik onthouden

Met mijn Hogere Machts hulp kies ik ervoor mezelf te veranderen.

10 JULI Reflectie voor de dag

Het Gamblers Anonymous Programma is een weg, geen rustplaats. Voordat we tot dit Programma kwamen - en voor sommigen van ons vaak daarna - zochten de meesten van ons antwoorden op hun levensproblemen in religie, filosofie en psychologie, in theorieën over zelfbeheersing en persoonlijke groei. Vaak waren deze zoektochten gericht op doelen die precies waren wat we wilden: vrijheid, rust, vertrouwen en vreugde. Maar ze boden zelden werkbare methoden om daar te komen, om uit het dal van de wanhoop waarin we ons bevonden te komen tot waar we wilden zijn.

Geloof ik werkelijk dat ik via de Twaalf Stappen alles kan vinden wat ik nodig heb en echt wil?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten dat ik me, eenmaal door de Twaalf Stappen heen, me niet op een plat vlak bevind. Want het leven is geen vlak veld, maar een helling omhoog. En die treden van de Stappen moeten steeds opnieuw worden genomen en herinnert. Mag ik er zeker van zijn dat, als ik ze me eenmaal helemaal eigen heb gemaakt, ze me overal brengen waar ik heen wil.

Vandaag zal ik onthouden

De Stappen zijn een weg, geen rustplaats.

11 JULI Reflectie voor de dag

Iemand heeft ooit het ego gedefinieerd als "de som van de valse ideeën over mezelf". Door consequent de Twaalf Stappen te herwerken wordt het mogelijk mijn valse ideeën over mezelf geleidelijk weg te werken. Dit maakt een bijna onmerkbare, maar gestage groei mogelijk in mijn begrip van de waarheid over mezelf. En dit leidt op zijn beurt tot een groeiend begrip van mijn Hogere Macht en andere mensen.

Streef ik naar oprechtheid over mezelf, en geef ik onmiddellijk toe wanneer ik het fout heb?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, leer mij begrip; leer mij de waarheid kennen als ik die tegenkom; leer mij het belang van oprechtheid, zodat ik oprecht mag zeggen: "Ik zat fout" en "Het spijt me". Leer me dat er zoiets bestaat als een "gezond ego" dat niet vereist dat gevoelens worden gedrogeerd door gok-highs. Mag ik - langzaam, op mijn koord - naar het ideaal van evenwicht bewegen, zodat ik de netten van leugen en dwang kan afschaffen.

Vandaag zal ik onthouden

Dat ik mijn evenwicht bewaar.

12 JULI Reflectie voor de dag

In veel opzichten is het Fellowship van Gamblers Anonymous als een redelijk gelukkig cruiseschip of, in tijden van moeilijkheden, als een konvooi. Maar op den duur moet ieder van ons zijn eigen koers door het leven uitstippelen. Als de zee kalm is, kunnen we onvoorzichtig worden. Door stap tien te verwaarlozen, kunnen we de gewoonte verliezen om onze positie te controleren. Maar als we stap tien in gedachten houden, gaan we zelden zo ver verkeerd dat we niet een paar correcties kunnen aanbrengen en terug op koers kunnen komen.

Besef ik dat regelmatige beoefening van Stap Tien kan helpen om mij tot rust en een gelukkiger gemoedstoestand te brengen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag Stap Tien de sextant zijn waarmee ik mijn positie op zee aflees, zodat ik mijn koers kan corrigeren en opnieuw kan uitzetten als ik op ondiepe plaatsen afa. Mag ik in gedachten houden dat zonder een alwetende Kapitein en de waakzaamheid van mijn medebemanningsleden, dit schip stuurloos zou kunnen zijn en ik gemakkelijk in paniek zou kunnen raken.

Vandaag zal ik onthouden

Om te navigeren op een vaste ster.

13 JULI Reflectie voor de dag

Tegenwoordig ga ik naar bijeenkomsten om te luisteren naar de overeenkomsten tussen mezelf en anderen in Gamblers Anonymous - niet naar de verschillen. En als ik de overeenkomsten zoek, is het verbazingwekkend hoeveel ik er vind, vooral op het gebied van gevoelens. Vandaag ga ik naar bijeenkomsten met de gedachte dat ik hier niet ben vanwege de verslavingen van anderen, maar vanwege die van mijzelf en, nog belangrijker, wat mijn verslaving met mijn geest en lichaam heeft gedaan. Ik ben hier omdat ik zelf niet bevrijd kan blijven van mijn verslaving. Ik heb het GA-Programma en mijn Hogere Macht nodig.

Word ik minder hard in mijn oordeel over anderen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik alert blijven als ik nog één keer luister naar Jack of Jill of Fred of Sam of Martha in zijn of haar verhaal van kommer en kwel. Mag ik, als ik luister met de oprechte aandacht die ik wil kunnen geven, ontdekken dat ieder van hen mij iets te bieden heeft, om toe te voegen aan mijn eigen levensverhaal. Mag ik opnieuw getroffen worden door onze gelijkenissen. Mag elke gelijkenis ons dichter bij elkaars behoeften brengen.

Vandaag zal ik onthouden

In eenheid schuilt kracht.

14 JULI Reflectie voor de dag

Geconditioneerd als we zijn door onze oude ideeën en oude manieren van leven, is het begrijpelijk dat we geneigd zijn ons te verzetten tegen bepaalde suggesties die ons worden gedaan als we voor het eerst naar het Gamblers Anonymous Programma komen. Als dat het geval is, is het niet nodig zulke suggesties permanent af te wijzen; we hebben ontdekt dat het beter is ze slechts tijdelijk terzijde te schuiven. Het punt is dat er geen vaste "goede" of "verkeerde" manier is. Ieder van ons gebruikt wat voor hem of haar op een bepaald moment het beste is, en staat open voor andere soorten hulp die we op een ander moment waardevol mogen vinden.

Probeer ik open-minded te blijven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik geïnformeerd worden over de werkelijke betekenis van een open geest, in het besef dat mijn vroegere definitie van "open-minded" en "ruimdenkend" hier niet lijkt te passen. Mag ik mijn geest voortdurend open houden voor de suggesties van de betrouwbare velen die mij voorgingen in dit Programma. Wat voor hen heeft gewerkt, kan ook voor mij werken, hoe vergezocht of voor de hand liggend het ook mag zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Alleen een open geest kan worden genezen.

15 JULI Reflectie voor de dag

Geconfronteerd met een bijna zekere vernietiging door onze gokverslaving, hadden we uiteindelijk geen andere keuze dan ruimdenkend te worden over spirituele zaken. In die zin waren de vele manieren waarop we gokten en weddenschappen aangingen krachtige overtuigers; ze dwongen ons uiteindelijk tot redelijkheid. We leerden dat wanneer we koppig de deuren van onze geest sluiten, we veel meer buiten sluiten dan binnen.

Verwerp ik onmiddellijk nieuwe ideeën? Of streef ik er geduldig naar om mijn oude manier van leven te veranderen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik een open geest houden, vooral als het gaat om spirituele zaken, en onthouden dat "spiritueel" een groter woord is dan "religieus". (Ik ben geboren uit de Spirit, maar mij is religie geleerd.)
Mag ik onthouden dat een gesloten geest een symptoom is van mijn verslaving en dat een open geest essentieel is voor mijn herstel.

Vandaag zal ik onthouden

Als ik meer buitensluit dan binnensluit, wat bescherm ik dan?

16 JULI Reflectie voor de dag

Lange ervaring heeft bewezen dat het Gamblers Anonymous Programma en de Twaalf Stappen zullen werken voor iedereen die het met een open geest benadert. We moeten onthouden dat we niet van de ene op de andere dag wonderen kunnen verwachten; het heeft tenslotte jaren geduurd om de situatie te creëren waarin we ons nu bevinden. Ik zal proberen minder overhaast conclusies te trekken. Ik houd vast aan de verwachting dat het GA-Programma mijn hele leven kan veranderen, zolang ik het een kans geef.

Ben ik gaan beseffen dat mijn ultieme tevredenheid niet afhangt van dat de dingen op mijn manier gebeuren?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer voor een meer ontvankelijke houding; voor een beetje meer geduld; een beetje minder haast en meer nederigheid in mijn oordelen. Mag ik altijd begrijpen dat verandering zal komen - het zal allemaal gebeuren - als ik zal luisteren naar mijn Hogere Machts wil. Hogere Macht geef mij doorzettingsvermogen, want soms moet ik even wachten tot de stappen effect hebben.

Vandaag zal ik onthouden

Geduld.

17 JULI Reflectie voor de dag

Voor mijn eigen bestwil zal ik naar meetings gaan en deelnemen aan discussies met een open geest die bereid is nieuwe ideeën te ontvangen en te accepteren. Voor mijn eigen gemoedsrust en welzijn zal ik vastberaden proberen die nieuwe ideeën in mijn eigen leven toe te passen. Ik zal onthouden dat het Gamblers Anonymous Programma mij de aanwijzingen en steun biedt die ik elders niet kan vinden. Ik zal op zoek gaan naar anderen die mijn problemen begrijpen, en ik zal hun begeleiding accepteren in zaken die mij ongemak en verwarring bezorgen.

Zal ik proberen te luisteren en te delen?

Vandaag bid/mediteer ik

Dank U, Hogere Macht, voor het in mijn leven brengen van het GA-Programma, en daarmee een beter begrip van Goddelijke Kracht. Help me te onthouden dat aanwezigheid en aandacht op de meetings allesbepalend zijn om door te gaan in deze vreugdevol ontdekte manier van leven. Mag ik luisteren en delen met eerlijkheid, openheid en bereidwilligheid.

Vandaag zal ik onthouden

Hier is HOE: eerlijkheid, openheid en bereidwilligheid.

18 JULI Reflectie voor de dag

Slechts weinigen van ons weten wat we echt willen, en niemand van ons weet wat het beste voor ons is. Die kennis is in handen van mijn Hogere Macht. Dit is een feit dat ik uiteindelijk moet accepteren, ondanks mijn opstandigheid en koppig verzet. Vanaf vandaag beperk ik mijn gebeden tot verzoeken om leiding, een open geest om die te ontvangen en de kracht om ernaar te handelen. Naar beste vermogen stel ik alle beslissingen uit totdat mijn contact met mijn Hogere Macht duidelijk heeft gemaakt dat de beslissingen voor mij juist zijn.

Onderhandel ik met mijn Hogere Macht, in de veronderstelling dat ik weet wat het beste voor me is?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik niet proberen pacten te sluiten met mijn Hogere Macht. Mag ik in plaats daarvan een medium zijn dat openstaat voor elke inspiratie die Hij in mij wil leggen. Ik bid/mediteer dat ik me zal herinneren dat de beslissingen van de Hogere Macht beter voor me zijn dan mijn eigen klungelige plannen, en dat ze naar me toe zullen komen op de momenten dat ik ze nodig heb.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal niet onderhandelen of wedden met mijn Hogere Macht.

19 JULI Reflectie voor de dag

Velen van ons komen naar het Gamblers Anonymous Programma met de bewering dat we agnostisch of atheïstisch zijn. Zoals iemand ooit zei: onze wil om niet te geloven is zo sterk dat we een afspraak met de begrafenisondernemer verkiezen boven een experimentele en onbevagen zoektocht naar een Hogere Macht. Gelukkig voor degenen onder ons met een gesloten geest, overwinnen de constructieve krachten in het GA-Programma bijna altijd onze koppigheid. Al snel ontdekken we de overvloedige wereld van geloof en vertrouwen. Het was er altijd al, maar het ontbrak ons aan de bereidwilligheid en een open geest om het te accepteren.

Verblindt koppigheid mij soms nog steeds voor de Kracht voor het goede, die in het geloof schuilt?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik wil mijn Hogere Macht danken voor deze gelegenheid om mijn geest te openen; om opnieuw te leren over geloof en vertrouwen; om te beseffen dat mijn omzwervingen Zijn plaats in mij of Zijn liefdevolle zorg voor mij, niet hebben veranderd. Mag ik weten dat het door mijn eigen toedoen was dat ik het geloof verloor. Dank mijn Hogere Macht voor een nieuwe kans om te geloven.

Vandaag zal ik onthouden

Afstand doen van de wil om niet te geloven.

20 JULI Reflectie voor de dag

"Het is het voorrecht van wijsheid om te luisteren", schreef Oliver Wendell Holmes ooit. Als ik mijn uiterste best doe om de kunst van het luisteren te ontwikkelen - kritiekloos en zonder voorbarige oordelen - zijn de kansen groot dat ik meer vooruitgang boek in mijn herstel. Als ik zo goed mogelijk probeer te luisteren naar de gevoelens en gedachten die worden geuit - in plaats van naar de "spreker" - kan ik gezegend worden met een onverwacht behulpzaam idee. De essentiële kwaliteit van goed luisteren is nederigheid, die weerspiegelt dat de stem van de Hogere Macht die tot ons spreekt, zelfs via de minst en meest onuitgesproken van Zijn kinderen.

Sluit een "schijnheilige" houding mijn geest soms af voor de gedeelde suggesties van anderen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht ervoor zorgen dat ik niet "schijnheilig" ben tegen iemand wiens manier van doen of taalgebruik of tegengesteld standpunt of schijnbaar gebrek aan kennis, mij afleidt van wat hij of zij zegt. Mag ik altijd luisteren naar de stem van mijn Hogere Macht, die door de spraak van ieder van ons heen te horen is.

Vandaag zal ik onthouden

Hoor de boodschap, niet de spreker.

21 JULI Reflectie voor de dag

Wanneer we geconfronteerd worden met een toestand of situatie die ons niet aanstaat, hoe kunnen we dan vertrouwen hebben dat alles verloopt zoals het moet? Misschien moeten we ons afvragen wat vertrouwen is. Vertrouwen is gebaseerd op waarheid en liefde. We kunnen vertrouwen hebben, als we dat willen, ongeacht de situatie. En als we daarvoor kiezen, kunnen we verwachten dat het uiteindelijk goed komt.

Heb ik mijn keuze gemaakt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik dankbaar zijn voor het door mijn Hogere Macht gegeven vermogen om een keuze te maken. Vanuit deze dankbaarheid en mijn gevoel van de nabijheid van mijn Hogere Macht, heb ik gekozen voor vertrouwen. Mag het vertrouwen, als mijn gekozen weg, sterk genoeg worden om bergen te verzetten, sterk genoeg om mij vrij te houden van mijn dwang om te gokken, machtig genoeg om de getijden van verleidingen die mij bedreigen tegen te houden, optimistisch genoeg om voorbij mijn huidige pijn naar het uiteindelijke goede te kijken.

Vandaag zal ik onthouden

Met vertrouwen is niets onmogelijk.

22 JULI Reflectie voor de dag

Gamblers Anonymous heeft mij geleerd dat de essentie van alle groei voor mij de bereidheid is om ten goede te veranderen. Vervolgens moet ik de bereidwilligheid hebben om elke verantwoordelijkheid die dit met zich meebrengt op me te nemen, en om moedig elke actie te ondernemen die nodig is.

Ik ben en ik weet en ik wil;

Ik ben wetend en willend;

Ik weet dat ik ben en wil;

Ik wil zijn en weten." - St. Augustinus

Is bereidwilligheid een cruciaal ingrediënt van mijn leven en de manier waarop ik Het Programma werk?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer voor bereidwilligheid om te doen wat ik kan, bereidwilligheid om te zijn wat ik kan zijn - en wat soms het moeilijkst is - bereidwilligheid om te zijn wat ik ben. Ik bid/mediteer ook voor energie om mijn bereidwilligheid uit te voeren in alles wat ik doe, zodat ik mag groeien in de wegen van mijn Hogere Macht en de principes van het Programma in al mijn zaken mag toepassen.

Vandaag zal ik onthouden

"Ik ben en weet en zal."

23 JULI Reflectie voor de dag

Vandaag zal ik proberen genoeg te nemen met minder dan ik zou willen, en bereid zijn dat niet alleen te accepteren maar ook te waarderen. Vandaag verwacht ik van niemand te veel, zeker niet van mezelf. Ik zal proberen te onthouden dat tevredenheid voortkomt uit het dankbaar accepteren van het goede dat ons ten deel valt, en niet uit woede over het leven omdat het niet "beter" is.

Besef ik het verschil tussen berusting en realistische acceptatie?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn lat niet onrealistisch hoog leggen, niet te veel verwachten. Mag ik lang genoeg achterom kijken om te zien dat mijn zelf gestelde, onmogelijke doelen de valkuilen waren van mijn verslaving; te vaak kwam ik halverwege terecht, geconfronteerd met mijn eigen falen. Die "weer mislukt," "ik heb weer gefaald" gevoelens werden monumentale excuses om toe te geven aan mijn gokverslaving, die mijn ellende overwoekerde. Mag ik dat zieke oude patroon vermijden. Mag ik realistisch zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Goed is goed genoeg.

24 JULI Reflectie voor de dag

Hoe, precies, kan iemand zijn eigen wil en zijn leven overdragen aan de zorg van een Hogere Macht? Alles wat nodig is, is een begin, hoe klein ook. Zodra we de sleutel van bereidwilligheid in het slot steken, springt de vergrendeling open. Dan begint de deur zelf open te gaan, misschien een klein beetje; na verloop van tijd merken we dat we hem altijd wijder kunnen openen. Eigen wil kan de deur weer dichtslaan, en dat gebeurt ook vaak. Maar de deur kan altijd weer geopend worden, zo nodig telkens weer, zolang we onze sleutel van bereidwilligheid gebruiken.

Heb ik mijn besluit herbevestigd om mijn wil en mijn leven over te geven aan de zorg van God zoals ik Hem begrijp?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn besluit om mijn wil en mijn leven over te dragen aan een Hogere Macht opnieuw bevestigen. Mag mijn vertrouwen standvastig genoeg zijn om mij te laten weten dat er inderdaad een macht is die groter is dan ikzelf. Mag ik van die Macht gebruik maken door eenvoudigweg bereid te zijn nederig met mijn Hogere Macht te wandelen.

Vandaag zal ik onthouden

Eigen wil min eigen is gelijk aan wil.

25 JULI Reflectie voor de dag

De slogans die in Gamblers Anonymous worden gebruikt, lijken duidelijk en eenvoudig. Toch kunnen ze voor verschillende mensen verschillende betekenissen hebben, afhankelijk van hun eigen ervaring en reactie op de woorden en ideeën. Neem bijvoorbeeld de slogan "Laat los en laat God." Voor sommige mensen kan dit suggereren dat we alleen maar de uitdagingen waarmee we geconfronteerd worden uit de weg hoeven te gaan en dat de Hogere Macht op de één of andere manier al het werk zal doen. We moeten onthouden dat de Hogere Macht ons een vrije wil, intelligentie en goede zintuigen geeft - het is duidelijk Zijn intentie dat we deze gaven gebruiken. Als ik ontvankelijk ben, zal Hij mij stap voor stap zijn wil kenbaar maken, maar ik moet die uitvoeren.

Gedraag ik me soms alsof overgave aan mijn Hogere Machts wil een paspoort is voor passiviteit?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn "paspoort" gestempeld en klaar zijn om me vooruit te helpen. Mogen mijn reizen gedreven worden door uitdagingen die ik gemakkelijk kan herkennen als dingen die gedaan moeten worden, niet als dingen om naar te kijken. Ik bid/mediteer dat ik het beste mag maken van mijn gaven van mijn Hogere Macht, van talenten waarvan ik me bewust ben en van sommige die ik nog moet ontdekken. Mag ik niet "loslaten en opgeven" maar blijven leren, groeien, doen, dienen, bidden, de wil van mijn Hogere Macht uitvoeren zoals ik het begrijp.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht heeft mij voorbestemd om het beste uit mezelf te halen.

26 JULI Reflectie voor de dag

Nu ik gebruik maak van de letters H-O-W, gesuggereerd door vrienden in het Gamblers Anonymous Programma - Eerlijkheid, Openheid, Bereidwilligheid - zie ik de dingen in een nieuw licht. Op manieren die ik niet had kunnen voorspellen en zeker niet had verwacht, ben ik de dingen heel anders gaan zien dan voordat ik naar GA kwam. Ik voel me de meeste dagen goed. Ik voel me zelden slecht, en nooit lang. Zeker nooit zó slecht als ik me vroeger altijd voelde.

Is mijn slechtste dag nu oneindig veel beter dan mijn beste dag voorheen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik er vandaag aan denken "dank je wel" te zeggen tegen mijn Hogere Macht, tegen mijn vrienden in de groep en tegen de hele, enorme Fellowship van herstellende dwangmatige gokkers, dat zij mij laten weten dat de dingen beter worden. Ik dank ook voor die verbale oppeppers, de tags en slogans die zo vaak in mijn brein zijn verschenen op precies de momenten dat ze nodig waren, om mijn doel te herdefiniëren, mijn geduld te herstellen en mij aan mijn Hogere Macht te herinneren.

Vandaag zal ik onthouden

Hoe het was.

27 JULI Reflectie voor de dag

Telkens weer zie ik dat degenen die de beste en meest gestage vooruitgang boeken in het Gamblers Anonymous Programma van Herstel, degenen zijn die gemakkelijk de hulp van een Hogere Macht accepteren. Als ze dat eenmaal kunnen, is het gemakkelijker voor hen om niet in de weg te gaan staan. Hun problemen lijken zich dan op te lossen op een manier die het menselijk begrip te boven gaat.

Besef ik dat de doeltreffendheid waarmee ik het bewustzijn van mijn Hogere Macht in mijn dagelijks leven gebruik, niet van Hem afhangt, maar van mijzelf?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten dat mijn herstel en groei afhangen van mijn contact met mijn Hogere Macht, niet af en toe, maar altijd. Het betekent dat ik me meerdere keren per dag tot die Macht moet wenden om kracht en kennis van Zijn wil te vragen. Als ik begrijp dat mijn eigen leven deel uitmaakt van een Hoger Plan, zal ik minder geneigd zijn om te struikelen en te vallen, de verkeerde kant op te gaan, of gewoon te blijven zitten en het leven aan me voorbij te laten gaan.

Vandaag zal ik onthouden

Wees bewust van de Hogere Macht.

28 JULI Reflectie voor de dag

We leren de waarde van meditatie in het Gamblers Anonymous Programma. Zoals het begin van de Elfde Stap suggereert, proberen we door gebed en meditatie ons bewuste contact met God, zoals we Hem begrepen, te verbeteren. Een van de grote waarden van meditatie is dat het de geest helder maakt. En naarmate de geest helderder wordt, wordt het beter in staat en bereid de waarheid te erkennen. Er is minder pijn nodig om eerlijke erkenning af te dwingen van gebreken en hun gevolgen. De werkelijke behoeften van de gehele persoon worden onthuld.

Zijn gebed en meditatie een regelmatig onderdeel van mijn dagelijks leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Machts waarheden aan mij geopenbaard worden door meditatie en deze kleine gebeden, door het contact met mijn groep, die mij eraan herinnert dat ik mijn geest moet leegmaken door dagelijkse meditatie. Want alleen een opgeruimde geest kan mijn Hogere Macht ontvangen; alleen een geest die gezuiverd is van eigenbelang kan de waarheid erkennen.

Vandaag zal ik onthouden

Meditatie is een reiniger van de geest.

29 JULI Reflectie voor de dag

Het gevoel van zelfmedelijden, dat we allemaal wel eens gevoeld hebben, is een van de lelijkste emoties die we kunnen ervaren. We koesteren zelfs niet de gedachte om aan anderen toe te geven dat we overspoeld worden door zelfmedelijden. We haten het als ons verteld wordt dat het zichtbaar is; we argumenteren snel dat we in plaats daarvan een andere emotie voelen; we gaan zelfs zo ver dat we - slim - voor onszelf verbergen dat we door een belegering van "arme Ik" gaan. Evenzo kunnen we in een fractie van een seconde gemakkelijk tientallen "geldige" redenen vinden om medelijden met onszelf te hebben.

Vind ik het soms leuk om zout in mijn eigen wonden te wrijven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de emoties die ik voel herkennen voor wat ze zijn. Als ik ze niet aan mezelf kan uitleggen, mag ik dan rekenen op anderen die weten hoe het is om een "gevoels opkropper" te zijn. Mag ik in contact blijven met mijn gevoelens door in contact te blijven met mijn Hogere Macht en met de anderen in mijn groep.

Vandaag zal ik onthouden

Blijf In contact.

30 JULI Reflectie voor de dag

Als we voor het eerst bij Gamblers Anonymous komen, begint de meest voorkomende vorm van zelfmedelijden: "Arme ik! Waarom kan ik niet gewoon af en toe gokken, zoals iedereen? Waarom ik?" Dergelijke klaagzangen zijn, als ze aanhouden, is een uitnodiging voor een lange wandeling van een korte pier - direct terug naar de puinhoop waarin we zaten voordat we naar GA kwamen. Als we een tijdje bij dit Programma blijven, ontdekken we dat het helemaal niet alleen om "mij" gaat; we raken betrokken bij mensen, van alle rangen en standen, die in precies hetzelfde schuitje zitten.

Verlies ik mijn interesse in mijn vertrouwde " zwelgen in zelfmedelijden "?

Vandaag bid/mediteer ik

Als ik door zelfmedelijden verslapt en lusteloos ben, mag ik dan opkijken, rondkijken en opleven. Zelfmedelijden, zo wil mijn Hogere Macht, verdwijnt in het licht van andermans gedeelde problemen. Mag ik hopen op vrienden die eerlijk genoeg zijn om me te confronteren, als ze zien dat ik me terugtrek in mijn oude zwelgen in zelfmedelijden.

Vandaag zal ik onthouden

Zet zelf-betrokkenheid om in betrokkenheid.

31 JULI Reflectie voor de dag

Een van de meest ernstige gevolgen van het ik-ik-ik-syndroom is dat we het contact verliezen met vrijwel iedereen om ons heen - om nog maar te zwijgen van de werkelijkheid zelf. De essentie van zelfmedelijden is totale egocentrisme, en het voedt zichzelf. In plaats van zo'n emotionele toestand te negeren - of te ontkennen dat we erin zitten - moeten we ons terugtrekken uit onze egocentrisme, afstand nemen en onszelf eens goed en eerlijk bekijken. Zodra we zelfmedelijden herkennen voor wat het is, kunnen we beginnen er iets aan te doen.

Leef ik in het probleem in plaats van in het antwoord?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat mijn obsessie met mezelf, die zo strak is opgerold als een meiboom, zich mag ontrollen en haar slingers weer mag laten vliegen zodat anderen ze kunnen vangen en vasthouden. Mag het ijle, vertrouwde gejammer van ik-ik-ik veranderen in een koor van wij- wij - wij, als wij in het Fellowship onze zelfvoldaanheid uit elkaar halen en er samen naar kijken.

Vandaag zal ik onthouden

Verander ik-ik-ik in wij-wij-wij.

1 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Zelfmedelijden is een van de meest ellendige en verslindende tekortkomingen die ik ken. Door zijn eindeloze vraag om aandacht en sympathie snijdt mijn zelfmedelijden mijn communicatie met anderen af, vooral de communicatie met mijn Hogere Macht. Als ik het zo bekijk, besef ik dat zelfmedelijden mijn spirituele groei beperkt. Het is ook een zeer reële vorm van martelaarschap, een luxe die ik me eenvoudigweg niet kan veroorloven. De remedie, zo is mij geleerd, is een strenge blik op mijzelf en een nog strengere op het Gamblers Anonymous Programma's Twaalf Stappen van herstel.

Vraag ik mijn Hogere Macht mij te verlossen van de ketenen van het zelf?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik uit observatie weten dat zelfbeklagers bijna nooit medelijden van anderen krijgen. Niemand - zelfs de Hogere Macht niet - kan hun buitensporige behoefte aan sympathie vervullen. Mag ik mijn eigen onsmakelijke gevoel van zelfmedelijden herkennen wanneer het binnensluipt om mij van mijn sereniteit te beroven. Mag mijn Hogere Macht me behoeden voor de gluiperigheid ervan.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn gijzelnemer ben ik zelf.

2 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Als ik mijn leven begin te vergelijken met dat van anderen, begeef ik me naar de rand van het moeras van zelfmedelijden. Aan de andere kant, als ik voel dat wat ik doe juist en goed is, ben ik niet zo afhankelijk van de bewondering of goedkeuring van anderen. Applaus is goed en wel, maar niet essentieel voor mijn innerlijke tevredenheid. Ik zit in het het Gamblers Anonymous Programma om van zelfmedelijden af te komen, niet om de kracht die me kan vernietigen ervan te vergroten.

Leer ik hoe anderen met hun problemen omgaan, zodat ik deze lessen in mijn eigen leven kan toepassen?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, maak me steeds bewust van waar ik vandaan kom en van de nieuwe doelen die ik me gesteld heb. Mag ik ophouden om voor een publiek te spelen, voor hun goedkeuring, want ik ben volledig in staat om mezelf te bewonderen of te applaudisseren als ik voel dat ik dat verdiend heb. Help me om van binnenuit aantrekkelijk te worden, zodat het doorschijnt, in plaats van de buitenkant te versieren voor het effect. Ik ben moe van toneel make-up en kostuums, Hogere Macht; help me mezelf te zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Heeft iemand MIJ gezien?

3 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

De Twaalf Stappen zijn speciaal ontworpen voor mensen zoals wij - als een shortcut naar de Hogere Macht. De Stappen hebben veel weg van een sterke medicijn dat ons kan genezen van de ziekte van wanhoop, frustratie en zelfmedelijden. Toch zijn we soms niet bereid de Stappen te gebruiken. Waarom niet? Misschien omdat we een diep verlangen hebben naar martelaarschap. Bewust en intellectueel denken we dat we hulp willen; maar op een onderbuikniveau doet een verborgen schuldgevoel ons meer verlangen naar straf dan naar verlichting van onze misère.

Kan ik proberen vrolijk te zijn als alles me naar wanhoop lijkt te leiden? Besef ik dat wanhoop heel vaak een masker is voor zelfmedelijden?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik het heimelijke schuldgevoel van binnen, waardoor ik mezelf wil straffen, uit de weg ruimen. Mag ik mijn wanhoop onderzoeken en ontdekken of het werkelijk een bedrieger is - zelfmedelijden met een masker op. Nu ik weet dat de Twaalf Stappen verlichting kunnen brengen, mag ik ze alsjeblieft gebruiken in plaats van me te zwelgen in mijn ongemak.

Vandaag zal ik onthouden

De Twaalf Stappen zijn de trap van de Hogere Macht.

4 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Een van de beste manieren om uit de zelfmedelijden valkuil te komen is om een " directe boekhouding " te voeren. Voor elke vermelding van ellende aan de debetzijde van ons grootboek, kunnen we zeker een zegen vinden om aan de creditzijde te markeren; de gezondheid die we genieten, de ziekten die we niet hebben, de vrienden die van ons houden en die ons toestaan van hen te houden, een etmaal gokvrij, een goede werkdag. Als we het maar proberen, kunnen we gemakkelijk een hele reeks credits opnoemen die veel zwaarder wegen dan de debetposten die zelfmedelijden veroorzaken.

Staat vandaag mijn emotionele balans op het creditzijde?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik leren mijn debet- en creditposten te ordenen en alles bij elkaar op te tellen. Mag ik mijn verschillende zegeningen aan de creditzijde noteren. Mag mijn grootboek mij, als alles bij elkaar opgeteld is, een rijk gevuld fonds laten zien om goede dingen uit te putten.

Vandaag zal ik onthouden

Ik heb zegeningen op mijn spaarrekening.

5 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Onder de belangrijke dingen die we leren in Gamblers Anonymous is om goed te zijn voor onszelf. Maar voor velen van ons is dit is verbazingwekkend moeilijk om te doen. Sommigen van ons genieten zo van ons lijden dat we elke gebeurtenis tot enorme proporties opblazen in het herbeleven en vertellen. Mensen met zelfmedelijden worden als door een krachtige magneet aangetrokken tot het martelaarschap - totdat de gelukzaligheid van sereniteit en tevredenheid tot hen komt via het GA-Programma en de Twaalf Stappen.

Leer ik geleidelijk goed voor mezelf te zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik leren mezelf te vergeven. Ik heb vergeving gevraagd - en ontvangen - van mijn Hogere Macht en van anderen, dus waarom is het zo moeilijk om mezelf te vergeven? Waarom vergroot ik nog steeds mijn lijden? Waarom blijf ik mijn emotionele wonden likken? Mag ik het vergevingsgezinde voorbeeld van mijn Hogere Macht volgen, verder gaan met het Programma en leren goed te zijn voor mezelf.

Vandaag zal ik onthouden

Martelarendom. Domme martelaar

6 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Soms leren we door bittere ervaring en pijnlijke lessen in ons fellowship met anderen in Gamblers Anonymous dat wrok onze grootste vijand is. Het vernietigt meer van ons dan wat dan ook. Uit wrok komen alle vormen van spirituele ziekte voort, want we zijn niet alleen geestelijk en lichamelijk ziek geweest, maar ook spiritueel. Naarmate we herstellen en onze spirituele ziekte wordt genezen, worden we lichamelijk en geestelijk beter.

Ben ik me ervan bewust dat weinig dingen bitterder zijn dan je bitter te voelen? Zie ik in dat mijn gif, giftiger is voor mijzelf dan voor mijn slachtoffer?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik vraag om hulp bij het verwijderen van de stapel wrok die ik heb verzameld. Mag ik leren dat wrokgevoelens ook toneelspelers zijn; het kunnen angsten zijn - om een baan, een liefde, een kans te verliezen; het kunnen kwetsuren of schuldgevoelens zijn. Mag ik weten dat mijn Hogere Macht mijn genezer is. Mag ik mijn behoefte erkennen.

Vandaag zal ik onthouden

Wrok is afval; ruim het op.

7 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Wat kunnen we doen aan onze wrok? De ervaring leert dat we ze het beste kunnen opschrijven, waarbij we mensen, instellingen of principes opnoemen, die het voorwerp zijn van onze woede of wrok. Als ik mijn wrokgevoelens opschrijf en me dan afvraag waarom ik wrok koester, heb ik ontdekt dat in de meeste gevallen mijn zelfrespect, mijn financiën, mijn ambities of mijn persoonlijke relaties zijn gekwetst of bedreigd.

Zal ik ooit leren dat het ergste van mijn wrok mijn eindeloze repetitie van vergeldingsacties is?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij helpen een manier te vinden om van mijn wrokgevoelens af te komen. Mag ik stoppen met het urenlang verzinnen van toneelstukjes waarin ik de hoofdrol speel als de boze man of vrouw, die de persoon die mij bedreigd heeft slim de mond snoert. Aangezien deze drama's nooit worden geproduceerd, mag ik in plaats daarvan mijn wrokgevoelens op een rijtje zetten en kijken naar het waarom achter elk ervan. Mag dit een manier zijn om ze op te bergen.

Vandaag zal ik onthouden

Wrok veroorzaakt geweld: wrok veroorzaakt ziekte bij niet-gewelddadige mensen.

8 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Als herstellende dwangmatige gokker moet ik mezelf eraan herinneren ,dat geen enkele sociale acceptatie van wrok het gif eruit zal halen. In zekere zin lijkt het probleem van de wrok op het gokprobleem. Een pokerspel of casino is nooit veilig voor mij. Ik heb benefieten bijgewoond voor goede doelen, vaak in een gezellige sfeer waardoor gokken bijna ongevaarlijk lijkt.

Net zoals ik beleefd maar onverbiddeijk het gokken onder alle omstandigheden afwijs, zal ik ook weigeren wrok te aanvaarden?

Vandaag bid/mediteer ik

Wanneer woede, pijn, angst of schuld - om sociaal aanvaardbaar te zijn - hun beleefde feestmanieren bovenhalen, zich verkleden als wrok en via de zijdeur binnenkomen, mag ik dan niet met hen omgaan. Deze emoties, vermomd als ze zijn, kunnen even bedrieglijk zijn als het gokken zelf.

Vandaag zal ik onthouden

De zijdeur in de gaten houden.

9 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Bij talrijke gelegenheden heb ik ontdekt dat er een sterk verband bestaat tussen mijn angsten en mijn wrok. Als ik heimelijk vrees dat ik tekortschiet, bijvoorbeeld, zal ik geneigd zijn om een diepe afkeer te hebben van iedereen wiens acties of woorden mijn ingebeelde ontoereikendheid onthullen. Maar het is meestal te pijnlijk om toe te geven dat mijn eigen angsten en twijfels over mezelf de oorzaak zijn van mijn wrok. Het is veel gemakkelijker om iemand anders de schuld te geven van "slecht gedrag" of "egoïstische motieven" - en dat te gebruiken als rechtvaardiging voor mijn wrok.

Besef ik wel dat door wrok te koesteren, ik die persoon toesta om gratis in mijn hoofd te wonen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij helpen mijn gevoelens van ontoereikendheid te overwinnen. Mag ik weten dat ik, als ik mezelf voortdurend beschouw als een maatje of twee minder dan de volgende persoon, ik dan niet mijn Schepper, die ieder van ons een speciale en waardevolle mix van talenten heeft gegeven, de eer geef die hem toekomt. Ik mopper in feite over het Goddelijke Plan van mijn Hogere Macht. Mag ik achter mijn vuilnisbelt van wrok kijken voor mijn eigen zelftwijfel.

Vandaag zal ik onthouden

Als ik mezelf opbouw, breek ik mijn wrok af.

10 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

We zijn het grootste deel van ons leven onze eigen ergste vijand geweest, en we hebben onszelf vaak ernstig verwond als gevolg van een "gerechtvaardigde" wrok over een klein onrecht. Ongetwijfeld zijn er vele oorzaken voor wrok in de wereld, waarvan de meeste "gerechtvaardigd" zijn. Maar we kunnen nooit alle grieven van de wereld oplossen of zelfs de dingen zo regelen, dat iedereen tevreden is. Als we onrechtvaardig zijn behandeld door anderen of gewoon door het leven zelf, kunnen we voorkomen dat het probleem nog groter wordt door de betrokkenen volledig te vergeven en de destructieve gewoonte op te geven om onze pijn en onze vernederingen opnieuw te beleven.

Kan ik geloven dat de pijn van gisteren het begrip van vandaag is, verweven in de liefde van morgen?

Vandaag bid/mediteer ik

Of ik nu onrechtvaardig ben behandeld of alleen maar denk dat ik onrechtvaardig ben behandeld, mag ik proberen geen rancuneus persoon te zijn, die suddert over verwondingen uit het verleden. Als ik eenmaal de diepere emotie achter mijn wrok heb geïdentificeerd, mag ik groot genoeg zijn om de betrokkene te vergeven en wijs genoeg om de hele zaak te vergeten.

Vandaag zal ik onthouden

Niet alle onrecht kan worden rechtgezet.

11 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Als ik blijf hangen bij onbeduidende dingen die me ergeren - en daaruit wrok ontstaat die als onkruid steeds groter groeit - vergeet ik hoe ik mijn wereld zou kunnen vergroten en mijn blik verruimen. Voor mij is dat een ideale manier om problemen te verkleinen tot hun werkelijke omvang. Wanneer iemand of iets mij problemen bezorgt, moet ik proberen het incident te zien in relatie tot de rest van mijn leven - vooral het deel dat goed is en waarvoor ik dankbaar zou moeten zijn.

Ben ik bereid mijn leven te verspillen aan zorgen over kleinigheden die mijn spirituele energie opslokken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht me ervan weerhouden me onnodig zorgen te maken over kleine dingen. Mag Hij in plaats daarvan mijn ogen openen voor de grootsheid van Zijn universum en de onophoudelijke wonderen van zijn aarde. Mag Hij mij de breedte van visie schenken die elke kleine zorg van mij kan terugbrengen tot de grootte van een vlieg op een kathedraalraam.

Vandaag zal ik onthouden

Microscopische irritaties kunnen mijn zicht ruïneren.

12 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Iemand vroeg eens aan een Zen-meester: "Hoe behoudt u zo'n rust en vrede?" Hij antwoordde: "Ik verlaat nooit mijn plaats van meditatie." Hoewel hij 's morgens vroeg bid/mediteerde, droeg hij de rest van de dag de vrede van die momenten met zich mee. Stil zijn, rustiger aan doen, is een van de moeilijkste taken waarmee de meeste dwangmatige gokkers in hun herstel worden geconfronteerd. Actie is al zo lang een manier van leven dat ik helemaal opnieuw moet leren om rustiger aan te doen en te luisteren. Elke dag beginnen met gebed en meditatie kan de meest dankbare ervaring van mijn dag zijn. Als ik ervoor kies om die vrede en sereniteit de hele dag met me mee te nemen, lijkt de wereld zelf te vertragen en zich in mijn tempo te bewegen, in plaats van zo snel te draaien dat ik altijd aan het rennen ben om haar in te halen.

Zal ik de glorieuze vrede koesteren die door meditatie ontstaat?

Vandaag bid/mediteer ik

Mogen mijn dagen langzaam beginnen, in stilte, en vredig blijven, terwijl ik mijn aandacht houd bij wat er op dat moment voor mij te doen is, in plaats van een waas van onrustige activiteit te projecteren. Zoals hectische actie een symptoom was van mijn dwangmatigheid, is sereniteit een teken van mijn herstel.

Vandaag zal ik onthouden

Sereniteit in mijn leven toe te laten.

13 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

De Vierde Stap van het Gamblers Anonymous Programma stelt voor dat we een grondige en onbevreesde morele en financiële inventaris van onszelf opmaken. Voor sommigen van ons lijkt geen enkele uitdaging zo overweldigend; er is niets moeilijker dan onszelf onder ogen te komen zoals we werkelijk zijn. We vluchten voor de ene misstap na de andere als ze ons inhalen, altijd excuses makend, altijd pleitend dat onze deugden op andere gebieden veel zwaarder wegen dan onze tekortkomingen. Maar als we eenmaal bereid zijn onszelf recht in de ogen te kijken, zijn we in staat de donkere en negatieve kant van onze eigenschappen te belichten met nieuwe visie, vastberadenheid en genade.

Ben ik bereid mijn ogen te openen en in het zonlicht te stappen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht me tegenhouden als ik voor mezelf wegloop. Want ik zal mijn misstappen, of de gebreken in mijn karakter die ze veroorzaakt hebben, nooit overwinnen door ze me te laten achtervolgen. Mag ik afremmen en ze tegemoet treden met het meest betrouwbare wapen dat ik ken - de waarheid.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal geen voortvluchtige van mezelf zijn.

14 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Stap Vier stelt me in staat mezelf te zien zoals ik werkelijk ben - mijn eigenschappen, motieven, houdingen en gedragingen. In het Gamblers Anonymous Programma wordt mij geleerd resoluut op zoek te gaan naar mijn fouten. Waar ben ik bijvoorbeeld egoïstisch, oneerlijk, zelfzuchtig en bang geweest? Ik heb ook geleerd dat mijn diepgewortelde gewoonte van zelfrechtvaardiging, mij in de verleiding kan brengen om elke fout die ik ontdek "weg te redeneren" en anderen de schuld te geven van mijn eigen tekortkomingen.

Zal ik geloven dat persoonlijke eerlijkheid kan bereiken wat superieure kennis vaak niet kan?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik van de Vierde Stap geen , "lichte inspectie", "dan hebben we het maar gehad", oefening in zelfevaluatie maken. Mag ik weten dat, als ik deze stap eenmaal gezet heb, ik hem nog vele malen moet herzien totdat hij, net als de andere elf, een manier van leven voor mij wordt. Mag ik de waarde van mijn Vierde Stap beschermen tegen mijn oude gewoonte van zelfingenomenheid en het afschuiven om mijn verantwoordelijkheid te ontlopen.

Vandaag zal ik onthouden

Persoonlijke eerlijkheid plaveit de weg naar herstel.

15 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Er wordt vaak gezegd dat je een boek niet aan de kaft kunt herkennen. Voor velen van ons zagen onze "omslagen" of oppervlakte-gegevens er niet zo slecht uit; aanvankelijk leek het maken van een inventaris "een koud kunstje". Toen we verder gingen, ontdekten we tot onze verbijstering dat onze "kaft" alleen relatief smetteloos was, omdat we onze tekortkomingen diep begraven hadden onder lagen van zelfbedrog. Om die reden kan zelfonderzoek een langdurig proces zijn; het moet doorgaan zolang we blind blijven voor de gebreken die ons in verslaving en ellende hebben gelokt.

Zal ik proberen mezelf onder ogen te zien zoals ik ben, om te corrigeren wat me ervan weerhoudt om te groeien tot de persoon die ik wil zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij bijstaan in mijn zelfonderzoek, want ik heb veel van mijn fouten netjes verborgen voor vrienden, familie en vooral mezelf. Als ik me meer "gezondigd tegen, dan zondaar" voel, mag ik dat opvatten als een aanwijzing dat ik dieper moet graven naar de echte ik.

Vandaag zal ik onthouden

De balans opmaken van mezelf is voorraad kopen in mijn toekomst.

16 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Inventariseren gebeurt niet altijd met rode inkt. Het komt zelden voor dat we iets niet goed hebben gedaan. Als ik mijn tekortkomingen blootleg en onder ogen zie, komen ook mijn vele goede kwaliteiten aan het licht, die me eraan herinneren dat ze dezelfde realiteit hebben als mijn fouten. Zelfs als we hard hebben geprobeerd en gefaald, bijvoorbeeld, kunnen we dat opschrijven als een van de grootste verdiensten van allemaal. Ik probeer mijn goede kwaliteiten te waarderen, want die compenseren niet alleen de fouten, maar geven me een basis waarop ik kan groeien. Het is net zo zelfmisleitend om het goede in ons te ontkennen als te rechtvaardigen wat niet goed is.

Kan ik troost putten uit mijn positieve kwaliteiten en mezelf accepteren als vriend?

Vandaag bid/mediteer ik

Als ik alleen maar gebreken vind als ik in die Vierde Stap spiegel kijk, mag ik er dan zeker van zijn dat ik iets mis - namelijk mijn goede kanten. Mijn ultra- bescheidenheid mag dan wel sociaal goedgekeurd worden, maar mag ik leren dat het net zo oneerlijk is als mijn fouten weg te rationaliseren. Zelfs een regelrechte mislukking kan, als die van alle kanten wordt bekeken, naast de duidelijke minpunten ook een pluspunt opleveren.

Vandaag zal ik onthouden

Om mezelf, zo niet een 10 voor inzet, tenminste een gemiddelde 7 min te geven.

17 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

De Vierde Stap stelt voor een een grondige en onbevreesde morele en financiële inventaris op te maken - niet een immorele inventaris van onszelf. De Stappen zijn richtlijnen voor herstel, geen schandpaal voor zelfkastijding. Mijn inventaris opmaken betekent niet dat ik me moet concentreren op mijn tekortkomingen totdat al het goede uit het zicht is verdwenen. Evenzo hoeft het erkennen van het goede geen daad van trots of verwaandheid te zijn. Als ik mijn goede eigenschappen erken als door de Hogere Macht gegeven, kan ik met ware nederigheid de inventaris opmaken en tegelijkertijd voldoening ervaren in wat aangenaam, liefdevol en genereus in mij is.

Zal ik proberen te geloven, in de woorden van Walt Whitman, dat "ik groter en beter ben dan ik dacht; ik wist niet dat ik zoveel goedheid in me had ..."?

Vandaag bid/mediteer ik

Wanneer ik goede dingen over mezelf vind, terwijl ik deze innerlijke archeologische opgraving doe, mag ik dan- ere wie ere toekomt -de eer geven aan mijn Hogere Macht, die de gever is van al het goede. Dat ik alles wat goed is aan mij, met nederigheid waardeer als een geschenk van mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Goedheid is een geschenk van de Hogere Macht.

18 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Als dwangmatige gokkers was zelfbedrog nauw verweven met bijna alles wat we dachten en deden. We werden experts in het overtuigen van onszelf, indien nodig, dat zwart wit was, dat fout goed was, of zelfs dat dag nacht was. Nu we in het Gamblers Anonymous Programma zitten, vervaagt onze behoefte aan zelfbedrog. Als ik mezelf tegenwoordig voor de gek houd, ziet mijn sponsor dat snel. En, terwijl hij me vakkundig wegleidt van mijn fantasieën, merk ik dat ik me steeds minder ga verdedigen tegen de werkelijkheid en onaangename waarheden over mezelf. Geleidelijk aan, in het proces, verliezen mijn trots, angst en onwetendheid hun vernietigende kracht.

Geloof ik stellig dat een eenzame zelfevaluatie lang niet genoeg zal zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik begrijpen dat ik niet alleen naar mijn Hogere Macht moet kijken, maar dat ik mijn fellows moet vertrouwen in deze Stap van zelfevaluatie. Want we spiegelen elkaar in al onze waanideeën en fantasieën, en met deze tegenover elkaar staande spiegels produceren we een diepte van perspectief die we alleen nooit zouden kunnen bereiken.

Vandaag zal ik onthouden

Om mezelf van alle kanten te kunnen zien, heb ik een drieweg-spiegel nodig - met reflecties van mijn Hogere Macht, mijn vrienden en mijzelf.

19 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

"Hoe werkt het Anonieme Gokkers Programma?" vragen nieuwkomers soms. De twee antwoorden die ik het vaakst hoor zijn "heel goed" en "langzaam". Ik waardeer beide antwoorden, hoe grappig ze op het eerste gezicht ook klinken, omdat mijn zelfanalyse nogal eens gebrekkig is. Soms heb ik verzuimd mijn tekortkomingen met de juiste mensen te delen; andere keren heb ik hun tekortkomingen opgebiecht in plaats van mijn eigen tekortkomingen; weer andere keren heeft het delen van mijn tekortkomingen meer het karakter van schrille klachten over mijn problemen. Het is een feit dat niemand van ons het zelfonderzoek, de nivellering van onze trots en de bekentenis van tekortkomingen die de Stappen vereisen, leuk vindt. Maar uiteindelijk zien we dat het GA-Programma echt werkt.

Heb ik de eenvoudige set spirituele gereedschappen die aan mijn voeten liggen opgepakt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij ervan weerhouden mijn tekortkomingen bloot te geven door ze te vergelijken met die van een ander. Wij zijn van nature relativisten en vergelijkers, die denken in termen van "slechter dan ...", "niet zo slecht als ..." of "beter dan ...". Mag ik weten dat mijn fouten, fouten zijn, of ze nu "beter dan ..." zijn of niet.

Vandaag zal ik onthouden

Tekortkomingen zijn tekortkomingen, zelfs als ze "beter dan" zijn.

20 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Alle Twaalf Stappen vragen ons, tegen onze natuurlijke neigingen en verlangens in te gaan: ze doorboren, knijpen en laten uiteindelijk ons ego leeglopen. Als het gaat om het laten leeglopen van ons ego, zijn weinig Stappen moeilijker te nemen dan de Vijfde, die voorstelt dat we "aan onszelf en aan iemand anders de ware aard van onze fouten bekennen". Weinig Stappen zijn moeilijker te nemen, ja, maar bijna geen enkele andere Stap is zo noodzakelijk voor langdurige vrijheid van gokverslaving.

Ben ik gestopt om in mijn eentje te leven met de kwellende geesten van gisteren?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij kracht geven om die grote ego-knijper - Stap Vijf - onder ogen te zien. Mag ik niet aarzelen om een vertrouwde toehoorder van de Vijfde Stap te bellen, een meeting te organiseren en deze te delen. Door verantwoordelijkheid te accepteren voor mijn gedrag, en dan mijn verhaal erover te delen met een ander, ontlast ik mezelf eigenlijk.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn pijn van de Vijfde stap is ook mijn bevrijding.

21 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Nadat we een inventaris hebben opgemaakt en de ware aard van onze fouten hebben vastgesteld en erkend, worden we "volkomen bereid", zoals de Zesde Stap voorstelt, "om deze tekortkomingen uit ons karakter weg te laten nemen". Zeker, het is gemakkelijk om je zo te voelen en "volkomen bereid" te zijn op een ochtend na een gok fiasco, maar we weten in zulke wanhopige momenten dat ons motief gekleurd kan zijn door de ellende van het moment. Hoe verder we verwijderd zijn van de laatste dwangmatige gokbui, hoe onschuldiger het lijkt, mogelijk zelfs aantrekkelijker.

Ben ik DAN klaar om deze tekortkomingen van karakter te laten wegnemen?"

Vandaag bid/mediteer ik

Ik ben "volkomen bereid" om mijn karakter tekortkomingen te laten wegnemen. Mogen die woorden "volkomen bereid" mijn vastberadenheid opnieuw oproepen voor het geval die zou vervagen door tijd en abstinentie. Mag mijn Hogere Macht mijn kracht zijn, omdat ik alleen mijn gebreken niet kan uitwissen.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben "volkomen bereid."

22 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

In het verleden hebben we zo vaak gebeden voor dingen, een meevaller of een reeks van geluk. Ik heb in Gamblers Anonymous geleerd dat echt bidden begint - en niet eindigt - met het vragen aan mijn Hogere Macht om mij te veranderen. In feite is dat precies wat de Zevende Stap voorstelt: God (zoals wij Hem begrijpen) nederig vragen om onze tekortkomingen weg te nemen. We vragen Hem om hulp door Zijn genade, en het verbazingwekkende is dat zo'n gebed wordt verhoord, als we dat echt willen. Onze eigen wil maakt zozeer deel uit van het resultaat dat het bijna lijkt alsof we het zelf hebben gedaan. Maar de hulp van onze Hogere Macht is nog noodzakelijker; zonder Hem hadden we het onmogelijk alleen kunnen doen.

Heb ik mijn Hogere Macht gevraagd mij te helpen mezelf te veranderen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik leren ruim te bidden - dat de wil van mijn Hogere Macht geschiedt, dat mijn Hogere Macht mijn tekortkomingen wegneemt. Ik hoef niet aan te geven wat die tekortkomingen zijn; de Hogere Macht, die alles weet, weet het. Mag ik leren dat details niet nodig zijn in mijn gebed. Het enige dat telt is mijn nederigheid en mijn geloof dat mijn Hogere Macht inderdaad de Macht heeft om mijn leven te veranderen.

Vandaag zal ik onthouden

Vraag mijn Hogere Macht om mij te veranderen.

23 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Ik hoorde ooit iemand in het Gamblers Anonymous Programma voorlezen: " Verbrand het idee in het bewustzijn van elke man dat hij beter kan worden, ongeacht wie. De enige voorwaarde is dat hij op God vertrouwt en schoon schip maakt." Dat is wat Stap Zeven voor mij betekent - dat ik schoon schip ga maken en alle hulp zal hebben die ik nodig heb.

Realiseer ik me, door de Zevende Stap te nemen, dat ik niet echt iets opgeef, maar me juist ontdoe van alles wat me terug zou kunnen leiden naar mijn gokverslaving en weg van mijn gemoedsrust?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten dat als ik dat sleutelwoord "nederig", dat alles in zich verenigt - mijn nederigheid, mijn ontzag, mijn geloof - zou opgeven, ik opnieuw te veel op mijn schouders zou nemen en zou veronderstellen dat de Macht van mij is. Mag mijn Hogere Macht in Zijn wijsheid Zijn wil de mijne maken, Zijn kracht de mijne, Zijn goedheid de mijne. Als Hij mij vult met deze Goddelijke gaven, kan er weinig ruimte in mij overblijven voor opdoemende gebreken.

Vandaag zal ik onthouden

Vertrouw op een Hogere Macht en maak schoon schip.

24 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Sommigen van ons, nadat we de Vierde, Vijfde, Zesde en vervolgens de Zevende Stap hebben gedaan, leunen achterover en wachten gewoon tot onze Hogere Macht onze tekortkomingen wegneemt. Het Gamblers Anonymous Programma doen ons denken aan het verhaal van St. Franciscus die in een prachtige tuin werkte. Een voorbijganger zei: "Je moet wel heel hard gebeden hebben om zulke mooie planten te laten groeien." De goede heilige antwoordde: "Ja, dat heb ik gedaan. Maar telkens als ik begon te bidden, greep ik naar de schoffel." Zodra ons "wachten" wordt veranderd in "graven", begint de belofte van de Zevende Stap werkelijkheid te worden.

Verwacht ik dat mijn Hogere Macht het allemaal doet?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik niet alleen bidden en wachten - tot mijn Hogere Macht het allemaal doet. Mag ik in plaats daarvan bidden terwijl ik gebruik maak van de gereedschappen die het Programma me geeft. Mag ik nu om leiding vragen over hoe ik deze kostbare gereedschappen het beste kan gebruiken.

Vandaag zal ik onthouden

Bidden en handelen.

25 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Zonder vrijheid van dwangmatig gokken, hebben we niets. Maar we kunnen niet vrij zijn van onze obsessie om te gokken, totdat we bereid zijn om de karakterfouten die ons op de knieën hebben gebracht aan te pakken. Als we weigeren te werken aan onze verblindende gebreken, zullen we bijna zeker terugkeren naar onze verslaving. Als we clean blijven met een minimum aan zelfverbetering, zullen we misschien een tijdje in een comfortabel maar gevaarlijk soort vacuüm terechtkomen. Het beste van alles is, dat als we de Stappen blijven werken, we zeker ware en blijvende vrijheid zullen vinden onder een Hogere Macht.

Loop ik met vertrouwen dat ik eindelijk op de goede weg ben?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij laten zien dat vrijheid van gokverslaving een onzekere toestand is, tenzij ik ook van mijn dwangmatigheden bevrijd kan worden. Mag mijn Hogere Macht mij behoeden voor een halfslachtige aanpak van het Programma, en mij laten weten dat ik niet spiritueel heel kan zijn als ik nog steeds verscheurd wordt door mijn eigen oneerlijkheid en egoïsme.

Vandaag zal ik onthouden

Halfslachtig kan ik niet heel zijn.

26 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Wat veroorzaakt dwangmatig gokken? Gokken we vanwege een innerlijke fout, tekortkoming of levenssituatie? Gamblers Anonymous: A New Beginning zegt: "We weten het niet en ... we kunnen het ons niet veroorloven om het ons aan te trekken. Degenen die bij ons komen hebben onmiddellijk hulp nodig. ... De voordelen van introspectie en speculatie zijn schamel vergeleken met de beloningen van het helpen van anderen om hun leven weer op te pakken." Hoewel we allemaal van onze karakterfouten af willen, zullen sommige van onze tekortkomingen aan het licht komen door gewoon eerlijk te delen met anderen in het Programma. We hebben gemerkt dat vaak, door de genade van een Hogere Macht en het helpen van onze fellows, zulke tekortkomingen als egocentrisme en ongevoeligheid van ons worden weggenomen.

Merk ik dat het delen met anderen in het Programma mij helpt mezelf te zien?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik, door naar binnen te kijken, niet zo in beslag genomen worden door mijn eigen tekortkomingen, waardoor ik niet in staat ben anderen in Gamblers Anonymous de hand te reiken. Mogen mijn fouten, die in mijn dagen van actie als dwangmatige gokker werden uitvergroot, mettertijd geleidelijk aan aan het licht komen als ik met overtuiging en oprechtheid aan het Programma blijf werken.

Vandaag zal ik onthouden

Delen maakt mijn fouten minder verblindend.

27 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Door eens goed te kijken naar de gebreken die ik niet wil of aarzel om op te geven, zou ik de rigide lijnen die ik heb getrokken moeten uitwrijven. Misschien kan ik dan in sommige gevallen zeggen: "Nou, deze kan ik nog niet opgeven ...". Het enige wat ik niet moet zeggen: "Deze geef ik nooit op." Zodra we zeggen: "Nee, nooit," sluit onze geest zich af van de genade van de Hogere Macht. Een dergelijke opstandigheid kan, zoals we hebben gezien in de ervaringen van anderen, fataal uitpakken. In plaats daarvan moeten we beperkte doelstellingen loslaten en beginnen de wil van de Hogere Macht voor ons na te streven.

Leer ik om nooit ,nooit te zeggen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht alle blokkades van rebellie wegnemen die mij doen aarzelen om mijn ongewenste eigenschappen te veranderen. Vanuit mijn waan dat ik "uniek" en "speciaal" ben en op de één of andere manier veilig ben voor de gevolgen, beken ik aan mijn Hogere Macht dat ik de natuurlijke wetten van gezondheid en geestelijke gezondheid en de Goddelijke wetten van menselijke vriendelijkheid heb getrotseerd. Mag mijn Hogere Macht het verzet dat zo'n beschermd symptoom is van mijn verslaving wegnemen.

Vandaag zal ik onthouden

Verzet is een afstammeling van waan.

28 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

"Bidden verandert God niet," schreef Soren Kierkegaard, "maar het verandert hem die bidt." Degenen onder ons in het Gamblers Anonymous Programma die geleerd hebben regelmatig gebruik te maken van gebed zouden net zo min zonder gebed kunnen als we zonneshijn, frisse lucht of voedsel zouden afwijzen - en om dezelfde reden. Net zoals het lichaam kan verzwakken en falen bij gebrek aan voeding, kan de ziel dat ook. We hebben allemaal het licht van Gods werkelijkheid nodig, de voeding van Zijn kracht en de atmosfeer van Zijn genade.

Dank ik de God zols ik hem begrijp voor alles wat Hij me heeft gegeven, voor alles wat Hij van me heeft afgenomen en voor alles wat Hij me heeft nagelaten?

Vandaag bid/mediteer ik

Lieve Hogere Macht: Ik wil U danken voor het brengen van rust over mijn verwarring, voor het weer in harmonie brengen van de warrige akkoorden van mijn menselijke relaties, voor het samenvoegen van de verbrijzelde stukken van mijn "kleine" zelf, voor het me geven als abstinentie cadeau een heel grote uitgebreide wereld van wonderen en mogelijkheden . Mag ik echt van U blijven, echt van U.

Vandaag zal ik onthouden

Gebed, hoe eenvoudig ook, voedt de ziel.

29 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Bidden kan vele beloningen hebben. Een van de grootste beloningen is het gevoel dat ik erbij hoor. Niet langer leef ik als een vreemdeling in een vreemd land, vreemdeling in een volkomen vijandige wereld. Ik ben niet langer verdwaald, bang en doelloos. Ik hoor erbij. In Gamblers Anonymous vinden we dat, zodra we een glimp opvangen van de wil van de Hogere Macht - zodra we waarheid, rechtvaardigheid en liefde beginnen te zien als de echte en eeuwige dingen in het leven - we niet meer zo diep van streek zijn door al het schijnbare bewijs van het tegendeel dat ons omringt in zuiver louter menselijke zaken.

Geloof ik dat mijn Hogere Macht liefdevol over mij waakt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik dankbaar zijn voor de troost en vrede van het deel uitmaken van mijn Hogere Macht de ultieme wijze "ouder" en van Zijn familie op aarde. Mag ik niet langer bumperstickers of luidruchtige groepen nodig hebben om mij mijn identiteit te geven. Door gebed ben ik van mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Ik vind mijn identiteit door gebed.

30 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Ik begin vandaag met een gebed - gebed in mijn hart, gebed in mijn geest en woorden van gebed op mijn lippen. Door te bidden, blijf ik vandaag afgestemd op mijn Hogere Macht en reik ik naar voren om datgene te worden waarnaar ik streef. Gebed zal mijn geest heroriënteren en me helpen in bewustzijn te stijgen tot het punt waarop ik me realiseer dat er geen scheiding is tussen mijn Hogere Macht en ik. Als ik de kracht van mijn Hogere Macht door me heen laat stromen, vallen alle beperkingen weg.

Weet ik dat niets de kracht van mijn Hogere Macht in mijn leven kan overwinnen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik vandaag mijn Hogere Macht een voortdurend gebed aanbieden, niet slechts een soort "ééns-in-de-morgen-doet-ik-het". Mag ik aan mijn Hogere Macht denken bij zonsopgang, tijdens koffiepauzes, tijdens de lunch, tijdens de zonsondergang of tijdens een rustige avond - en op alle momenten daartussenin. Mag mijn bewustzijn zich vergroten en de scheidslijnen uitwissen, zodat de Kracht een deel van mij is en ik een deel van de Kracht ben.

Vandaag zal ik onthouden

Te leven in een gebed gedurende de hele dag.

31 AUGUSTUS Reflectie voor de dag

Van tijd tot tijd begin ik te denken dat ik weet wat de wil van de Hogere Macht is voor andere mensen. Ik zeg tegen mezelf: "Deze persoon zou genezen moeten worden van zijn ziekte," of: "Die persoon zou bevrijd moeten worden van het misbruik dat ze meemaakt," en ik begin voor die specifieke dingen te bidden. Mijn hart zit op de juiste plaats als ik op die manier bid, maar die gebeden zijn gebaseerd op de veronderstelling dat ik de wil van de Hogere Macht ken voor de persoon voor wie ik bid. Het Gamblers Anonymous Programma leert me in plaats daarvan, dat ik zou moeten bidden dat de wil van de Hogere Macht - wat die ook is - zowel voor anderen als voor mezelf geschiede.

Zal ik onthouden dat mijn Hogere Macht bereid is vriendschap met mij te sluiten, maar alleen in de mate dat ik Hem vertrouw?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik prijs mijn Hogere Macht voor de kans om anderen te helpen. Ik dank mijn Hogere Macht ook voor het feit dat ik anderen wil helpen, dat ik uit mijn ivoren toren word gehaald, zodat ik mensen kan ontmoeten, met hen kan delen en om hen kan geven. Leer mij te bidden dat "Uw wil geschiede" in de geest van liefde, die mijn Hogere Macht in mij inspireert.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal mijn vertrouwen stellen in de wil van mijn Hogere Macht.

1 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Het Rode Boek van Gamblers Anonymous zegt bij de uitleg van Stap Elf: "Een bewust contact lijkt te beginnen met een dagelijks gebed. Wat is bidden? Voor sommigen is het een persoonlijk gesprek met hun Hogere Macht. Ieder van ons kan dus naar eigen inzicht bidden." Als bidden in het begin moeilijk lijkt, kun je "Doen alsof, tot je succes hebt". "Mettertijd zul je groeien naar het gretig aanvaarden van het gebed en de beloningen kennen die het je zal geven Bidden vergroot het vermogen om het aan te kunnen."

Heb ik gebed en meditatie geaccepteerd als een deel van mijn leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik prijs mijn Hogere Macht voor mijn vrijheid om mijn eigen begrip van God te vinden. Mag mijn leven van mijn Hogere Macht zijn, of ik aan Hem denk als een Vader wiens hand en geest ik kan aanraken met een stijgende wijsheid van mijzelf, of als een universele Geest waarmee ik kan versmelten als de contouren van mijn "zelf" beginnen te smelten, of een kern van Goddelijke en absolute goedheid in mijzelf. Mag ik Hem goed kennen, of ik Hem nu in mijzelf, zonder mijzelf, of in alle dingen overal vind.

Vandaag zal ik onthouden

Ik dank mijn Hogere Macht, zoals ik Hem begrijp, voor mijn begrip van Hem.

2 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Als ik wakker word, denk ik in stilte na over de komende vierentwintig uur. Ik vraag mijn Hogere Macht om mijn denken te leiden, vooral vragend dat het vrij is van zelfmedelijden en van oneerlijke of zelfzuchtige motieven. Als ik moet bepalen welke van de verschillende wegen ik moet inslaan, vraag ik mijn Hogere Macht om inspiratie, om een intuïtieve gedachte of beslissing. Dan ontspan ik me en doe het rustig aan, in het vertrouwen dat alles goed komt.

Kan ik geloven dat wanneer ik mijn "rechten" van verwachtingen opgeef, ik vrijheid zal kennen ...?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik prijs mijn Hogere Macht dat ik in staat ben mijn Hogere Macht te prijzen, de tijden te kiezen waarop ik Hem zal zoeken, mijn eigen woorden te vinden wanneer ik met Hem praat, Hem aan te spreken op de manier die mij het meest juist lijkt. Mag ik verwachten dat Hij op zijn beurt vrij moet zijn van mijn verwachtingen, om mijn leven te beïnvloeden zoals Hij dat wil.

Vandaag zal ik onthouden

Wie ben ik om mijn Hogere Macht te vertellen wat hij moet doen?

3 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Soms, zelfs als vrienden binnen en buiten het Gamblers Anonymous Programma ons vertellen hoe goed we het doen, weten we diep van binnen dat we het eigenlijk niet goed genoeg doen. We hebben nog steeds moeite om met het leven om te gaan en de realiteit onder ogen te zien op de voorwaarden van de realiteit. Op die momenten vermoeden we dat er een ernstige tekortkoming moet zijn in onze spirituele oefening en ontwikkeling. De kansen zijn groot dat ons probleem ligt in het, ofwel niet begrijpen of verwaarlozen van Stap Elf - gebed, meditatie en de leiding van de Hogere Macht. De andere Stappen kunnen de meesten van ons clean en functionerend houden. Maar Stap Elf kan ons blijven doen groeien - zolang we hard ons best doen en er voortdurend aan werken.

Vertrouw ik op de oneindige Hogere Macht in plaats van op mijn eindige zelf?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer voor een verdieping van mijn spirituele bewustzijn, voor een sterker geloof in het Ongeziene, voor een nauwere verbondenheid met mijn Hogere Macht. Mag ik beseffen dat mijn groei in het GA-Programma afhangt van mijn spirituele ontwikkeling. Mag ik meer van mijn vertrouwen overgeven aan de eeuwige wijsheid van mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal niet toegeven of opgeven, maar me overgeven aan de kracht van mijn Hogere Macht.

4 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Hoewel ik op verschillende momenten in mijn leven heb gebeden, besepte ik na enkele maanden in het Gamblers Anonymous Programma dat ik nooit echt goed had gebeden. Ik probeerde altijd deeltjes te sluiten met mijn Hogere Macht, zoals een atheïst in een schuttersputje; ik smeekte altijd: "Geef mij mijn wensen", in plaats van: "Uw wil - niet de mijne - geschiede." Het resultaat was dat ik mezelf bleef misleiden en daardoor niet in staat was voldoende genade te ontvangen om mij te herstellen tot een gezondere levenswijze.

Zie ik dat ik in het verleden, als ik tot mijn Hogere Macht bad, meestal vroeg dat twee plus twee geen vier zouden maken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik terugkijken en nagaan hoe ik eerder heb gebeden, voor specifieke oplossingen die ik vanuit mijn aardse gezichtspunt het beste vond. Mag ik me, in het licht van de tijd, afvragen of die oplossingen juist zouden zijn geweest als mijn Hogere Macht ervoor had gekozen de dingen op mijn manier te doen. Achteraf mag ik zien dat mijn pleidooien niet altijd zo verstandig waren. Mag ik tevreden zijn met mijn vertrouwen in mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht zou het niet op mijn manier kunnen doen.

5 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Ons wordt vaak verteld dat dwangmatige gokkers perfectionisten zijn, ongeduldig over alle tekortkomingen - vooral die van onszelf. We hebben de neiging om onszelf onmogelijke doelen te stellen, waarbij we hard worstelen om onze onbereikbare idealen te bereiken. Maar natuurlijk - aangezien niemand kan voldoen aan de extreem hoge eisen die wij aan onszelf stellen - schieten we dan tekort. Ontmoediging en depressie zetten in; we straffen boos onszelf, omdat we minder dan bovenmenselijk zijn. De volgende keer, in plaats van realistischere doelen te stellen, stellen we ze nog hoger. En we vallen nog verder en dan straffen we onszelf nog harder.

Wordt het niet eens tijd dat ik stop met het stellen van onbereikbare doelen voor mezelf en voor mijn omgeving?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mijn beeld van mezelf als superpersoon temperen. Mag ik genoeg nemen met minder dan perfectie, zowel van mezelf als van anderen. Want alleen de Hogere Macht is volmaakt, en ik ben beperkt door mijn mens-zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben niet de Hogere Macht; ik ben slechts een mens.

6 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Als praktiserende dwangmatige gokkers waren we maar al te bekend met depressie, die opeenstapeling van donkere gevoelens die zich met regelmatige tussenpozen boven ons hoofd leken te sluiten. Zelfs nu, wanneer ik geen vooruitgang boek in het tempo dat ik verwacht, wanneer ik van de ene op de andere dag een totale ommekeer in mijn spirituele zelf verwacht, kunnen die vertrouwde gevoelens van somberheid me weer komen roepen, als ik de deur ervoor open houd.

Zie ik in dat mijn streven naar perfectie rechtstreeks verband houdt met mijn gevoel van depressie? Geef ik toe dat depressie vandaag, in mijn herstel, minder slopend is en meer in mijn macht ligt om te veranderen?

Vandaag bid/mediteer ik

Als ik door depressie wordt verlamd, mag ik dan kleine, redelijke doelen stellen - zo klein als misschien een kind gedag zeggen, mijn eigen koffiekopje afwassen, mijn bureau opruimen, een kort gebed opzeggen. Mag ik mijn eigen draaiboek voor mislukking, dat me klaarstoomt voor een diepere depressie, schrappen.

Vandaag zal ik onthouden

Te hoog gestelde doelen brengen me tegenslag.

7 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

"Als je niet goed bent zoals je bent," wordt wel eens gezegd, "kost het veel moeite om beter te worden. Realiseer je dat je goed bent zoals je bent, en je wordt vanzelf beter." Soms zitten we in een situatie die zo moeilijk is dat hij onoplosbaar lijkt. Hoe meer we erover nadenken, hoe meer we onszelf in de weg zitten vanwege onze ingebeelde ontoereikendheid om de situatie te boven te komen - en we zakken weg in een depressie. Dat is het moment om ons één zin, slogan of stukje filosofie voor de geest te halen en die steeds weer te herhalen totdat hij de gedachten aan het kwellende probleem vervangt - dat zich tenslotte uit zichzelf zal oplossen.

Vergeet ik soms dat de doornen rozen hebben?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik zien dat de Hogere Macht ons patronen geeft, zodat we troost kunnen vinden in tegenstellingen - dag volgt op nacht; stilte volgt op lawaai; liefde volgt op eenzaamheid; bevrijding volgt op lijden. Als ik niet effectief ben, mag ik dat beseffen en proberen iets constructiefs te doen. Als ik ongevoelig ben, mogen mijn vrienden aanzetten tot meer gevoeligheid.

Vandaag zal ik onthouden

Achter de wolken schijnt de zon. Problemen hebben een einde.

8 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Ons wordt verteld dat geen enkele situatie hopeloos is. Aanvankelijk vinden we dit natuurlijk moeilijk te geloven. De tegenpolen - hoop en wanhoop - zijn menselijke emotionele houdingen. Wij zijn het die hopeloos zijn, niet de toestand van ons leven. Als we de hoop opgeven en depressief worden, is dat omdat we vooralsnog niet in staat zijn te geloven in de mogelijkheid van een verandering ten goede.

Kan ik dit accepteren: "Niet alles wat onder ogen wordt gezien kan worden veranderd; maar niets kan worden veranderd totdat het onder ogen wordt gezien ...?"

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik onthouden dat ik, omdat ik mens ben en keuzes kan maken, ik nooit "hopeloos" ben. Alleen de situatie waarin ik me bevind kan hopeloos lijken, waardoor ik in een staat van hulpeloze depressie terecht kan komen, als ik zie dat mijn keuzes worden geblokkeerd. Mag ik ook onthouden dat, zelfs als ik geen oplossing zie, ik ervoor kan kiezen mijn Hogere Machts hulp te vragen.

Vandaag zal ik onthouden

Ik kan ervoor kiezen niet hopeloos te zijn.

9 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Hoe langer ik in het Gamblers Anonymous Programma zit en hoe langer ik probeer de principes ervan in al mijn zaken toe te passen, hoe minder vaak ik somber en depressief word. Misschien zit er ook iets in dat cynische oude gezegde: "Gezegend is hij die niets verwacht, want hij zal niet teleurgesteld worden, maar in plaats daarvan dagelijks verrukt worden door nieuwe en verse bewijzen van de liefde van God en de vriendelijkheid van mannen en vrouwen."

Heeft iemand, ergens, mij vandaag nodig? Zal ik die persoon opzoeken en proberen te delen wat mij in het GA Programma is gegeven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn Hogere Macht buitengewoon dankbaar zijn voor het wegnemen van mijn depressie. Mag ik weten dat mijn depressie altijd lichter wordt als ik niet te veel verwacht. Mag ik weten dat de warmte van vrienden het koude gat van de wanhoop kan vullen. Mag ik mijn warmte aan iemand anders geven.

Vandaag zal ik onthouden

Om iemand te zoeken, om mee te delen.

10 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Jaren geleden schreef Dr. Alfred Adler een patiënt dit middel tegen depressie voor: "U kunt genezen als u elke dag 's morgens als eerste begint te bedenken hoe u iemand anders echte vreugde kunt bezorgen. Als u dit twee weken kunt volhouden, heeft u geen therapie meer nodig." Het "recept" van Adler is natuurlijk niet veel anders dan de suggestie dat we intensiever werken aan de Twaalf Stap om van onze depressie af te komen.

Als ik depressief ben, hou ik mijn gevoelens dan voor mezelf? Of doe ik wat vrienden in Gamblers Anonymous mij hebben gesuggereerd?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mezelf binnenstebuiten keren, de depressie die zich in mij heeft opgesloten lichten, en die vervangen door het comfortabele gevoel dat echte vrienden om me geven, en die troost doorgeven aan anderen die in dezelfde wanhoop gevangen zitten.

Vandaag zal ik onthouden

De enige echte wanhoop is eenzaamheid - en eenzaamheid is te behandelen.

11 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Het enige, meer dan wat ook, dat mijn incidentele gevoel van depressie kan verlichten is liefde. Ik moet mezelf "beminnelijk" houden, in de zin van, in staat zijn anderen lief te hebben, in plaats van me zorgen te maken of anderen van mij houden. Door me op de een of andere manier in anderen te verliezen, emotioneel of spiritueel, vind ik mezelf meestal terug. Vandaag begrijp ik wat ze bedoelden op die eerste wazige meetings van Gamblers Anonymous toen ze me vertelden dat ik de belangrijkste persoon in de kamer was.

Zeg ik vandaag hetzelfde tegen andere nieuwe leden, en meen ik het?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten dat als ik anderen kan liefhebben, zonder te verwachten dat er van mij wordt terug gehouden, de kansen groot zijn dat ik een deel van de liefde terugkrijg. Alleen mijn verwachting van goedkeuring doet de waarde van mijn liefde teniet.

Vandaag zal ik onthouden

Liefde is geen investering, maar een liefdevolle bijdrage.

12 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

"Op bepaalde momenten," schreef Coleridge, "kan een enkel bijna onbeduidend verdriet, door associatie, alle kleine overblijfselen van pijn en ongemak, lichamelijk en geestelijk, die we zelfs vanaf onze kindertijd hebben doorstaan, samenbrengen." Het Gamblers Anonymous Programma leert ons niet te doen alsof ontberingen en verdriet betekenisloos zijn. Verdriet doet echt pijn, net als andere soorten pijn. Maar nu we vrij zijn van ons dwangmatig gokken, hebben we veel meer controle over ons denken. En de gedachten die we op een bepaalde dag kiezen, kunnen de kleur van onze gevoelens voor die dag sterk beïnvloeden.

Vind ik andere en betere manieren om mijn brein te gebruiken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn Hogere Macht danken voor de pijn die mijn aaneenschakeling van oude pijnen magnetiseert tot één grote, die ik eruit kan halen en kan bekijken, en dan kan weggoeien om plaats te maken voor nieuwe en huidige zorgen. Mag ik mijn Hogere Macht danken voor het herstel van mijn gevoeligheid voor pijn na de roekeloze gevoelloosheid van mijn gokdagen.

Vandaag zal ik onthouden

Ik kan mijn Hogere Macht bedanken voor het herstellen van mijn gevoelens.

13 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

We horen vaak in onze Gamblers Anonymous meetings dat pijn de maatstaf is voor spirituele vooruitgang. Uiteindelijk beseffen we dat, net zoals de pijn van het dwangmatig gokken vooraf moest gaan aan onze abstinentie, emotionele onrust voorafgaat aan sereniteit. We hebben niet langer medelijden met alle mensen die lijden, maar alleen met hen die in onwetendheid lijden - zij die het doel en het uiteindelijke nut van pijn niet begrijpen. In de woorden van Proust: "Aan goedheid en wijsheid doen we slechts beloftes; pijn gehoorzamen we."

Geloof ik dat pijn de manier van mijn Hogere Macht is om mijn aandacht te trekken?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de waarde van pijn in mijn leven begrijpen, vooral als ik hals over kop een spoor van zelfvernietiging insla. Mag ik weten dat pijn de manier van mijn Hogere Macht is om de trein waarop ik zit af te remmen voordat hij een brug fiasco bereikt. Mag ik dankbaar zijn dat de pijn me dwong de schakelaar op tijd om te zetten.

Vandaag zal ik onthouden

Pijn redt levens.

14 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Totdat we bij het Gamblers Anonymous Programma kwamen, spendeerden we onze levens aan het vluchten voor pijn en problemen. Ontsnappen door middel van dwangmatig gokken was altijd onze tijdelijke oplossing. Toen begonnen we naar meetings te gaan. We keken en luisterden, vaak met verbazing. Overal om ons heen zagen we falen en ellende door nederigheid transformeren tot onbetaalbare bezittingen. Voor degenen die vooruitgang hebben geboekt in het GA-Programma van Herstel, is nederigheid eenvoudigweg een duidelijke erkenning van wat en wie we werkelijk zijn - gevolgd door een oprechte poging om te worden wat we kunnen zijn.

Laat het GA-Programma me zien wat ik kan zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer voor nederigheid, wat een ander woord is voor perspectief, een genivelleerde blik op de ware ik en waar ik sta in relatie tot mijn Hogere Macht en andere mensen. Mag ik dankbaar zijn voor nederigheid; het is de verwerkings fabriek waardoor mijn ruwe pijn en waanideeën worden verfiend tot nieuwe moed en gevoeligheden.

Vandaag zal ik onthouden

Nederigheid herstelt mijn "zicht".

15 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Niemand verwelkomt pijn met open armen, maar het heeft wel zijn nut. Zoals lichamelijke pijn dient als waarschuwing dat we aan een lichamelijke ziekte kunnen lijden, zo kan emotionele pijn een nuttig teken zijn dat er iets mis is - en een waarschuwing dat we iets moeten veranderen. Als we pijn kunnen verdragen zonder in paniek te raken, kunnen we leren de oorzaak van de pijn aan te pakken, in plaats van weg te lopen.

Kan ik wat emotioneel ongemak verdragen? Ben ik minder kwetsbaar dan ik ooit geloofde?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik beter in staat mag zijn om verdriet of pijn onder ogen te zien, nu ik de werkelijkheid leer kennen - goed en slecht. Ik bid/mediteer oprecht dat mijn neiging tot overgevoeligheid zal verdwijnen, dat mensen niet het gevoel zullen hebben dat ze me moeten behandelen als geblazen glas, dat bij een zuchtje kritiek uiteen kan spatten.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn stempel weggooiden: "Breekbaar, wees voorzichtig."

16 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Wij leren van anderen in Gamblers Anonymous, dat de beste manier om met pijnlijke situaties om te gaan is ze frontaal aan te pakken, eerlijk en realistisch mee om te gaan en te proberen ervan te leren en ze te gebruiken als springplank voor groei. Door het GA-Programma en ons contact met een Hogere Macht kunnen we de moed vinden om pijn te gebruiken voor triomfantelijke groei.

Zal ik geloven dat welke pijn dan ook, die ik ervaar een kleine prijs is voor de vreugde om de persoon te worden die ik had moeten zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij de moed geven die ik nodig heb om niet langer weg te lopen van pijnlijke situaties. Als ik ooit gokken gebruikte als een ontsnappingsluik voor pijn, mag ik me er dan terdege van bewust zijn dat gokken zelf de pijn werd, waaraan ik niet kon ontsnappen totdat ik het GA-Programma vond. Mag ik nu de pijn onder ogen zien - in het verleden en heden - en ervan leren.

Vandaag zal ik onthouden

Gokken; eerst een valluik, daarna een valstrik.

17 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Als ik nieuwe leden zie binnenkomen bij Gamblers Anonymous, word ik eerst herinnerd aan de pijn en de onhanteerbare puinhoop waarin ik me bevond, en vervolgens aan de hoop die ik voelde toen ik eenmaal bereid was het Gamblers Anonymous Program te accepteren. Als ik de oudgedienden zie en hoor, sommigen met twintig jaar of meer in GA, word ik eraan herinnerd dat, als ik wil blijven herstellen, ik dit Programma deel moet laten uitmaken van mijn dagelijks leven. Hoewel ik gisteren niet kan vergeten, moet de dag van VANDAAG mijn belangrijkste focus zijn.

Weet ik dat als ik het GA-Programma vandaag deel laat uitmaken van mijn leven, ik me geen zorgen hoeft te maken over de toekomst of gebukt hoeft te gaan onder spijt uit het verleden?

Vandaag bid/mediteer ik

Maak mij dubbel bereid om mijn ervaringen te delen met nieuwe leden en te luisteren naar hen die meer ervaring hebben dan ik. Nieuwkomers en oudgedienden bieden mij beiden waardevolle lessen, als ik maar luister en leer. Help me meer te leren, zodat ik meer kan bieden.

Vandaag zal ik onthouden

Een goede leraar blijft te onderwijzen.

18 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

In elk verhaal dat we van anderen in Gamblers Anonymous horen, was pijn de prijs voor toegang tot een nieuw leven. Maar onze toegangsprijs leverde veel meer op dan we hadden verwacht. Het bracht ons tot een zekere mate van nederigheid, waarvan we al snel ontdekten dat die de pijn heelt. En na verloop van tijd werden we minder bang voor pijn en verlangden we meer dan ooit naar nederigheid.

Leer ik om "losjes in het zadel te zitten" - het beste te maken van wat komt en het minste van wat verdwijnt?

Vandaag bid/mediteer ik

Als de Hogere Machts plan voor ons spirituele groei is, een nauwere band met Zijn principes van wat goed en waar is, dan mag ik geloven dat al mijn ervaringen hebben geleid tot een nieuwe en verbeterde ik. Mag ik de lessen van pijn niet vrezen. Mag ik weten dat ik zowel door pijn als door vreugde moet blijven groeien.

Vandaag zal ik onthouden

Ik heb pijn, daarom ben ik.

19 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Het is voor mij nog steeds geen "fluitje van een cent" om de incidentele pijn en angst van vandaag met een grote mate van sereniteit te aanvaarden, maar ik ben steeds beter in staat om dankbaar te zijn voor een zekere mate van pijn. In het Gamblers Anonymous Programma vinden we de bereidheid om dit te doen, door de lessen die we uit het lijden in het verleden hebben geleerd - lessen die hebben geleid tot de zegeningen die we nu genieten. We kunnen ons herinneren hoe de kwellingen van onze gokdagen - en de pijn van rebellie en gekneusde trots - ons vaak hebben geleid tot de Hogere Machts genade, en dus tot nieuwe vrijheid.

Heb ik deze dag mijn Hogere Macht bedankt voor het wonder van mijn leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Toen ik hulpeloos was, vroeg ik mijn Hogere Macht om hulp. Toen ik hopeloos was, reikte ik uit naar Zijn hoop. Toen ik machteloos was over mijn dwangmatig gokken, vroeg ik om Zijn kracht. Nu kan ik mijn Hogere Macht oprecht danken dat ik hulpeloos, hopeloos en machteloos was, want ik heb een wonder gezien.

Vandaag zal ik onthouden

Van machteloze hoogte- en dieptepunten naar een Hogere Macht.

20 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

"Wanneer een mens een toestand heeft bereikt waarin hij gelooft dat er iets moet gebeuren, terwijl hij dat niet wenst, en dat wat hij wenst dat er gebeurt, nooit kan zijn, is dat werkelijk de toestand die wanhoop wordt genoemd." schreef Schopenhauer. De zeer reële pijn van emotionele moeilijkheden is soms zeer moeilijk te verdragen, terwijl we proberen de abstinentie vol te houden. Toch leren we na verloop van tijd dat het overwinnen van zulke problemen de echte test is voor de manier van leven van Gamblers Anonymous.

Geloof ik dat tegenspoed mij meer gelegenheid geeft om te groeien dan troost of succes?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik vast geloven dat mijn Hogere Macht, in zijn oneindige wijsheid, mij die incidentele momenten van emotionele stress niet stuurt om mijn abstinentie te testen, maar om mij uit te dagen te groeien in mijn beheersing en mijn overtuiging. Mag ik leren niet bang te zijn voor emotionele pieken en dalen, want het Gamblers Anonymous Programma heeft mij toegerust voor alle soorten terrein.

Vandaag zal ik onthouden

Kracht door tegenslag.

21 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Ik heb horen zeggen dat als de Hogere Macht een deur sluit, Hij een raam opent. Sinds ik begonnen ben met de Twaalf Stappen van Herstel, is veel van de angst en pijn die mijn leven achtervolgden verdwenen. Sommige van mijn gebreken zijn van me afgenomen, hoewel ik met andere nog steeds worstel. Ik geloof dat als ik de Twaalf Stappen steeds opnieuw blijf werken, mijn leven zal blijven verbeteren - lichamenlijk, geestelijk en spiritueel.

Ben ik meer bereid en in staat anderen te helpen door zelf de Stappen te werken?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik dank mijn Hogere Macht dat Hij mij heeft laten zien dat de Gamblers Anonymous Twaalf Stappen van Herstel een opstap zijn naar een gezonder leven. Als ik ze nauwgezet her-werk, wordt mijn leven beter, gezonder en dichterbij mijn Hogere Macht. Terwijl ik ze verder leef, mag ik dezelfde dankbaarheid en verheffing van geest voelen als degenen die ze nu pas ontdekken.

Vandaag zal ik onthouden

Stap voor stap, dag voor dag.

22 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Voor een aanzienlijke periode, nadat ik Gamblers Anonymous had gevonden, liet ik dingen die ik niet kon doen, me weerhouden van de dingen die ik wel kon doen. Als ik me stoorde aan wat een spreker of andere mensen zeiden, trok ik me mokkend terug in mijn schulp. Nu probeer ik, in plaats van geïrriteerd of defensief te zijn als iemand een gevoelige snaar raakt, het te verwelkomen - omdat het me in staat stelt te werken aan mijn houding en perceptie van mijn Hogere Macht, mezelf, andere mensen en mijn levenssituatie. We mogen niet meer dwangmatig gokken, maar we hebben soms wel een dwangmatig denkprobleem.

Ben ik bereid om te groeien - en volwassen te worden?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij de moed geven om mijn nieuwe vleugels te testen - zelfs één veertje per keer. Mag ik niet wachten tot ik helemaal heel ben , voordat ik de wereld van de dagelijkse mogelijkheden weer betreed, want herstel gaat door en groei komt door uitdagingen. Mag ik niet langer wanhopig streven naar perfectie, maar mijn doelen voor ogen houden en me ontwikkelen terwijl ik leef - dag voor dag.

Vandaag zal ik onthouden

Dingen die ik niet kan doen mogen niet in de weg staan van dingen die ik wel kan doen.

23 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Bij het bestuderen van de Twaalf Stappen van Herstel riepen velen van ons als nieuwkomers in Gamblers Anonymous uit: "Wat een opdracht! Ik kan er niet mee doorgaan." "Wees niet ontmoedigd," werd ons op de ene meeting na de andere verteld. "Niemand van ons is in staat geweest om deze principes perfect na te leven. We zijn geen heiligen. Het punt is dat we bereid zijn te groeien langs spirituele wegen. De principes die wij hebben vastgelegd zijn richtlijnen voor vooruitgang. Wij eisen eerder spirituele vooruitgang dan spirituele perfectie."

Kan ik, in de woorden van Browning, geloven dat het niet mijn taak is om mezelf te hermaken, maar om het absolute beste te maken van wat mijn Hogere Macht gemaakt heeft ?

Vandaag bid/mediteer ik

Ook al ben ik een oude rot in het GA-Programma, mag ik niet vergeten dat de Twaalf Stappen van Herstel geen prestatie zijn die kan worden afgevinkt van mijn "te doen"-lijstje. In plaats daarvan zijn ze een streven naar een ideaal, een gids om daar te komen. Mag ik mijn geest open houden voor diepere interpretaties van deze principes.

Vandaag zal ik onthouden

Vooruitgang in plaats van perfectie.

24 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

"Iedereen wil iemand zijn; niemand wil groeien." - schreef Goethe. Ik vraag mezelf soms af, zoals we allemaal doen: "Wie ben ik?" "Waar ben ik?" "Waar ga ik heen?" "Waar gaat het om?" Het leer- en groeiproces gaat meestal langzaam. Maar uiteindelijk leidt ons zoeken altijd tot een vinden. Wat grote mysteries lijken, blijken vaak in volledige eenvoud besloten te liggen.

Heb ik het feit geaccepteerd dat mijn bereidheid om te groeien de essentie is van mijn spirituele ontwikkeling?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht geef me geduld en het doorzettingsvermogen om de lange rij te blijven schoffelen, ook als het einde ervan uit zicht is. De principes van het Gamblers Anonymous Programma zijn mijn almanak om te groeien, meer nog dan om te oogsten. De oogst zal komen, overvloedig genoeg om te delen, als ik me maar bij mijn tuinieren kan houden.

Vandaag zal ik onthouden

Er komen, niet er zijn.

25 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Op aanraden van een oudgediende in Gamblers Anonymous begon ik periodiek "herstel inventarisaties" te maken. De resultaten toonden mij - duidelijk en onmiskenbaar - dat de beloften van het GA Programma voor mij waar zijn. Ik ben niet meer de zieke persoon die ik jaren geleden was; ik ben niet langer op alle gebieden failliet; ik heb een nieuw leven en een pad om te volgen, en ik heb meestal vrede met mezelf. En dat is heel wat anders dan de tijd in mijn leven waarin ik elke nieuwe dag vreesde. Misschien moeten we allemaal van tijd tot tijd een herstellinventaris opmaken, waaruit blijkt hoe het Programma voor ieder van ons werkt.

Alleen voor vandaag, zal ik proberen geloof te zaaien waar angst is?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, laat mij mijn nieuwe leven vergelijken met het oude - gewoon om te zien hoe de dingen voor mij veranderd zijn. Mag ik af en toe voortgangs verslagen maken voor mezelf - en voor degenen die nieuwer zijn bij GA. Mogen deze verslagen - hartverwarmend - gaan over "wat ik doe" in plaats van - zelfvoldaan - over "wat ik heb gedaan".

Vandaag zal ik onthouden

Heeft het Programma zijn belofte gehouden? Heb ik de mijne gehouden?

26 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Is vrijheid van compulsief gokken alles wat we kunnen verwachten van een spiritueel ontwaken? Helemaal niet. Vrijheid van onze verslaving is slechts het prille begin; het is slechts het eerste geschenk van ons eerste ontwaken. Uiteraard moet ons ontwaken doorgaan als we meer geschenken willen ontvangen. Als het doorgaat, merken we dat we langzaam maar zeker het oude leven - het leven dat niet werkte - kunnen schrappen voor een nieuw leven dat kan en zal werken onder alle en iedere omstandigheden.

Ben ik bereid mijn ontwaken voort te zetten door de beoefening van de Twaalf Stappen van herstel?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mij herinneren hoe het was toen mijn enige doel in het leven was om vrij te zijn van dwangmatig gokken. Alle woorden en zinnen die ik gebruikte waren lapmiddelen - "opgeven", "stoppen", "mezelf afsnijden". Toen ik eenmaal vrij was, begon ik te beseffen dat mijn vrijheid meer te maken had met beginnen dan met stoppen. Mag ik nu blijven denken in termen van beginnen - "uitbreiden, ontwaken, groeien, leren, worden.....".

Vandaag zal ik onthouden

Mijn stoppen was een startpunt.

27 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Vroeger, zelfs als volwassenen, stonden velen van ons er kinderlijk op, dat mensen ons beschermden, verdedigden en voor ons zorgden. We deden alsof de wereld ONS iets verschuldigd was. En toen de mensen van wie we het meest hielden er genoeg van kregen, ons opzij duwden of ons misschien helemaal in de steek lieten, waren we verbijsterd. We zagen niet in dat onze te grote afhankelijkheid van mensen niet werkte, omdat alle mensen feilbaar zijn; zelfs de besten onder hen zullen ons soms in de steek laten, vooral wanneer onze eisen onredelijk zijn. Vandaag daarentegen vertrouwen wij op een Hogere Macht en rekenen wij op Hem in plaats van alleen op onszelf of andere mensen.

Probeer ik te doen wat ik denk wat mijn Hogere Macht wil dat ik doe, vertrouwend op de uitkomst van Zijn wil voor mij?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik vanuit de afhankelijkheden van mijn verleden weten dat ik een afhankelijk persoon ben. Toen ik afhankelijk was van dwangmatig gokken. Was ik ook geneigd om aan andere mensen te "hangen", afhankelijk van hen, voor meer dan zij konden geven. Mag ik, eindelijk, overgaan van deze puberale afhankelijkheden naar een volwassen gezonde afhankelijkheid van mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Ik heb meer dan één afhankelijkheid.

28 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Nu we vrij zijn van onze dwang om te gokken, en het leven dag voor dag leven, kunnen we beginnen te stoppen met het stellen van onredelijke eisen aan degenen van wie we houden. We kunnen vriendelijkheid tonen waar we dat niet deden; we kunnen de tijd en het initiatief nemen om attent, bedachtzaam en medelevend te zijn. Zelfs met mensen die we niet mogen, kunnen we tenminste proberen hoffelijk te zijn, en soms letterlijk alles doen om hen te begrijpen en te helpen.

Alleen voor vandaag: zal ik proberen te begrijpen in plaats van begrepen te worden, door hoffelijk en respectvol te zijn voor alle mensen met wie ik in contact ben?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik nooit mijn oude sponsachtige zelf vergeten, die elke druppel genegenheid en aandacht die mijn familie of vrienden mij konden geven opslurpte, tot ze droog waren. Mag ik leren een gever te zijn, in plaats van een voortdurende nemer. Mag ik oefenen in belangstelling, vriendelijkheid, respect en medeleven, totdat gevoeligheid voor anderen een tweede natuur voor me wordt.

Vandaag zal ik onthouden

Geven is onderdeel van zijn.

29 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

In onze eerste weken of maanden in Gamblers Anonymous, beïnvloedt onze wankel emotionele toestand soms onze gevoelens tegenover oude vrienden en familie. Voor velen van ons genezen deze relaties snel in de beginfase van ons herstel. Voor anderen lijkt een tijd van "lichtgeraaktheid" aan te houden; nu we niet langer dwangmatig gokken, moeten we onze gevoelens over partners, kinderen, familieleden, werkgevers, collega's en zelfs burens op een rijtje zetten. Ervaring in het GA-Programma door de jaren heen leert ons dat we het nemen van belangrijke beslissingen vroeg in ons herstel moeten vermijden - vooral emotioneel geladen beslissingen over mensen.

Word ik beter in staat om volwassen om te gaan met andere mensen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij door de spanningen heen helpen, door de verwarring van het opnieuw voelen en overdenken van mijn relaties, door de fasen van mijn herstel waarin ik alles op een rijtje moet zetten. Mag ik me niet haasten in nieuwe relaties of nieuwe situaties die van mijn een emotionele investering vergen - nog niet.

Vandaag zal ik onthouden

Niet te snel verstrengelde verbintenissen aangaan.

30 SEPTEMBER Reflectie voor de dag

Wat andere mensen ook doen of niet doen, voor onszelf moeten we ons van gokken onthouden. Wanneer ons Programma van Herstel afhankelijk wordt van het doen of laten van een ander - vooral van iemand bij wie we emotioneel betrokken zijn - zijn de resultaten altijd rampzalig. We moeten ook onthouden dat een intense afkeer evenzeer een emotionele betrokkenheid is, als een pas ontdekte romantische liefde. Kortom, we moeten in de eerste maanden van ons herstel elke riskante emotionele betrokkenheid afkoelen en proberen te aanvaarden dat onze gevoelens snel en dramatisch kunnen veranderen. Ons motto moet zijn "First Things First", ons concentreren op ons belangrijkste probleem, herstel van dwangmatig gokken, vóór al het andere.

Bouw ik een stevig fundament terwijl ik uit de buurt blijf van glibberige emotionele gebieden?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik altijd onthouden dat gezonde relaties met mensen noodzakelijk zijn voor mijn herstel, Maar - dat het vervangen van een obsessie door een liefdes- of haatobject net zo gevaarlijk is voor mijn welzijn als elke andere verslaving.

Vandaag zal ik onthouden

Een afhankelijkheid is een afhankelijkheid is een afhankelijkheid.

1 OKTOBER Reflectie voor de dag

We kunnen omringd zijn door mensen en ons toch eenzaam voelen. We kunnen helemaal alleen zijn en ons toch gelukkig en tevreden voelen. Wat maakt het verschil? We voelen ons eenzaam als we naar andere mensen kijken voor iets wat ze echt niet kunnen bieden. Niemand anders kan ons gemoedsrust, een innerlijk gevoel van acceptatie en sereniteit geven. En als we alleen zijn, hoeven we ons niet eenzaam te voelen. De Hogere Macht is bij ons; Zijn aanwezigheid is als een warme sjaal om ons heen. Hoe meer we ons bewust zijn van onszelf, als geliefd door de Hogere Macht, hoe meer we ons tevreden en veilig kunnen voelen - of we nu met anderen zijn of alleen.

Ervaar ik altijd en overal een gevoel van mijn Hogere Macht?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik begrijpen dat ieder van ons zijn eigen soort eenzaamheid heeft - of we nu jong en zonder vrienden zijn, oud en opgewacht door de dood, berooid, verlaten, weggelopen of gewoon ons niet op ons gemak voelen in een menigte. Mag mijn eenzaamheid een beetje verlicht worden door het feit dat eenzaamheid inderdaad een universeel gevoel is dat iedereen uit de éérste hand kent - ook al lijkt het ene leven leger dan het andere. Mag ik - en alle eenzame mensen - troost vinden in het gezelschap van de Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Gedeelde eenzaamheid is minder eenzaam.

2 OKTOBER Reflectie voor de dag

Een hele levensfilosofie is samengevat in de slogan "Leven en laten leven". Eerst worden we aangespoord om volledig, rijk en gelukkig te leven - om onze bestemming te vervullen met de vreugde die voortkomt uit het goed doen in wat we ook doen. Dan komt een moeilijkere uitdaging: Laat leven. Dit betekent het accepteren van het recht van elk ander persoon om te leven zoals hij of zij wenst, zonder kritiek of oordeel van ons. De slogan sluit minachting uit, voor hen die niet denken zoals wij. Het waarschuwt ook tegen wrok, en herinnert ons eraan de acties van anderen niet te interpreteren als opzettelijke kwetsingen naar ons toe.

Kom ik minder in de verleiding om mijn hoofd bezig te houden met gedachten over hoe anderen handelen of leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn leven ten volle leven, begrijpen dat puur plezier zoeken geen plezier vinden is, maar dat mijn Hogere Machts goedheid er is om gedeeld te worden. Mag ik er deel aan nemen. Mag ik leren om niet de verantwoordelijkheid over te nemen voor andermans volwassen beslissingen; dat is mijn oude controlerende ik, die nog één keer probeert de regisseur te zijn van andermans leven.

Vandaag zal ik onthouden

Leven en laten leven.

3 OKTOBER Reflectie voor de dag

Ik heb in Gamblers Anonymous geleerd dat ik totaal machteloos ben over mijn dwangmatigheid. Eindelijk heb ik mijn machteloosheid toegegeven; daardoor is mijn leven 180 graden ten goede gekeerd. Maar ik heb wel een kracht, afkomstig van mijn Hogere Macht, om mijn eigen leven te veranderen. Ik heb geleerd dat acceptatie niet betekent dat je je neerlegt bij een onaangename of vernederende situatie. Het betekent de realiteit van de situatie accepteren en dan beslissen wat ik er eventueel aan kan en wil doen.

Ben ik gestopt met proberen het oncontroleerbare te controleren? Heb ik de moed vergaard om de dingen die ik kan veranderen te veranderen?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik vraag mijn Hogere Macht om leiding, terwijl ik leer de dingen die ik kan veranderen te scheiden van de dingen die ik niet kan veranderen, want dat sorteerproces vereist inderdaad een door mijn Hogere Macht gegeven wijsheid. Mogen "de dingen die ik niet kan veranderen" mij geen excuus geven om niets te doen. Mogen "de dingen die ik kan" niet het managen van andermans leven omvatten. Mag ik beginnen mijn eigen realiteit te begrijpen.

Vandaag zal ik onthouden

Acceptatie is geen passiviteit. Verandering is geen overheersing.

4 OKTOBER Reflectie voor de dag

We zijn machteloos over gokken; die erkenning bracht ons naar het Gamblers Anonymous Programma, waar we door onvoorwaardelijke overgave leren, dat er een overwinning is in de nederlaag. Na verloop van tijd leren we in het werk van de Twaalfde Stap, dat we niet alleen machteloos zijn over onze eigen verslaving, maar ook over die verslaving van anderen. We kunnen een ander niet dwingen zich van gokken te onthouden, bijvoorbeeld, net zo min als we de zonsondergang kunnen tegenhouden. We kunnen de fysieke of emotionele noden van een ander bedienen; we kunnen met hem delen, met hem huilen en hem meenemen naar meetings. Maar we kunnen niet in zijn hoofd kruipen en op een soort magische knop drukken waardoor hij - of zij - de zo belangrijke Eerste Stap zal nemen.

Probeer ik soms nog steeds voor God te spelen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn al te menselijke behoefte begrijpen om de baas te zijn, de overhand te hebben, de uiteindelijke autoriteit te zijn - zelfs in de nederige zaak van mijn eigen verslaving. Mag ik zien hoe gemakkelijk het zou zijn om een "big shot Twaalfde Stapper" te worden. Mag ik ook inzien dat, hoezeer ik ook geef en wil helpen, ik geen controle heb over andermans verslaving - net zo min als iemand anders controle heeft over de mijne.

Vandaag zal ik onthouden

Ik kan andermans herstel niet regelen.

5 OKTOBER Reflectie voor de dag

Kort nadat ik bij Gamblers Anonymous kwam, vond ik een Hogere Macht, die ik verkies God te noemen. Ik ben gaan geloven dat Hij alle macht heeft; als ik dicht bij Hem blijf en Zijn werk goed doe, voorziet Hij mij niet van wat ik denk te willen, maar met wat ik nodig heb. Langzamerhand raak ik minder geïnteresseerd in mezelf en mijn plannetjes; tegelijkertijd raak ik meer geïnteresseerd in wat ik kan bijdragen aan anderen en aan het leven.

Begin ik, nu ik me meer bewust word van mijn Hogere Machts aanwezigheid, begin ik mijn egocentrische angsten te verliezen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik zien dat de meest duidelijke verandering in mijzelf - naast mijn eigen innerlijke gevoel van vrede - is dat ik achter mijn namaak-kasteelmuren vandaan ben gekomen, de ophaalbrug naar mijn echte dorp heb laten zakken en ben overgestoken. Ik ben weer onder de mensen, geïnteresseerd in hen, betrokken bij wat er met hen gebeurt. Mag ik hier mijn vreugde vinden in deze bevolkte werkelijkheid, nu ik die oude zelfbeschermende angsten en illusies van mijn eigen uniekheid achter me heb gelaten.

Vandaag zal ik onthouden

Wat is het leven zonder andere mensen?

6 OKTOBER Reflectie voor de dag

Als we "blijven terugkomen" op meetings, zijn we in staat degenen te herkennen die een overvloed aan sereniteit hebben. We voelen ons tot deze mensen aangetrokken. Tot onze verbazing ontdekken we soms dat degenen die het meest dankbaar lijken voor de zegeningen van vandaag, juist degenen zijn die thuis of op het werk de ernstigste en aanhoudende problemen hebben. Toch hebben zij de moed om zich van zulke problemen af te keren en actief te proberen in het Gamblers Anonymous Programma te leren en anderen te helpen. Hoe hebben zij deze rust gekregen? Het moet zijn, omdat zij minder afhankelijk zijn van zichzelf en hun eigen beperkte middelen - en meer van een Macht die groter is dan zijzelf, in wie zij vertrouwen hebben.

Verwerf ik de gave van sereniteit? Zijn mijn daden een afspiegeling aan het worden van mijn innerlijk geloof?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik altijd onder de indruk blijven van de sereniteit die ik bij anderen in mijn groep zie - een sereniteit waaruit hun comfortabele overgave aan een Hogere Macht blijkt. Mag ik van hen leren dat gemoedsrust mogelijk is, zelfs in het heetst van de strijd. Mag ik ook leren dat ik me af en toe moet terugtrekken van mijn problemen en moet putten uit de door mijn Hogere Macht voorziene bron van sereniteit in mezelf.

Vandaag zal ik onthouden

Sereniteit is overgave aan mijn Hogere Machts plan.

7 OKTOBER Reflectie voor de dag

Toen ik het Gebed om kalmte voor het eerst las, leek het woord "kalmte" zelf, een onmogelijkheid. Op dat moment riep het woord beelden op van lethargie, apathie, berusting of grimmige volharding; het leek nauwelijks een wenselijk doel. Maar sindsdien heb ik ontdekt dat kalmte geen van deze dingen betekent. Kalmte is voor mij tegenwoordig gewoon een heldere en realistische manier om de wereld te zien, vergezeld van innerlijke vrede en kracht. Mijn favoriete definitie is: "Kalmte is als een gyroscoop waarmee we ons evenwicht kunnen bewaren, ongeacht de turbulentie die ons omringt."

Is dat een gemoedstoestand die het waard is om na te streven?

Vandaag bid ik

Mag ik opmerken dat "Kalmte" op de eerste plaats komt, vóór "moed" en "wijsheid" in de volgorde van het Gebed om kalmte. Mag ik geloven dat "kalmte" ook in mijn leven voorop moet staan. Ik moet de evenwichtige, realistische kijk en acceptatie hebben die deel uitmaakt van deze zegening van kalmte voordat ik kan overgaan tot het soort besluitvorming dat orde brengt in mijn bestaan.

Vandaag zal ik onthouden

Kalmte komt eerste.

8 OKTOBER Reflectie voor de dag

Vastberadenheid - ons krampachtig besluit dat we aan alles iets kunnen doen - is misschien wel de grootste belemmering voor het bereiken van kalmte. Onze oude tapes vertellen ons: "Het moeilijke kan onmiddellijk worden gedaan; het onmogelijke zal een beetje langer duren." Dus we spannen ons in en bereiden ons voor op de strijd, ook al weten we uit jarenlange ervaring dat onze eigen wil ons bij voorbaat tot mislukken gedoemd is. Telkens weer wordt ons in het Gamblers Anonymous Programma verteld dat we moeten "Loslaten en God laten." En uiteindelijk vinden we kalmte wanneer we onze eigen wil opzij zetten en Zijn wil voor ons aanvaarden.

Leer ik mijn halsstarrige greep te ontspannen? Laat ik toe dat de oplossingen zich vanzelf ontvouwen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn strakke kaak, mijn strakke vuisten en mijn algemene gespannenheid loslaten - uiterlijke tekenen van het "doe-het-allemaal-zelf" syndroom, dat me al eerder in de problemen heeft gebracht. Mag ik uit ervaring weten dat deze houding - van "grip op jezelf houden en ook op alle anderen" - gepaard gaat met ongeduld en gevolgd wordt door frustratie. Mag ik mijn eigen wil samenvoegen met de grotere wil van mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Laat de wurggreep los.

9 OKTOBER Reflectie voor de dag

Ik herinner me dat ik ooit iemand in het Gamblers Anonymous Programma hoorde zeggen: "Het leven is een reeks van instemmingen of meningsverschillen met het universum." Er zit veel waarheid in die stelling, want ik ben maar een klein radertje in de machinerie van het universum. Als ik de dingen op mijn manier probeer te regelen, ervaar ik alleen frustratie en een gevoel van mislukking. Als ik in plaats daarvan leer los te laten, zal succes zeker voor mij zijn. Dan heb ik tijd om mijn zegeningen te tellen, aan mijn tekortkomingen te werken, en volledig en rijk te leven in het nu.

Geloof ik dat wat ik bedoeld ben te weten tot mij zal komen als ik de Elfde Stap beoefen - alleen bidden om kennis van Zijn wil voor mij en de kracht om die uit te voeren?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mij laten leiden door de Elfde Stap - en niet vervallen in mijn gebruikelijke gewoonte om voor mijn Hogere Macht gespecificeerde lijsten te maken van al mijn verzoeken, smeekbeden en klachten. Mag ik mijn Hogere Macht niet langer in twijfel trekken met mijn specifieke oplossingen, maar alleen bidden dat Zijn wil geschiedt. Mag ik mijn zegeningen tellen in plaats van mijn smeekbeden.

Vandaag zal ik onthouden

Stoppen met het maken van lijstjes voor mijn Hogere Macht

10 OKTOBER Reflectie voor de dag

Wanneer we onze Hogere Macht toestaan de leiding te nemen, zonder voorbehoud van onze kant, zijn we niet langer "angstig". Als we niet angstig zijn over een persoon of situatie, betekent dat niet dat we ongeïnteresseerd zijn of er niet meer om geven. Juist het tegenovergestelde is waar. We kunnen geïnteresseerd en zorgzaam zijn zonder angstig of bang te zijn. De evenwichtige kalme en vertrouwensvolle persoon brengt iets positiefs in elke situatie. Hij of zij is in staat de dingen te doen die nodig en behulpzaam zijn.

Besef ik hoeveel beter voorbereid ik ben om wijze en liefdevolle dingen te doen als ik angstige gedachten uitban en weet dat mijn Hogere Macht de leiding heeft?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik verlost mag worden van de angst die ik in mijn gedachten heb gelijkgesteld aan het werkelijk geven om mensen. Mag ik weten dat angst geen bovenkleding is die je als een pet kunt afdoen. Mag ik weten dat ik kalmte in mijzelf moet hebben en vertrouwen dat mijn Hogere Macht het beter kan dan ik - en dan zal mijn angst verminderen.

Vandaag zal ik onthouden

Angst heeft nooit iets opgelost.

11 OKTOBER Reflectie voor de dag

Als ik het Gebed om Kalmte opzeg, soms keer opkeer, verlies ik soms de betekenis van het gebed uit het oog, zelfs als ik de woorden herhaal. Daarom probeer ik aan de betekenis van elke zin te denken terwijl ik hem uitspreek, hardop of in stilte. Als ik me op de betekenis concentreer, groeit mijn begrip samen mijn vermogen om het verschil te zien tussen wat ik kan veranderen en wat niet.

Zie ik in dat de meeste verbeteringen in mijn leven voortkomen uit het veranderen van mijn eigen houding en gedrag?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij nieuwe en diepere betekenissen laten zien in het Gebed om Kalmte, telkens als ik het opzeg. Als ik het toepas op de situaties en relaties in mijn leven, mag de waarheid ervan voor mij telkens weer onderstreept worden. Mag ik beseffen dat kalmte, moed en wijsheid alles zijn wat ik nodig heb om het leven aan te kunnen, maar dat geen van deze drie waarde heeft als ze niet voortkomen uit mijn vertrouwen in een Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Machts formule voor het leven: Kalmte, moed en wijsheid.

12 OKTOBER Reflectie voor de dag

Veel mensen die we ontmoeten in Gamblers Anonymous stralen een soort speciale gloed uit - een levensvreugde die in hun gezicht en in hun houding te zien is. Ze hebben hun obsessie met gokken opzij gezet en zijn gekomen tot het punt waarop ze high zijn van het leven zelf. Hun zelfvertrouwen en enthousiasme zijn aanstekelijk - vooral voor degenen die nieuw zijn in GA. Het verbazingwekkende voor nieuwkomers is dat diezelfde blije mensen ook ooit zwaar belast waren. Het wonder van hun voor- en na-verhalen en hun nieuwe kijk op de dingen is het levende bewijs dat het Programma werkt.

Dient mijn vooruitgang in het GA-Programma om de boodschap aan anderen uit te dragen?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat mijn eigen transformatie door GA - van belast naar onbelast, verslagen naar opgewekt, roekeloos naar zorgzaam, getiranniseerd door gokken naar vrij van gokken - net zo'n grote inspiratie zal zijn voor nieuwkomers als de dramatische veranderingen in het leven van anderen voor mij zijn geweest. Mag ik - net als die andere gelukkigen in het fellowship - leren hoe ik "high on life" kan zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Het leven is de grootste "high" van alles.

13 OKTOBER Reflectie voor de dag

Mijn vooruitgang in herstel hangt grotendeels af van mijn houding, en mijn houding is afhankelijk van mezelf. Het is de manier waarop ik besluit naar de dingen te kijken. Niemand kan mij een houding opdringen. Voor mij, een goede houding is een zienswijze die niet vertroebeld wordt door zelfmedelijden en wrok. Er zullen ongetwijfeld struikelblokken op mijn pad komen. Maar het Gamblers Anonymous Programma heeft me geleerd dat struikelblokken kunnen worden omgezet in springplanken voor groei.

Geloof ik, zoals Tennyson het uitdrukte, "dat mensen zich kunnen verheffen op springplanken van hun dode zelf naar hogere dingen ...?"

Vandaag bid ik

Mag mijn Hogere Macht mij helpen een gezonde houding te ontwikkelen tegenover mezelf, het Gamblers Anonymous Programma en andere mensen. Hogere Macht, weerhoud mij ervan mijn spirituele houvast te verliezen, die me op koers en perspectief houden. Laat me zelfmedelijden, ontmoediging en mijn neiging tot overdramatiseren negeren. Laat geen enkele ballast mij uit balans brengen.

Vandaag zal ik onthouden

Met mijn Hogere Macht aan mijn zijde, hoef ik niet ontmoedigd te zijn.

14 OKTOBER Reflectie voor de dag

"Fundamentele vooruitgang heeft te maken met de herinterpretatie van basisideeën," schreef Alfred North Whitehead. Als we in het Gamblers Anonymous Programma de pieken en dalen van ons herstel bekijken, zien we de waarheid van die uitspraak. We boeken vooruitgang telkens als we ons ontdoen van een oud idee, telkens als we een karakterfout ontdekken, telkens als we bereid zijn die fout te laten wegnemen. We boeken vooruitgang, één dag tegelijk, als we die eerste gok, die eerste verslavende handeling die ons zo snel van het pad van groei naar het pad van wanhoop kan doen afglijden, uit de weg gaan.

Beschouw ik de vooruitgang die ik heb geboekt sinds ik bij de Anonieme Gokkers ben gekomen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik onthouden dat er weinig nieuwe ideeën zijn in deze wereld, alleen oude die opnieuw geïnterpreteerd en geherformuleerd worden. Mag ik me er altijd van bewust zijn dat zelfs de grote dingen in het leven - zoals liefde, broederschap, God, abstinente van verslavend gedrag - in elk mensenleven fijner worden gedefinieerd. Zo kunnen de Twaalf Stappen van Herstel opnieuw worden gedefinieerd in elk van onze levens, terwijl we in gedachten houden dat dit beproefde principes zijn die werken.

Vandaag zal ik onthouden

De Twaalf Stappen werken.

15 OKTOBER Reflectie voor de dag

Maar al te vaak stel ik onbewust normen voor anderen in het Gamblers Anonymous Programma. Erger nog, ik verwacht dat aan die normen wordt voldaan. Ik ga soms zo ver dat ik bepaal welke vooruitgang andere mensen moeten boeken in hun herstel, en hoe hun houding en handelingen zouden moeten veranderen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat ik gefrustreerd en zelfs boos raak als de dingen niet gaan zoals ik verwacht. Ik moet leren anderen aan de Hogere Macht over te laten. Ik moet leren geen veranderingen van anderen te eisen of te verwachten en mij alleen op mijn eigen tekortkomingen te concentreren. Tenslotte, kan ik niet zoeken naar perfectie in een ander mens, net zo min als ik perfectie in mijzelf kan verwachten.

Kan ik ooit volmaakt zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht mij vragen onmiddellijk naar af te treden als ik op een van deze hoge plaatsen begin te klimmen; op mijn podium, als de betweterige geleerde; op mijn zeepkist, als de leider die de wereld wil veranderen; op mijn kansel, als de schijnheilige boodschapper van de Hogere Macht; op de zetel van het oordeel, als de hamer-slaande handhaver van de wet. Mag mijn Hogere Macht me alstublieft behoeden voor al deze ontorechte autoriteit en me nederig houden.

Vandaag zal ik onthouden

Een harde hand is geen helpende hand.

16 OKTOBER Reflectie voor de dag

Iemand zei ooit dat de oriëntatie van de geest belangrijker is dan de vooruitgang. Als mijn oriëntatie juist is, zal de vooruitgang zeker volgen. We komen eerst naar Gamblers Anonymous om iets voor onszelf te ontvangen, maar leren al snel dat we het meest overvloedig ontvangen als we aan anderen geven. Als de oriëntatie van mijn geest is om te geven in plaats van te ontvangen, dan zal ik er meer profijt van hebben dan ik had verwacht. Hoe meer ik van mezelf geef en hoe ruimhartiger ik mijn hart en geest openstel voor anderen, hoe meer groei en vooruitgang ik zal boeken.

Leer ik mijn geven niet af te meten aan mijn krijgen en accepteer ik dat de daad van geven zijn eigen beloning is?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik die pijler van het Programma niet uit het oog verliezen - mezelf helpen door anderen te helpen, in ons doel om comfortabele abstinentie van gokken te bereiken. Vanaf het moment dat ik de Éérste Stap van Herstel neem, mag ik dat wonder van geven en nemen en weer teruggeven voelen. Mag ik er veel om geven dat anderen vrij blijven van gokken, en mag ik weten dat zij om mij geven. Het is een eenvoudige - en mooie - wisselwerking.

Vandaag zal ik onthouden

Geven en nemen en weer teruggeven.

17 OKTOBER Reflectie voor de dag

Mijn hele leven heb ik gezocht naar wat me geluk zou brengen, en reisde vele wegen, snel en langzaam. De meeste wegen die ik koos waren makkelijkere, zachtere wegen, maar de bestemmingen waren onbevredigend. Ik keerde altijd om en koos een andere- weer de makkelijkste weg om te bewandelen. Ik dacht dat het kortere wegen waren, maar in plaats daarvan gingen ze mijn doelen voorbij. Toen ik uiteindelijk bij Gamblers Anonymous kwam, was dit de enige overgebleven weg voor mij.

Ondanks af en toe een kuil of verkeersdrempel, ben ik ervan overtuigd dat ik eindelijk op de juiste weg ben? Reis ik de GA weg gewillig?

Vandaag bid/mediteer ik

Vandaag word ik wakker met een keuze. Brengen mijn acties en gedachten me op die weg naar terugval, of praat en loop ik de weg van herstel? Mag ik mijn Hogere Macht vragen voor de richting, want ik ben niet langer de enige gids van mijn leven. Mag ik geen ander verkeersbord van vooruitgang vragen dan een glimlach die ik oprecht kan menen en een heldere blik en een geest die eindelijk de realiteit kan aanraken. Mag mijn eigen vreugde mijn antwoord zijn op de vraag... "Heb ik de juiste weg gekozen?"

Vandaag zal ik onthouden

Wonderen markeren onze vooruitgang. Wie heeft meer nodig?

18 OKTOBER Reflectie voor de dag

Niet in mijn stoutste dromen had ik me de beloningen kunnen voorstellen die mij ten deel zouden vallen, toen ik voor het eerst overwoog mijn leven en mijn wil over te geven aan de zorg van God zoals ik Hem begrijp. Nu kan ik me verheugen in de zegen van mijn eigen herstel, en in het herstel van talloze anderen, die hoop en een nieuwe manier van leven hebben gevonden in het Gamblers Anonymous Programma. Na al die jaren van verspilling en terreur besef ik nu dat mijn Hogere Macht altijd aan mijn kant en naast mij heeft gestaan.

Is mijn duidelijker begrip van mijn Hogere Machts wil niet één van de beste dingen die me is overkomen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik dankbaar zijn voor het gezegende contrast tussen hoe mijn leven vroeger was (deel I) en hoe het nu is (deel II). In Deel I was ik de actieve gokker, met een onstilbare honger voor actie, op drift tussen mijn angsten en wanen. In deel II ben ik de herstellende dwangmatige gokker, die mijn emoties herontdekt, mijn verantwoordelijkheden aanvaardt en leert wat de echte wereld te bieden heeft. Zonder het contrast zou ik nooit de vreugde kunnen voelen die ik nu ken of de vredige nabijheid van mijn Hogere Macht kunnen voelen.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben dankbaar voor een dergelijk contrast.

19 OKTOBER Reflectie voor de dag

Er zijn talloze manieren om mijn vooruitgang en groei in het Gamblers Anonymous Programma te meten. Een van de belangrijkste is mijn besef dat ik niet langer gedwongen ben, bijna obsessief, alles en iedereen te beoordelen. Mijn enige taak vandaag is te werken aan het veranderen van mezelf, in plaats van aan andere mensen, plaatsen en dingen. Op zijn eigen manier was de obsessie om altijd te oordelen even belastend voor mij als de obsessie van mijn gokken; ik ben dankbaar dat beide lasten van mijn schouders zijn gehaald.

Wanneer ik veroordelend word, zal ik mezelf er dan aan herinneren dat ik me op mijn Hogere Machts terrein begeef?

Vandaag bid ik

Vergeef me mijn overtredingen, als ik de zelfbenoemde rechter en jury van mijn lotgenoten ben geworden. Door te oorsdelen heb ik inbreuk gemaakt op de rechten van anderen om over zichzelf te oordelen - en op de rechten van mijn Hogere Macht in het allerhoogste gerechtshof. Mag ik al mijn veroordelende instrumenten weggooien - mijn eigen meetlat en meetlint, mijn eigen vergelijkingen, mijn onbereikbare standaarden - en iedereen aanvaarden als een individu die onvergelijkbaar is.

Vandaag zal ik onthouden

Stop met de maat nemen vooral de maat nemen van anderen.

20 OKTOBER Reflectie voor de dag

Voordat ik mijn machteloosheid over mijn gokken toegaf, had ik net zoveel eigenwaarde als een " gepelde nul". Ik kwam in Gamblers Anonymous als een nobody die wanhopig iemand wilde zijn. Achteraf gezien was mijn gevoel van eigenwaarde verscheurd, schijnbaar onherstelbaar. Geleidelijk aan heeft het Programma mij in staat gesteld een steeds sterker gevoel van eigenwaarde te krijgen. Ik ben mezelf gaan accepteren en realiseerde me dat ik niet zo slecht ben als ik altijd had verondersteld.

Leer ik dat mijn eigenwaarde niet afhankelijk is van de goedkeuring van anderen, maar in plaats daarvan echt van binnenuit komt?

Vandaag bid/mediteer ik

Als ik me down en waardeloos voel, mogen mijn Hogere Macht en mijn vrienden in de groep me dan helpen inzien dat ik weliswaar "gevallen" was, maar niet "weggeworpen". Hoe ziek ik ook was in mijn gokdagen, met de eigenwaarde van een aardworm, mag ik weten dat ik nog steeds de kracht had om te kiezen. En ik koos ervoor om iets aan mezelf te doen. Mag die goede keuze de basis zijn van mijn opnieuw geactiveerde eigenwaarde.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal mezelf niet schoppen als ik gevallen ben.

21 OKTOBER Reflectie voor de dag

Er is een wereld van verschil tussen het idee van zelfliefde en liefde voor het zelf. Zelfliefde is een weerspiegeling van een opgeblazen ego, waaromheen - in ons verwrongen beeld van onze eigen belangrijkheid - alles moet draaien. Zelfliefde is de voedingsbodem voor vijandigheid, arrogantie en tal van andere karakterfouten die ons blind maken voor elk ander gezichtspunt dan het onze. Liefde voor het zelf is daarentegen een waardering van onze waardigheid en waarde als mens. Liefde voor onszelf is een uitdrukking van zelfrealisatie, waaruit nederigheid voortkomt.

Geloof ik dat ik het beste van anderen kan houden als ik liefde voor zelf heb verkregen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn Hogere Macht, die mij liefheeft, mij leren van mezelf te houden. Mag ik merken dat de meest arrogante en hooghartige mensen toch niet zo helemaal zeker van zichzelf zijn. In plaats daarvan zijn ze geneigd een pijnlijk laag zelfbeeld te hebben, een onzekerheid die ze verhullen met pracht en praal. Mag mijn Hogere Macht me laten zien dat wanneer ik mezelf aardig vind, ik Hem terecht eer aandoe, want elk levend ding is een werk van mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal proberen mezelf aardig te vinden.

22 OKTOBER Reflectie voor de dag

"Niet iedereen die zijn hoofd kent, kent ook zijn hart," schreef La Rochefoucauld. Het Gamblers Anonymous Programma is van onschatbare waarde voor ons, herstellende dwangmatige gokkers, die onszelf willen leren kennen en die moedig genoeg zijn om groei te zoeken door zelfonderzoek en zelfverbetering. Als ik eerlijk, onbevooroordeeld en bereid blijf, zal het GA-Programma mij in staat stellen mij te ontdoen van mijn zelfmisleidende houdingen en karakterfouten, die mij er zo lang van weerhielden uit te groeien tot de persoon die ik wil zijn.

Probeer ik anderen te helpen de Twaalf Stappen van Herstel van GA te begrijpen? Draag ik de boodschap uit door het voorbeeld te geven?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik vraag mijn Hogere Machts zegen voor het Gamblers Anonymous Fellowship, dat me zoveel over mezelf heeft laten zien, dat ik zelf niet onder ogen wilde komen. Mag ik de moed hebben om geconfronteerd te worden en de confrontatie aan te gaan, niet alleen om eerlijk te zijn omwille van de eerlijkheid - wat reden genoeg kan zijn - maar om mezelf en de anderen in de groep te laten groeien in zelfkennis.

Vandaag zal ik onthouden

Wij zijn spiegels van elkaar.

23 OKTOBER Reflectie voor de dag

"Het zelf is goed verborgen voor het eigen ik", schreef een bekende filosoof ooit. "Van alle waardevolle mijnen is je eigen zelf de laatste die je opgraaft." De Gamblers Anonymous Twaalf Stappen van Herstel hebben mij in staat gesteld mijn "eigen zelf" op te graven, degene die zo lang begraven lag onder mijn wanhopige behoefte aan goedkeuring van anderen. Dankzij het Gamblers Anonymous Programma en mijn Hogere Macht ben ik begonnen een echt gevoel van eigenwaarde en een comfortabel gevoel van vertrouwen te verkrijgen. Niet langer hoef ik als een kameleon te reageren, van het ene moment op het andere van kleur veranderend, vruchteloos proberend alle dingen voor alle mensen te zijn.

Streef ik er te allen tijde naar trouw te zijn aan mezelf?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik eerlijk mag zijn tegen mezelf, en dat ik - met de hulp van mijn Hogere Macht en mijn vrienden - zal blijven proberen de echte ik te leren kennen. Mag ik weten dat ik niet plotseling een vastomlijnde, volledig consistente persoonlijkheid kan zijn; het kan een tijdje duren om me tot die persoonlijkheid te ontwikkelen, om mijn waarden en mijn prioriteiten uit te werken. Mag ik nu weten dat ik een goede start heb om te zijn wie ik wil zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Ik word wie ik wil zijn.

24 OKTOBER Reflectie voor de dag

"Je kunt niet met het beest in je spelen zonder helemaal een beest te worden, met onwaarheid spelen zonder je recht op waarheid te verliezen, met wreedheid spelen zonder je gevoeligheid van geest te verliezen. Wie zijn tuin netjes wil houden, reserveert geen perceel voor onkruid." -Dag Hammerskjold. Als ik mijn tuin netjes wil houden, moet ik er altijd aan denken geen plaats te reserveren voor onkruid en me vervolgens te laten overvallen. Door mezelf in verleidelijke situaties te brengen, de kansen of puntenverdeling te volgen, de uitbetaling van de loterij te controleren, of zelfs naar de praatjes van mijn oude vrienden te luisteren, reserveer ik misschien een plek voor onkruid om te groeien.

Weet ik nu dat als ik plotseling geld krijg of ontvang, waarvoor ik geen verantwoording schuldig ben, er alleen onkruid uit deze situatie zal ontspruiten?

Vandaag bid/mediteer ik

Dat ik meer tijd besteed aan het wieden, bemesten en uitbreiden van de percelen die gewassen opleveren van geluk, vreugde, vrede en sereniteit, in plaats van onkruid opzij te zetten voor ellende, pijn en lijden. Mag ik niet vergeten dat dat onkruid altijd klaar staat om te groeien, tenzij ik een waakzame tuinman ben.

Vandaag zal ik onthouden

We oogsten wat we zaaien.

25 OKTOBER Reflectie voor de dag

Mijn gokverslaving was als een dief op meer manieren dan ik kan tellen. Het beroofde me niet alleen van geld, bezittingen en andere materiële zaken, maar ook van mijn waardigheid en zelfrespect, terwijl mijn familie en vrienden samen met mij leden. Gokken beroofde me ook van het vermogen om mezelf goed te behandelen, zoals mijn Hogere Macht me zou behandelen. Vandaag, in totale tegenstelling, ben ik in staat tot ware liefde voor mezelf, in de mate dat ik in staat ben mezelf te voorzien van meer liefde dan zelfs ik nodig heb. Dus geef ik die liefde weg aan andere mensen in het het Gamblers Anonymous Programma, net zoals zij hun liefde aan mij hebben gegeven.

Dank ik mijn Hogere Macht dat Hij me naar een Programma heeft gebracht waar zieke mensen worden geliefd om weer gezond te worden?

Vandaag bid/mediteer ik

Dank Hogere Macht voor een manier van leven die zoveel liefde en zorgzaamheid voortbrengt dat wij in het GA-Programma niet anders kunnen, dan leren van onszelf te houden. Als ik zie dat iemand om mij geeft, ben ik er eerder van overtuigd dat ik misschien toch de moeite waard ben om om te geven. Mag ik me altijd bewust zijn van de liefde die ik nu in staat ben te geven - en geef.

Vandaag zal ik onthouden

Iemand die om mij geeft, geeft mij het gevoel dat het de moeite waard is om om mij te geven.

26 OKTOBER Reflectie voor de dag

Van tijd tot tijd als ik de slogan "Daar, maar voor de genade van God ga ik" zie, herinner ik me hoe ik deze woorden uitsprak als ik anderen zag wiens gokverslaving hen in een, naar mijn mening, "hopeloze en hulpeloze" toestand had gebracht. De slogan was lang een uitvlucht voor mij geweest, die mijn ontkenning van mijn eigen verslaving versterkte door mij in staat te stellen te wijzen naar anderen die er schijnbaar slechter aan toe waren dan ik. "Als ik ooit zo word, stop ik met gokken," was mijn vaak herhaalde refrein. Tegenwoordig is in plaats daarvan "Daar, maar door de genade van God ga ik" mijn gebed van dankbaarheid geworden, dat me eraan herinnert mijn Hogere Macht dankbaar te zijn voor mijn herstel, mijn leven en de manier van leven die ik in het Gamblers Anonymous Programma heb gevonden.

Was er ooit iemand meer "hopeloos en hulpeloos" dan ik?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten dat ik zonder de genade van God nu dood of krankzinnig zou kunnen zijn, omdat er anderen zijn die het pad van verslavend gokken zijn ingeslagen toen ik dat deed en die er nu niet meer zijn. Mag diezelfde genade van God degenen helpen die nog steeds gevangen zitten in de neerwaartse spiraal, die zo zeker als de zwaartekracht op een ramp afstevent.

Vandaag zal ik onthouden

Ik heb mijn Hogere Machts ongelooflijke genade gezien.

27 OKTOBER Reflectie voor de dag

De Vierde Stap van het Gamblers Anonymous Programma stelt voor dat we onbevreesd een morele en financiële inventaris van onszelf opmaken. Voor velen van ons, vooral nieuwkomers, lijkt die taak onmogelijk. Telkens als we potlood in de hand nemen en proberen naar binnen te kijken, zegt Trots spottend: "Je hoeft geen moeite te doen om te kijken." En Angst waarschuwt: "Je kunt beter niet kijken." Uiteindelijk ontdekken we dat trots en angst slechts rooksluizen zijn, de troebele draden waaruit de mythologie van onze oude ideeën is geweven. Wanneer we trots en angst aan de kant schuiven en eindelijk een onbevreesde inventaris opmaken, ervaren we opluchting en een nieuw gevoel van vertrouwen dat elke beschrijving te boven gaat.

Heb ik een inventaris opgemaakt? Heb ik de vruchten ervan als aanmoediging voor anderen ?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik me niet laten tegenhouden door mijn remmingen als het gaat om het maken van een morele inventaris van mezelf. Mag ik niet tot de vierde stap komen en dan ineenkrimpen omdat de taak overweldigend lijkt. Mag ik weten dat mijn inventaris vandaag, ook al probeer ik hem "grondig" en eerlijk te maken, niet zo volledig kan zijn als, wanneer ik hem nog één's herhaal, want het proces van zelfontdekking gaat door en door.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht loven voor de vooruitgang.

28 OKTOBER Reflectie voor de dag

Ik blijf me verbazen over hoe toepasselijk het onderwerp van de meetings die ik bijwoon lijkt te zijn in relatie tot mijn leven op dat moment. We kunnen alleen leerling worden in de aanwezigheid van een leraar, en wanneer een leerling er klaar voor is, zal een leraar verschijnen. We kunnen alleen leren als we onderwezen worden, en we kunnen alleen onderwijzen als we geleerd hebben. Ik ben me gaan realiseren dat, hoewel mijn Hogere Macht de grootste leraar van allemaal is, we meestal leren van anderen die Hij heeft onderwezen.

Leer ik als ik luister? Deel ik wat ik leer?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik alle belangrijke lessen die ik in de Gamblers Anonymous heb geleerd niet vergeten. In GA zijn we allemaal studenten en we zijn allemaal leraren. Mag ik weten dat als ik niet blijf leren, dat dit kan komen omdat ik geen leerling wil zijn. Als ik niet deel, kan het zijn dat ik open moet staan om meer te leren.

Vandaag zal ik onthouden

Als ik leergierig blijf, zal ik leraren blijven vinden.

29 OKTOBER Reflectie voor de dag

Vrijwel ieder van ons leed onder het gebrek aan trots toen we hulp zochten via het Programma, de Twaalf Stappen en het Fellowship van herstellende dwangmatige gokkers, die echt begrepen wat we voelden en waar we geweest zijn. We leerden over onze tekortkomingen - en in het bijzonder over trots - en begonnen zelfgenoegzaamheid te vervangen voor dankbaarheid over het wonder van ons herstel, dankbaarheid voor het voorrecht om met anderen samen te werken, en dankbaarheid voor ons Hogere Machts geschenk - dat ons in staat stelde rampspoed om te zetten in groei en geluk.

Ben ik me gaan realiseren dat "trots voor karakter is als de zolder van het huis - het hoogste deel, en meestal het meest lege ...?"

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, vertel me alsjeblieft wanneer ik mijn schenen stoot tegen mijn eigen trots. Gelukkig voor mij heeft het Gamblers Anonymous Programma zijn eigen ingebouwde controle op dit soort fouten - de heldere blik van de groep, die in mij ziet wat ik zelf soms niet kan zien. Mag ik weten dat elke vorm van succes me altijd naar het hoofd is gestegen, en erop letten als ik mijn zelfvertrouwen weer begin op te bouwen.

Vandaag zal ik onthouden

Zelfgenoegzaam "Succes" kan een terugslag worden.

30 OKTOBER Reflectie voor de dag

Als ik gemotiveerd wordt door trots - door zelfverheerlijking - word ik gedeeltelijk of zelfs geheel blind voor mijn gebreken en tekortkomingen. Het laatste wat ik dan op dat punt nodig heb is troost. In plaats daarvan heb ik in het Gamblers Anonymous Programma een begripvolle vriend nodig - een vriend die zonder aarzelen een gat slaat in de muur die mijn ego heeft opgetrokken, zodat het licht van de rede er weer doorheen kan schijnen.

Neem ik de tijd om mijn vooruitgang te evalueren, om mezelf dagelijks te controleren en om onmiddellijk te proberen mijn fouten te herstellen?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat de groep - of slechts één vriend - eerlijk genoeg zal zijn om mijn glibberige uitingen van trots te zien en dapper genoeg om mij dit te vertellen. Mijn gevoel van eigenwaarde was zo lang uitgehongerd, dat het met mijn eerste successen in het GA-Programma kan opzwellen tot de grove proporties van zelfgenoegzaamheid. Mag een blik van buiten mezelf me een waar beeld geven over hoe ik omga met de overwinning van mijn abstinentie - met dankbare nederigheid of met trots.

Vandaag zal ik onthouden

Eigenwaarde of zelfgenoegzaamheid?

31 OKTOBER Reflectie voor de dag

Het mysterie van het ego: pijnlijk wanneer het opgeblazen wordt en pijnlijk om te laten leeglopen, wat me er vaak van weerhoudt om met volle overgave aan het Gamblers Anonymous Programma te werken. Zelfs gewapend met de waarheid val ik te vaak terug op de oude, vertrouwde ideeën die me naar de rand van de wanhoop leidden. Het kost veel werk om het ego te laten krimpen, en soms wordt het opgeblazen, zonder dat ik het door heb. Ik dacht altijd dat mijn goksystemen zouden werken; dat deden ze nooit. Twijfelde of GA zou werken; en dat heeft het - één dag tegelijk.

Ben ik bereid om, alleen voor vandaag, die oude ideeën los te laten en te vertrouwen op de GA-manier?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten dat een opgeblazen ego ongepast is voor mij als herstellende dwangmatige gokker. Het verbergt mijn fouten voor me. Het schrikt mensen af en staat in de weg voor mijn hulp aan anderen. Het stopt mijn vooruitgang, omdat het me laat denken dat ik genoeg zelfonderzoek heb gedaan en "genezen" ben. Ik bid/mediteer tot mijn Hogere Macht dat ik realistisch genoeg mag zijn om mijn succes in het GA-Programma te aanvaarden zonder toe te geven aan trots.

Vandaag zal ik onthouden

Trots kan vooruitgang tegenhouden.

1 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Degenen die ik het meest respecteer in het Gamblers Anonymous Programma - en, op hun beurt, degenen van wie ik het meest heb geleerd - lijken ervan overtuigd dat hoogmoed, zoals iemand het uitdrukte, de " hoofdzonde " is. In de moraaltheologie is hoogmoed de eerste van de zeven hoofdzonden. Het wordt ook beschouwd als de ernstigste, die zich onderscheidt van de rest door zijn unieke eigenschap. Hoogmoed dringt onze spirituele overwinningen binnen. Ze dringt zich op in al onze successen en prestaties, zelfs als we die aan de Hogere Macht toeschrijven.

Bestrijd ik hoogmoed door regelmatig aan de Tiende Stap te werken, mezelf met een frisse blik onder ogen te zien en dingen recht te zetten waar ze fout zijn gegaan?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik voortdurend op mijn hoede zijn voor de verraderlijke hoogmoed, die in elke prestatie, elke triomf, elke wederzijdse genegenheid kan sluipen. Mag ik weten dat wanneer het goed met me gaat, mijn hoogmoed ter plaatse zal zijn, klaar om met de eer te strijken. Mag ik daar op letten.

Vandaag zal ik onthouden

Zet hoogmoed op zijn plaats.

2 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Hoe meer we onszelf onderzoeken, hoe meer we ons realiseren hoe vaak we negatief reageren, omdat onze "trots gekrenkt is". Trots ligt aan de basis van de meeste van mijn persoonlijke problemen.

Wanneer mijn trots is "gekrenkt", bijvoorbeeld, ervaar ik bijna altijd wrok en woede - soms tot het punt waarop ik niet meer in staat ben om te praten of rationeel te denken. Als ik in zo'n emotioneel moeras zit, moet ik mezelf eraan herinneren dat mijn trots - en niets anders dan mijn trots - gekrenkt is. Ik moet pauzeren en proberen af te koelen totdat ik het probleem realistisch kan evalueren.

Wanneer mijn trots gekrenkt is of bedreigd wordt, zal ik dan bidden om nederigheid, zodat ik boven mezelf kan uitstijgen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik weten dat als mijn trots gekrenkt is, de rest van mij helemaal niet geschaad kan zijn. Mag ik weten dat mijn trots tegen een stootje kan en toch sterker dan ooit terug kan komen. Mag ik weten dat elke keer dat mijn trots een klap krijgt, hij defensiever, gemener, onredelijker en opstandiger wordt. Mag ik leren mijn opkomende trots op een andere plaats te bewaren, waar hij niet zo gemakkelijk gekwetst wordt - of zo bereid is met de eer te strijken.

Vandaag zal ik onthouden

Nederigheid is de enige autoriteit over trots.

3 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Het Rode Boek van Gamblers Anonymous zegt: "Het woord spiritueel kan worden gebruikt om die eigenschappen van de menselijke geest te beschrijven die de hoogste en fijnste kwaliteiten vertegenwoordigen, zoals vriendelijkheid, vrijgevigheid, eerlijkheid en nederigheid. Aangezien het Gamblers Anonymous Fellowship pleit voor overweging van deze principes als een manier van leven, wordt gezegd dat wij een spirituele gemeenschap zijn." Ik ben gaan begrijpen dat mijn spiritualiteit te maken heeft met mijn heelheid - de gezonde overeenstemming tussen de waarheden, zoals ik die nu waarneem, en mijn innerlijke zelf.

Blijf ik streven naar kwaliteiten die mij het grootste geluk op lange termijn zullen brengen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik werken aan het in mij integreren van die "hoogste en fijnste kwaliteiten" die mijn spirituele wezen definiëren. Mag ik de vreugde kennen die voortkomt uit het leven op de GA-manier, totdat het hele leven een feest wordt dat vooral gedeeld wordt met anderen die, net als ik, proberen te leven volgens deze door mijn Hogere Macht geïnspireerde principes.

Vandaag zal ik me onthouden

Van spirituele gaten naar spiritueel heel.

4 NOVEMBER Reflectie voor de dag

In de woorden van Teilhard de Chardin: "Wij zijn geen mensen die een spirituele ervaring hebben. Wij zijn spirituele wezens met een menselijke ervaring." Hoewel we in theorie erkennen dat we spirituele wezens zijn, moesten de meeste dwangmatige gokkers een soort spiritueel ontwaken meemaken voordat we bereid waren ons leven over te dragen aan een Hogere Macht. Toen konden we eindelijk zeggen dat we spirituele wezens waren. Voor sommigen van ons was het alsof we voor het eerst in ons leven spiritualiteit hadden ervaren. Maar wat onze spirituele basis daarvoor ook was geweest, zodra we dit nieuwe gevoel van spiritualiteit hadden ontdekt, werd het een ervaring en een gevoel dat we niet snel meer zouden willen opgeven.

Ben ik dankbaar voor het "ontwaken" dat mij in contact heeft gebracht met mijn Hogere Macht - en met mijn eigen spirituele essentie?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik niet vergeten hoe mijn blik op het leven, mezelf, vrienden, geliefden en mijn Hogere Macht was achteruitgegaan voordat ik bij Gamblers Anonymous kwam. Mag ik alles doen wat nodig is om te voorkomen dat mijn spirituele leven weer een dieptepunt bereikt. Mag ik spiritueel blijven groeien, één dag tegelijk.

Vandaag zal ik onthouden

Laat mijn spiritualiteit mijn menselijkheid leiden.

5 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Vele maanden nadat ik bij de Gamblers Anonymous kwam, besteedde ik weinig aandacht aan de Elfde Stap, aan de beoefening van serieuze meditatie en gebed. Ik voelde dat het me zou kunnen helpen bij een noodgeval - zoals een plotselinge dwang om weer te gaan gokken - maar het bleef op één van de laagste niveaus van mijn prioriteitenlijst staan. In die eerste dagen stelde ik bidden en mediteren gelijk aan geheimzinnigheid en zelfs hypocrisie. Sindsdien heb ik ontdekt dat de resultaten van gebed en meditatie meer de moeite waard zijn dan ik me ooit had kunnen voorstellen. Voor mij is de oogst tegenwoordig steeds overvloediger, en ik blijf gemoedsrust en kracht verwerven die mijn menselijke beperkingen ver te boven gaan.

Wordt mijn vroegere pijn vervangen door rust?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn eigen beste weg naar God vinden, mijn eigen beste meditatietechniek - of ik nu een oosterse mantra gebruik of de naam van Jezus Christus, of gewoon de geest van God, zoals ik hem begrijp, toestaan zich in mij te nestelen en mij vrede te brengen. Op welke manier ik mijn Hogere Macht ook bereik, mag ik Hem goed leren kennen en Zijn aanwezigheid voelen - niet alleen in deze stille tijden, maar in alles wat ik doe.

Vandaag zal ik onthouden

Meditatie is mezelf openstellen voor de geest van mijn Hogere Macht.

6 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Meditatie kent geen grenzen. Het heeft geen breedte, diepte of hoogte, wat betekent dat het altijd verder ontwikkeld kan, met geen enkele beperking van welke aard dan ook. Meditatie is een individuele aangelegenheid; weinigen van ons mediteren op dezelfde manier, en in die zin is het echt een persoonlijk avontuur. Voor ieder van ons die meditatie serieus beoefent, is het doel echter hetzelfde: het verbeteren van ons bewuste contact met God zoals wij Hem begrepen. Ondanks het gebrek aan specifieke dimensies en ondanks de ongrijpbaarheid ervan, is meditatie in werkelijkheid het meest intens praktische dat we kunnen doen. Een van de eerste beloningen ervan is bijvoorbeeld emotioneel evenwicht. Wat is er praktischer dan dat?

Verbreed en verdiep ik het kanaal tussen mijzelf en mijn Hogere Macht ?

Vandaag bid/mediteer ik

Terwijl ik mijn Hogere Macht zoek door dagelijks te bidden en te mediteren - mag ik de vrede vinden die het begrip te boven gaat, dat evenwicht dat het hele leven perspectief geeft. Mag ik mijzelf centreren in mijn Hogere Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn evenwicht komt van mijn Hogere Macht.

7 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Er zijn er in het Gamblers Anonymous Programma die in het begin meditatie en gebed mijden zoals ze een kuil gevuld met ratelslangen zouden mijden. Wanneer zij echter eindelijk de eerste voorzichtige en experimentele stap zetten en er onverwachte dingen beginnen te gebeuren, beginnen zij zich anders te voelen. Onveranderlijk leidt zo'n voorzichtig begin tot echt geloof, in die mate dat degenen die ooit gebed en meditatie minachtten, vaak wandelende advertenties worden voor de beloningen ervan. We horen in het GA-Programma dat "bijna de enige die de spot drijven met het gebed degenen zijn die het nooit echt geprobeerd hebben".

Is er een koppig deel van mij dat nog steeds de spot drijft?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik leren, hoe oneerbiedig ik ook ben geweest, dat met bidden niet te spotten valt; ik zie de kracht van het gebed wonderen om me heen verrichten, en ik vraag me af. Als ik geweigerd heb om te bidden, mag ik dan kijken of mijn trots mij in de weg zit - die oude trots die erop staat om dingen alleen te doen. Nu ik een plaats heb gevonden voor het gebed in mijn leven, mag ik die plaats vasthouden - religieus.

Vandaag zal ik onthouden

Wie leert bidden, blijft bidden.

8 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Mijn bewust contact met God, zoals ik hem begrijp, hangt volledig af van mijzelf en van mijn verlangen ernaar. Zijn kracht is te allen tijde voor mij beschikbaar; of ik besluit die te gebruiken of niet, is mijn keuze. Er is gezegd: "Hij is aanwezig in al zijn schepselen, maar ze zijn zich niet allemaal even bewust van Zijn aanwezigheid." Ik zal proberen mezelf er elke dag aan te herinneren hoeveel er afhangt van mijn besef van Zijn invloed in mijn leven. En ik zal proberen Zijn hulp te aanvaarden in alles wat ik doe.

Zal ik mij herinneren dat mijn Hogere Macht weet hoe Hij mij kan helpen, dat Hij mij kan helpen en dat Hij mij wil helpen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik me er altijd van bewust zijn dat mijn Hogere Machts kracht en vrede een bodemloze bron in mij zijn. Ik kan er emmer na emmer uit putten om mijn leven te verfrissen en te zuiveren. Alles wat ik nodig heb zijn de emmers en het touw. Het water is van mij - gratis, fris, helend en onvervuild.

Vandaag zal ik onthouden

De bron is van mijn Hogere Macht; ik breng de emmers.

9 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Naarmate de tijd verstrijkt, wordt de dagelijkse verbondenheid met mijn Hogere Macht voor mij even essentieel als het in- en uitademen. Ik heb geen speciale plaats nodig om te bidden/mediteren, omdat mijn Hogere Macht mijn roep altijd hoort. Ik heb geen speciale woorden nodig om te bidden/mediteren, want mijn Hogere Macht kent mijn gedachten en noden al. Ik hoef alleen maar mijn aandacht op mijn Hogere Macht te richten, in het besef dat Zijn aandacht altijd op mij gericht is.

Weet ik dat alleen maar goeds tot mij kan komen als ik volledig op mijn Hogere Macht vertrouw?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn verbondenheid met mijn Hogere Macht een vast onderdeel van mijn leven worden, zo natuurlijk als een hartslag. Mag ik, naarmate ik gewend raak aan de gewoonte om te bidden/mediteren, merken dat het minder belangrijk wordt om een hoekje van een kamer, een bed, een kerkbank of zelfs een speciaal moment van de dag te vinden om te bidden/mediteren. Mogen mijn gedachten zich automatisch en vaak tot mijn Hogere Macht wenden, telkens als er een stilte in mijn dag is of een behoefte aan richting.

Vandaag zal ik onthouden

Laat gebed/meditatie een gewoonte worden.

10 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Toen ik voor het eerst naar Gamblers Anonymous kwam, dacht ik dat nederigheid gewoon een ander woord was voor zwakte. Maar gaandeweg leerde ik, dat er niets onverenigbaar is tussen nederigheid en intellect, zolang ik nederigheid maar voorop stel. Zodra ik dat begon te doen, zo werd mij verteld, zou ik de gave van vertrouwen ontvangen - een vertrouwen dat voor mij zou werken zoals het heeft gewerkt en nog steeds werkt voor talloze anderen die van hun gokverslaving zijn bevrijd en een nieuwe manier van leven hebben gevonden in het GA-Programma.

Ben ik gaan geloven, in de woorden van Heine, dat "de daden van mensen zijn als de index van een boek; ze wijzen op wat opmerkelijker in hen is ..."?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn intelligentie nooit een excuus laten zijn voor gebrek aan nederigheid. Het is zo gemakkelijk, als ik mezelf redelijk slim acht en in staat om beslissingen te nemen en mijn eigen zaken te regelen, om neer te kijken op nederigheid als een eigenschap van mensen die minder intelligent zijn. Mag ik onthouden dat intelligentie en nederigheid beide door mijn Hogere Macht gegeven zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Als ik geen nederigheid heb, heb ik geen intelligentie.

11 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Wat is nederigheid precies? Betekent het dat we onderdanig moeten zijn en alles moeten accepteren wat op ons pad komt, hoe vernederend ook? Betekent het overgave aan lelijkheid en een destructieve manier van leven? Integendeel. Het basisingrediënt van alle nederigheid is eenvoudigweg een verlangen om Gods wil te zoeken en te doen.

Kom ik tot het inzicht dat een houding van ware nederigheid mij waardigheid en genade verleent en mij sterkt om intelligente spirituele actie te ondernemen bij het oplossen van mijn problemen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik ontdekken dat nederigheid niet bestaat uit buigen en schrapen, knielen of over me heen laten lopen - wat allemaal ingebouwde verwachtingen heeft van een soort persoonlijke beloning, zoals goedkeuring of sympathie. Echte nederigheid is bewustzijn van de onmetelijke liefde en oneindige macht van mijn Hogere Macht. Het is het perspectief dat me vertelt hoe ik, als mens, me verhoud tot die Goddelijke Macht.

Vandaag zal ik onthouden

Nederigheid is bewustzijn van de Hogere Macht.

12 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Er zijn een paar "vrijheden" in de Twaalf Stappen van Herstel in Gamblers Anonymous . We zijn vrij om te beginnen op elk punt waar we kunnen of willen. God, zoals wij Hem begrijpen, kan worden gedefinieerd als een "Macht groter"; voor velen van ons in het Programma was de groep zelf de eerste "Macht groter". En deze erkenning is relatief gemakkelijk te maken als een nieuwkomer weet dat de meeste leden vrij zijn van dwangmatig gokken en hij of zij niet. Deze bekentenis is het begin van nederigheid. Misschien is de nieuwkomer voor het eerst ten minste bereid te ontkennen dat hijzelf - of zichzelf - God is.

Is mijn gedrag overtuigender voor nieuwkomers dan mijn woorden?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn eigen Hogere Macht definiëren en ontdekken. Als die definitie duidelijker wordt en dichter bij mezelf komt, mag ik onthouden dat ik niet moet volhouden dat mijn interpretatie de juiste is. Want ieder moet zijn eigen Hogere Macht vinden. Als een nieuwkomer zich goddeloos en alleen voelt, kan de kracht van de groep voorlopig genoeg zijn. Mag ik de kracht van de groep nooit in diskrediet brengen.

Vandaag zal ik onthouden

Groepskracht kan een Hogere Macht zijn.

13 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Alle vooruitgang kan worden samengevat en gemeten met slechts twee woorden: nederigheid en verantwoordelijkheid. Er wordt gezegd dat onze hele spirituele ontwikkeling precies kan worden afgemeten aan de mate waarin we die normen naleven. Alleen door mijn egocentrisme op te geven en contact te houden met een Hogere Macht kan ik echte nederigheid bereiken. Alleen door weer in contact te komen met de werkelijkheid kan ik verantwoordelijkheid ontwikkelen.

Doe ik mijn eerlijke best om te leven naar normen van nederigheid en verantwoordelijkheid?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik van alle goede woorden, zinnen en inspiratieflarden die tot mij komen, mij vooral deze twee zal herinneren: nederigheid en verantwoordelijkheid. Die zijn misschien wel het moeilijkst te bereiken: nederigheid omdat het betekent dat ik mijn trots moet afschudden, verantwoordelijkheid omdat ik de gewoonte heb mijn gokverslaving te gebruiken als een dun excuus om onder verplichtingen uit te komen. Ik bid/mediteer dat ik deze oude patronen mag doorbreken.

Vandaag zal ik onthouden

Eerst nederigheid, dan verantwoordelijkheid.

14 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Zoek eerst wat nederigheid, spoorde mijn sponsor me aan. Als je dat niet doet, zei hij, vergroot je het risico enorm, dat je er weer op uit gaat. Na een tijdje heb ik, ondanks mijn levenslange opstandigheid, zijn advies opgevolgd; ik begon te proberen nederigheid te beoefenen, eenvoudigweg omdat ik geloofde dat dit het juiste was om te doen. Ik hoop oprecht dat er een dag komt waarop het grootste deel van mijn opstandigheid slechts een herinnering zal zijn, dat ik dan nederigheid zal beoefenen, omdat ik het oprecht wil als een manier van leven.

Ben ik bereid om vandaag nederigheid te proberen, al is het maar voor even? Zal ik leren verlangen naar het gevoel dat ik ervan krijg?

Vandaag bid/mediteer ik

Omdat ik - zoals zoveel dwangmatige gokkers - een rebel ben, mag ik weten dat ik nederigheid zal moeten beoefenen. Mag ik erkennen dat nederigheid niet gemakkelijk is voor een rebelse natuur, of ik nu een regelrechte rebel ben, me negatief heb ingegraven of, subtieler, op een slinkse manier vastbesloten ben om alles te veranderen behalve mezelf. Ik bid/mediteer dat door het beoefenen van nederigheid het voor mij instinctief zal worden.

Vandaag zal ik onthouden

Word de nederige gewoonte.

15 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Als nieuwkomer bij Gamblers Anonymous werd mij verteld dat mijn erkenning van mijn machteloosheid over gokken de eerste stap was naar vrijheid van de dodelijke greep ervan. Ik realiseerde me al snel de waarheid van dat feit. In dat opzicht was overgave een bittere noodzaak. Maar voor mij was dat slechts een klein begin om nederigheid te verwerven. Ik heb bij Gamblers Anonymous geleerd dat de bereidheid om te werken aan nederigheid - als iets dat men zelf verlangt - de meesten van ons heel veel tijd kost.

Besef ik dat een heel leven van egocentrisme niet in een fractie van een seconde in de achteruit kan worden gezet?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn eigen nederigheid zoeken als een kwaliteit die ik moet cultiveren om te overleven, en niet slechts een erkenning dat ik machteloos sta tegenover mijn dwangmatig gokken. Stap één is precies dat - stap één in de richting van het verkrijgen van een houding van nederigheid. Mag ik realistisch genoeg zijn om te weten dat dit een half leven kan duren.

Vandaag zal ik onthouden

Trots heeft het verknald; laat nederigheid een kans krijgen.

16 NOVEMBER Reflectie voor de dag

We horen soms dat nederigheid wordt gedefinieerd als de staat van " bereid zijn om onderwezen te worden ". In die zin hebben de meesten van ons in de Gamblers Anonymous Fellowship die in staat zijn vrij van gokken te blijven op zijn minst een greintje nederigheid verworven, anders zouden we nooit geleerd hebben van de eerste weddenschap weg te blijven. Nederigheid, zo heb ik geleerd, is openstaan voor het luisteren naar anderen, voortdurend openstaan om te leren.

Zie ik nederigheid als een weg naar voortdurende verbetering?

Vandaag bid/mediteer ik

Nu ik een begin heb gemaakt met het ontwikkelen van nederigheid, mag ik dat volhouden. Mag ik me openstellen voor de wil van mijn Hogere Macht en de suggesties van mijn fellows in de groep. Mag ik onderwijsbaar, aanspreekbaar en ontvankelijk blijven en me ervan bewust zijn dat ik dat moet blijven, om gezond te blijven.

Vandaag zal ik onthouden

Aanspreekbaar te blijven.

17 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Velen van ons, herstellende dwangmatige gokkers, houden hardnekkig vast aan verkeerde ideeën en standpunten, gewoon omdat we bang zijn dat we weerloos zijn als we toegeven dat we fout zaten. De gedachte aan "terugkrabbelen" is voor sommigen van ons nog steeds verwerpelijk. Maar we leren dat onze eigenwaarde toeneemt als we in staat zijn onze trots naar de achtergrond te dringen en de feiten werkelijk onder ogen zien. De kans is groot dat mensen met echte nederigheid een groter gevoel van eigenwaarde hebben dan degenen onder ons die herhaaldelijk het slachtoffer zijn van trots.

Weerhoudt trots mij, hetzij schaamteloos of slinks, van grondige en voortdurende aandacht voor de Tiende Stap?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag trots uit mijn weg blijven, nu ik een pad heb gevonden om te volgen. Mag ik die bekende, destructieve cyclus van trots vermijden - het ego dat zich buiten alle proporties opblaast en dan met een sisser leegloopt. Mag ik de waarde leren van "terugkrabbelen".

Vandaag zal ik onthouden

Trots is de aartsvijand van eigenwaarde.

18 NOVEMBER Reflectie voor de dag

"Niets is genoeg voor de man voor wie genoeg te weinig is," schreef de Griekse filosoof Epicurus. Nu we vrij zijn van gokken, ons zelfrespect opbouwen en de waardering van familie en vrienden terugwinnen, moeten we voorkomen dat we zelfvoldaan worden over ons nieuw gevonden succes. Voor de meesten van ons is succes altijd een onstuimig brouwsel geweest; zelfs in ons nieuwe leven is het nog steeds mogelijk om in de gevaarlijke val van "de Big Shot" te trappen. Als verzekering moeten we onthouden dat we vandaag alleen vrij zijn door de genade van een Hogere Macht.

Zal ik onthouden dat elk succes dat ik vandaag heb niet alleen van mij is, maar van mijn Hogere Macht?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik voortdurend een vinger aan de pols houden, herinnerd worden dat ik vrijheid heb gevonden door de genade van mijn Hogere Macht - zodat ik me niet door mijn trots laat overtuigen dat ik het allemaal zelf heb gedaan. Mag ik leren omgaan met succes door het toe te schrijven aan een Hogere Macht, niet aan mijn eigen twijfelachtige superioriteit.

Vandaag zal ik onthouden

Leren omgaan met succes.

19 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Ik discussieer niet meer met mensen die geloven dat bevrediging van onze natuurlijke verlangens het hoofddoel van het leven is. Het is niet onze taak in de Gamblers Anonymous om materiële prestaties af te kraken. Als we er even bij stilstaan, is er in feite geen enkele groep mensen die er een grotere puinhoop van heeft gemaakt om volgens die "la dolce vita"-formule te leven dan wij. We wilden altijd meer dan ons deel - op alle gebieden. En zelfs als we leken te winnen, voedde dat onze dwang om te dromen van nog grotere winsten. Onze dwang was nooit bevredigd.

Leer ik dat materiële voldoening slechts een bijproduct is en niet het hoofddoel van het leven? Krijg ik een perspectief dat karaktervorming en spirituele waarden voorop stelt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik erkennen dat ik op grond van mijn ervaringen uit het verleden nooit goed met excessen ben omgegaan. Ik was geneigd om "meer te willen" van wat ik ook had - liefde, winnen, geld, vastgoed, dingen. Mag het Gamblers Anonymous Programma me leren dat ik me moet concentreren op mijn spirituele en niet op mijn materiële overvloed.

Vandaag zal ik onthouden

Het is goed om spiritueel hebzuchtig te zijn.

20 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Ik ben succes op een heel andere manier gaan meten. Mijn succes wordt vandaag niet beperkt door sociale of economische maatstaven. Ik heb vandaag succes, ongeacht de onderneming, als ik de kracht van mijn Hogere Macht in mij aanboor en mijzelf toesta een open kanaal te zijn voor de uitdrukking van Zijn goed. De geest van succes werkt door mij heen als toegenomen visie en begrip, als creatieve ideeën en nuttige service - als efficiënt gebruik van mijn tijd en energie, en als samenwerking met anderen.

Zal ik proberen mijn geest gecentreerd te houden in het besef dat in mij de door mijn Hogere Macht ingeplante kracht ligt om te slagen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik een nieuw concept van succes ontwikkelen, gebaseerd op maatstaven voor de goede kwaliteiten die voortkomen uit mijn Hogere Machts met schatten gevulde bank van het goede. Om uit die bank te putten, hoef ik alleen maar in mezelf te kijken. Mag ik weten dat mijn Hogere Machts rijkdommen de enige zijn die volledig verzekerd kunnen zijn, omdat ze oneindig zijn. Mag ik in mijn Hogere Machts bank kijken voor mijn veiligheid.

Vandaag zal ik onthouden

Spiritueel "succes" is mijn veiligheid.

21 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Tegenspoed introduceert de mens aan zichzelf, zei een dichter ooit. Voor mij geldt hetzelfde, zelfs voor ingebeelde tegenspoed. Als ik verwacht dat een ander in een bepaalde situatie op een bepaalde manier reageert - en hij of zij voldoet niet aan mijn verwachting - nou, dan heb ik nauwelijks het recht om teleurgesteld of boos te zijn. Toch ervaar ik af en toe gevoelens van frustratie als mensen niet handelen of reageren zoals ik denk dat ze zouden moeten doen. Door zulke ingebeelde - of, beter nog, zelf veroorzaakte - tegenslagen kom ik weer oog in oog te staan met mijn oude ik - degene die de hele show wilde runnen.

Is het eindelijk tijd om te stoppen met verwachten en te beginnen met accepteren?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik ophouden mensen woorden in de mond te leggen en ze - in mijn eigen hoofd - te programmeren om te reageren zoals ik verwacht. Verwachtingen hebben me eerder voor de gek gehouden: Ik verwachtte onbegrensde liefde en bescherming van mijn naasten, perfectie van mezelf, onverdeelde aandacht van toevallige kennissen. Aan de andere kant verwachtte ik falen van mezelf en afwijzing door anderen. Mag ik stoppen met het lenen van problemen - of ook overwinningen - van de toekomst.

Vandaag zal ik onthouden

Accepteren. Niet verwachten.

22 NOVEMBER Reflectie voor de dag

"We slagen in ondernemingen die de positieve kwaliteiten die we bezitten nodig hebben," schreef de Tocqueville, "maar we blinken uit in die welke ook gebruik kunnen maken van onze gebreken." In Gamblers Anonymous leren we dat onze gebreken wel degelijk waarde hebben - voor zover we ze gebruiken als startpunt voor verandering en de weg naar betere dingen. Angst kan een opstap zijn naar voorzichtigheid, bijvoorbeeld, en naar respect voor anderen. Angst kan ons ook helpen ons af te keren van haat en richting begrip. Op dezelfde manier kan trots ons leiden naar de weg van nederigheid.

Ben ik me bewust van mijn richting vandaag? Maakt het mij uit waar ik heen ga?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat mijn Hogere Macht mij zal laten zien hoe ik mijn gebreken op een positieve manier kan gebruiken, want niets - zelfs geen angst of egoïsme of hebzucht - is helemaal slecht. Mag ik erop vertrouwen dat elke eigenschap die me in de problemen brengt een keerzijde heeft die me eruit kan leiden. Trots, bijvoorbeeld, kan zich niet onnodig opblazen zonder te barsten en te laten zien dat het in wezen alleen maar gebakken lucht is. Mag ik leren van mijn zwakheden.

Vandaag zal ik onthouden

Goed nieuws uit het slechte.

23 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Voordat ik naar Gamblers Anonymous kwam, was ik net een acteur die erop stond het script te schrijven, te produceren, te regisseren en, kortom, de hele show te runnen. Ik moest het op mijn manier doen, altijd proberen de lichten, de tekst, de decors en vooral de prestaties van de andere spelers te regelen en te herschikken. Als mijn arrangementen maar zouden blijven staan, en de mensen zich zouden gedragen zoals ik wilde, zou de show fantastisch zijn. Mijn zelfbedrog deed me geloven dat als ze zich allemaal zouden schikken, alles goed zou komen. Natuurlijk is het nooit zo gelopen.

Is het niet verbazingwekkend hoe anderen zich lijken te "vormen" nu ik gestopt ben met proberen alles en iedereen te managen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mezelf losmaken van die oude drang om alles en iedereen te controleren. Als ik vroeger niet rechtstreeks kon sturen, deed ik het indirect, via manipulatie, geheime conferenties en achterkamertjes. Mag ik weten dat als ik degene ben die altijd aan de touwtjes van de marionetten trekt, ik ook degene ben die de frustratie voelt als ze instorten of van het podium afglijden.

Vandaag zal ik onthouden

Ik kan alleen mezelf "vormen".

24 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Hoewel we naar Gamblers Anonymous kwamen om een specifiek probleem aan te pakken, beseften we al snel dat we niet alleen vrijheid van verslaving zouden vinden, maar ook vrijheid om in de echte wereld te leven zonder angst en frustratie. We leerden dat de oplossingen in onszelf liggen. Met de hulp van mijn Hogere Macht kan ik mijn leven verrijken met comfort, plezier en diepgewortelde sereniteit.

Verander ik van mijn eigen ergste vijand in mijn eigen beste vriend?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn Hogere Macht prijzen voor mijn vrijheden - van gokverslaving, van spirituele bankroet, van eenzaamheid, van angst, van het gedraai van trots, van wanhoop, van waanideeën, van oppervlakkigheid, van onheil. Ik dank voor de manier van leven die mij deze vrijheden heeft gegeven en de lege plekken heeft vervangen door extra goedheid en gemoedsrust.

Vandaag zal ik onthouden

Om te danken voor al mijn vrijheden.

25 NOVEMBER Reflectie voor de dag

"Wat je hebt kan dan klein lijken, je verlangt zoveel meer. Zie kinderen die hun handen in een pot met een smalle hals steken en proberen de snoepjes eruit te trekken. Als de hand vol is, kunnen ze hem er niet uittrekken en dan barsten ze in tranen uit. Als ze er een paar loslaten, kunnen ze de rest eruit trekken. Laat ook jij je verlangen gaan; begeer niet te veel ..." -schreef Epictetus. Laat me van niemand te veel verwachten, zeker niet van mezelf. Laat me leren genoeg te nemen met minder dan ik zou willen, en bereid zijn het te accepteren en te waarderen.

Accepteer ik dankbaar en genadig het goede dat al tot mij is gekomen in het Gamblers Anonymous Programma?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik mijn zelf onderzoeken naar die kleine hunkeringen van gebrek die me kunnen weerhouden van vreugde in alles wat ik heb. Als ik mezelf maar kan leren niet te veel te willen, niet te veel te verwachten, dan zal ik niet ontgoocheld zijn als die verwachtingen niet worden ingelost. Mag ik met genade accepteren wat de genade van mijn Hogere Macht heeft gegeven.

Vandaag zal ik onthouden

Alleen ik kan mezelf de "vrijheid van tekort" geven.

26 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Tijdens onze eerste dagen in Gamblers Anonymous, ontdeden we ons van de valstrikken en de omgeving van het gokken. We moesten ons hiervan ontdoen, want we wisten dat ze ons zeker zouden hebben gedood. We ontdeden ons van de situaties, maar we konden ons niet ontdoen van onze verslavingen totdat we verdere acties ondernamen. We moesten dus ook leren om zelfmedelijden, zelfrechtvaardiging, zelfingenomenheid en eigenzinnigheid uit het raam te gooien. We moesten van de gammele ladder af die zogenaamd de gemakkelijke weg was naar geld, bezit en aanzien. En we moesten persoonlijke verantwoordelijkheid nemen. Om genoeg nederigheid en zelfrespect te krijgen om überhaupt in leven te blijven, moesten we ons meest vertrouwde bezit opgeven – onze gedreven ambitie en onze onrealistische trots.

Ben ik verlost van de lasten en ketenen die mij ooit bonden?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik krediet geven aan mijn Hogere Macht, niet alleen voor het verwijderen van mijn dwang om te gokken, maar ook voor het mij leren van het verwijderen van mijn oude veeleisende, opdringerige "zelf" uit al mijn spirituele en aardse relaties. Voor alles wat ik heb geleerd en afgeleerd, voor mijn eigen vertrouwen en voor de genade van mijn Hogere Macht, ben ik volledig en hartgrondig dankbaar.

Vandaag zal ik onthouden

Dankbaarheid voor de genade van mijn Hogere Macht.

27 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Het Gamblers Anonymous Programma laat ons zien hoe we de hersenschimmen uit ons verleden kunnen omzetten in een comfortabele werkelijkheid en een werkelijk gevoel van zingeving, samen met een groeiend bewustzijn van de kracht van een Hogere Macht in ons leven. Het is goed om ons hoofd in de wolken te houden bij Hem, zo wordt ons geleerd, maar onze voeten moeten stevig op aarde geplant blijven. Hier zijn andere mensen; hier is waar ons werk volbracht moet worden.

Zie ik iets onverenigbaars tussen mijn God-bewustzijn en een nuttig leven in het hier en nu?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn nieuwe "werkelijkheid" niet alleen de moeren en bouten en potten en pannen van het dagelijks leven omvatten, maar ook mijn spirituele werkelijkheid, mijn groeiende kennis van de aanwezigheid van een Hogere Macht. In deze nieuwe werkelijkheid mag ook plaats zijn voor mijn dromen - niet de dolgedraaide fantasieën uit het verleden of de overblijfselen van mijn waanideeën - maar de producten van een gezonde verbeeldingskracht. Mag ik deze dromen respecteren, ze verankeren in de mogelijkheden van de aarde en ze omzetten in nuttige creativiteit.

Vandaag zal ik onthouden

De hemel heeft een plaats in het hier en nu.

28 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Ons geloof in de kracht van de Hogere Macht – die zich in ons en in onze leven werkt - ontslaat ons niet van onze verantwoordelijkheid. In plaats daarvan versterkt ons geloof onze inspanningen, geeft het ons vertrouwen en zekerheid, en stelt het ons in staat vastberaden en verstandig te handelen. We zijn niet langer bang om beslissingen te nemen; we zijn niet bang om de stappen te zetten die nodig lijken om goed om te gaan met gegeven situaties.

Geloof ik dat mijn Hogere Macht aan het werk is buiten mijn menselijke inspanningen om, en dat mijn geloof en vertrouwen in Hem resultaten zullen opleveren die mijn verwachtingen ver te boven gaan?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn vertrouwen in mijn Hogere Macht nooit wankelen. Mag mijn geloof in die Macht mijn optimisme, mijn vertrouwen, mijn geloof in mijn eigen besluitvaardigheid blijven versterken. Mag ik nooit mijn ogen sluiten voor het wonder van het werk van mijn Hogere Macht of de wijsheid van Zijn oplossingen ontkennen.

Vandaag zal ik mij onthouden

Onze hoop in voorbije eeuwen, onze hulp voor de komende jaren.

29 NOVEMBER Reflectie voor de dag

In tegenstelling tot wat sommige mensen denken, is de slogan "Laat los en laat God" geen uitdrukking van apathie, een houding van moedeloosheid of een onwil om verantwoordelijkheid te accepteren. Zij die hun problemen de rug toekeren, laten niet "los en laten God", maar integendeel laten zij hun belofte varen om te handelen naar Gods inspiratie en leiding. Zij vragen noch verwachten hulp; zij willen dat God alles doet.

Als ik Gods leiding zoek, besef ik dan, dat de uiteindelijke verantwoordelijkheid bij mij ligt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik niet toestaan dat ik lui ben omdat ik denk dat God toch alles wel zal doen. (Zulke apathie doet me denken aan mijn oude machteloze zelf, degene die klaagde dat de wereld in rook opging, dat de beschaving ten onder ging en dat ik er niets aan kon doen). Ook mag ik "God laten" niet gebruiken als een excuus om mijn problemen van me af te schuiven, zonder het zelfs maar te proberen. Mag God mijn inspiratie zijn; mag ik een instrument van God zijn.

Vandaag zal ik onthouden

God leidt hen die zichzelf helpen.

30 NOVEMBER Reflectie voor de dag

Als je een negatieve denker bent en nog niet klaar bent voor een ommekeer, zijn hier enkele richtlijnen die je miserabel kunnen houden, zolang je dat wilt blijven. Ten eerste, ga niet naar meetings van Gamblers Anonymous. Als je op de een of andere manier op een meeting bent, houd dan je mond (en je geest) dicht, je handen in je zakken. Probeer geen van je problemen op te lossen, lach nooit om jezelf en vertrouw de andere mensen in het Programma niet. Bovenal moet je onder geen enkele voorwaarde proberen in het Nu te leven - blijf je fantasieën over de toekomst voeden met onwerkelijkheden.

Ben ik me ervan bewust dat negatief denken betekent dat ik mezelf altijd bloedserieus neem, waardoor er geen tijd is om te lachen - en om te leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Als ik me negatief voel, mag ik mezelf dan in de spiegel, die de groep is, controleren op symptomen van een gesloten geest; strakke lippen, geforceerde glimlach, strakke kaak, strakke blik - en geen sprankje humor. God, schenk mij het vermogen om om mezelf te lachen - vaak - want ik heb die lach nodig om de dagelijkse hectiek van het leven aan te kunnen.

Vandaag zal ik onthouden

Om om mezelf te lachen.

1 DECEMBER Reflectie voor de dag

"We zijn wat we herhaaldelijk doen. Excellentie is dus geen daad, maar een gewoonte", Aristoteles. Door mijn gok gedrag te herhalen, werd ik geleidelijk aan meer geneigd om ze opnieuw en opnieuw te doen. Door herhaaldelijk meetings bij te wonen, met mijn Hogere Macht te praten, mijn gevoelens te delen en tussen de meetings door contact te houden met leden van Gamblers Anonymous, word ik wat ik doe: onderdeel van het GA Fellowship. Als ik deze handelingen blijf herhalen, zal ik geleidelijk aan meer geneigd zijn om ze opnieuw en opnieuw te doen..

Zie ik in dat elke kleine bijdrage die ik tijdens een meeting lever een veel groter rendement oplevert, dan welke weddenschap dan ook die ik ooit heb afgesloten, zelfs mijn grootste klapper?

Vandaag bid/mediteer ik

Mogen de daden die ik vandaag herhaal in overeenstemming zijn met de wil van mijn Hogere Macht. Mag ik begrijpen dat, hoewel perfectie niet mijn doel is, vooruitgang mogelijk is, en dat uitmuntendheid in wat ik doe voor mijn herstel haalbaar is. Help me mijn zelfvernietigende gewoonten af te schudden en vervang ze door gewoonten die mijn herstel ondersteunen.

Vandaag zal ik onthouden

Herstel is geen daad; het is een gewoonte.

2 DECEMBER Reflectie voor de dag

Op een meeting in een kerk zag ik eens een glas-in-loodraam waarop geschreven stond: "God is liefde". Om de één of andere reden zette mijn geest de woorden om in: "Liefde is God." Het is allebei juist en waar, realiseerde ik me, terwijl ik om me heen keek en me nog meer bewust werd van de geest van liefde en Kracht in de kleine meeting ruimte. Ik zal blijven zoeken naar die liefde en Kracht, en het Gamblers Anonymous Programma volgen alsof mijn leven ervan afhangt - wat inderdaad zo is.

Betekent leven voor mij vandaag leven - in de actieve zin van het woord - vreugdevol en aangenaam?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de geest van liefde voelen die onze gebeden hun energie geeft. Mag ik de eenheid in deze kamer voelen, de concentratie van liefde die de groep haar kracht geeft. Mag ik de voorbeeldige liefde voelen van een Hogere Macht, waarin onze liefde weerklinkt.

Vandaag zal ik onthouden

Liefde is God.

3 DECEMBER Reflectie voor de dag

Onze oude vijand, de eigen wil, draagt een masker en confronteert me met dit soort rationalisatie: "Waarom moet ik steunen op een Hogere Macht? Heeft Hij me niet al de intelligentie gegeven om voor mezelf te denken?" Als zulke gedachten in mijn hoofd sluipen moet ik even pauzeren, omdat ik me herinner dat ik nooit echt in staat ben geweest om de resultaten te bereiken die ik wilde, door simpelweg op mijn eigen vermogens te vertrouwen. Ik ben niet zelfredzaam, noch ken ik alle antwoorden; alleen bittere ervaring leert me dat.

Weet ik dat ik de leiding van mijn Hogere Macht nodig heb? Ben ik bereid die te accepteren?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik, naarmate ik sterker word in mijn overtuiging en in mijn abstinentie, niet zal beginnen mijn afhankelijkheid van een Hogere Macht terzijde te schuiven. Mag ik blijven bidden/mediteren om leiding, zelfs als alles soepel lijkt te gaan. Mag ik weten dat ik mijn Hogere Macht net zo hard nodig heb in tijden van triomf als in tijden van trauma.

Vandaag zal ik onthouden

Zelfredzaamheid is een goddeloze mythe.

4 DECEMBER Reflectie voor de dag

De meesten van ons in Gamblers Anonymous voelen zich veel meer op hun gemak met de vaststelling dat we die eerste weddenschap *vandaag* niet zullen maken, dan met de "belofte" dat we *nooit meer zullen gokken*. Zeggen: "Ik ben van plan nooit meer te gokken" is iets heel anders dan zeggen: "Ik zal nooit meer gokken." De laatste uitspraak weerspiegelt veel te veel eigen wil; het laat niet veel ruimte voor het idee dat onze obsessie om te gokken zal worden weggenomen als we GA's Twaalf Stappen van Herstel dag voor dag beoefenen.

Zal ik blijven vechten tegen zelfgenoegzaamheid, in het besef dat ik altijd maar één gok verwijderd ben van een ramp?

Vandaag bid/mediteer ik

"Nooit meer" is een te bindende verplichting, zelfs voor de sterksten onder ons. Onze vorige levens zaten vol met "nooit meer" en "nooit weer", beloften die voor de volgende dageraad werden gebroken. Mag ik me voorlopig richten op één cleane dag per keer.

Vandaag zal ik onthouden

Zeg nooit "nooit meer".

5 DECEMBER Reflectie voor de dag

N. Eldon Tanner heeft gezegd: " Service is de huur die we betalen voor het voorrecht om op deze aarde te leven." Voor de meeste herstellende gokkers is de service zelf een voorrecht, een voorrecht dat we samen met ons nieuwe leven hebben gekregen. Sponsorschap, nieuwe leden bellen of oproepen van nieuwe leden beantwoorden kost soms veel energie en tijd. Als ik weerstand voel, herinner me dan de veiligheid die ik voelde toen ik nieuw was in Gamblers Anonymous en inzag dat er mensen beschikbaar waren om me te helpen als ik het vroeg.

Weet ik zeker dat mijn service vandaag een vitaal onderdeel is van mijn eigen voortdurende herstel?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik nooit ophouden me te herinneren dat de service van mijn voorgangers het Gamblers Anonymous Program beschikbaar hebben gemaakt voor mijn huidige herstel. Dat de service die ik vandaag vrijwillig verleen, morgen kan bijdragen aan het herstel van anderen.

Vandaag zal ik onthouden

Service in het Programma is een voorrecht.

6 DECEMBER Reflectie voor de dag

Wanneer ik eindelijk mezelf ervan overtuig om een probleem dat me verscheurt los te laten - wanneer ik de actie onderneem om mijn wil opzij te zetten en mijn Hogere Macht het probleem te laten aanpakken - verdwijnt mijn kwelling onmiddellijk. Als ik uit de weg blijf, beginnen de oplossingen zich te ontvouwen en te openbaren. Meer en meer aanvaard ik de beperkingen van mijn menselijk begrip en macht. Meer en meer leer ik los te laten en te vertrouwen op mijn Hogere Macht voor de antwoorden en de hulp.

Houd ik voor ogen dat alleen mijn Hogere Macht alwetend en almachtig is?

Vandaag bid/mediteer ik

Als ik een obstakel tegenkom, mag ik dan leren uit de weg te gaan en mijn Hogere Macht het te laten verwijderen. Mag ik mijn menselijke grenzen bij het oplossen van problemen onderkennen, omdat ik nooit de oplossingen van mijn Hogere Macht kan voorspellen, totdat ik ze zie gebeuren. Mag ik weten dat, tot welk antwoord ik ook kom, mijn Hogere Macht een beter antwoord kan hebben.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht heeft een beter antwoord.

7 DECEMBER Reflectie voor de dag

Zolang ik halsstarrig vasthoud aan de overtuiging dat ik uitsluitend kan leven van mijn individuele kracht en intelligentie, is een werkend geloof in mijn Hogere Macht onmogelijk. Dit is waar, hoe sterk ik ook geloof dat die Hogere Macht bestaat. Mijn spirituele overtuigingen - hoe oprecht ook - zullen voor altijd levenloos blijven als ik blijf proberen zelf Hogere Macht te spelen. Waar het op neerkomt is dat zolang we zelfredzaamheid voorop stellen, echt vertrouwen op een Hogere Macht uitgesloten is.

Hoe sterk is mijn verlangen om de wil van de Hogere Macht te doen?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik mijn zelfredzaamheid niet boven het vertrouwen op mijn Hogere Macht mag stellen. Mag ik weten dat er geen conflict bestaat tussen het nemen van verantwoordelijkheid voor mijn eigen daden, wat mij geleerd is de essentie is van volwassenheid, en het zoeken naar leiding van mijn Hogere Macht. Mag ik onthouden dat als ik vasthoud aan de wet van "doe het zelf", dat hetzelfde is als weigeren een plattegrond te vragen aan een toeristeninformatiebureau - en voor altijd verloren rond dwalen.

Vandaag zal ik onthouden

Volwassenheid is weten waar je terecht kunt voor hulp.

8 DECEMBER Reflectie voor de dag

Wij zien vaak mensen in de Gamblers Anonymous - vroom en met schijnbare oprechtheid - vragen om de leiding van de Hogere Macht in zaken variërend van grote crises, tot zulke onbeduidende zaken als wat te serveren met een etentje. Hoewel ze goed bedoeld mogen zijn, hebben zulke mensen de neiging om hun wil in allerlei situaties op te dringen - met de comfortabele verzekering dat ze de specifieke aanwijzingen van de Hogere Macht volgen. In werkelijkheid is dit soort gebed niets meer dan een zelfzuchtige vraag aan de Hogere Macht om "antwoorden"; het heeft weinig te maken met de voorgestelde Elfde Stap van het Gamblers Anonymous Programma.

Streef ik er regelmatig naar elk van de Stappen te bestuderen, en ze in al mijn doen en laten toe te passen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik niet de veelgemaakte fout maken om mijn eigen oplossingen voor mijn Hogere Macht op te sommen en dan om een stempel van Goddelijke goedkeuring te vragen. Mag ik mezelf erop betrappen dat ik mijn geest niet echt openstel voor de leiding van de Hogere Macht, maar slechts mijn eigen antwoorden opsom met een "wat vindt U hiervan?" houding.

Vandaag zal ik onthouden

Ben ik op zoek naar de rubberen stempel van mijn Hogere Macht?

9 DECEMBER Reflectie voor de dag

"Moeilijkheden zijn Gods opdrachten, en wanneer wij daarop afgestuurd worden, moeten wij dat beschouwen als een bewijs van Gods vertrouwen," schreef Beecher. Ik ben tot het besef gekomen dat mijn vroegere problemen eigenlijk door mijzelf waren veroorzaakt. Hoewel ik dat toen nauwelijks dacht, was ik een uitstekend voorbeeld van wat het Gamblers Anonymous Programma "op hol geslagen eigen wil" noemt. Vandaag aanvaard ik mijn moeilijkheden als wegwijzers naar groei en als bewijs van het vertrouwen van de Hogere Macht in mij.

Geloof ik dat mijn Hogere Macht me nooit meer zal geven dan ik aankan?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik sterk geloven dat mijn Hogere Macht vertrouwen in mij heeft om mijn problemen aan te kunnen, dat de moeilijkheden die ik onder ogen moet zien in directe verhouding staan tot mijn kracht en mijn vermogen om stand te houden en het hoofd koel te houden in een crisis. Mag ik ook begrijpen dat het mijn geloof in mijn Hogere Macht is, dat mij ervan weerhoudt in elkaar te storten.

Vandaag zal ik onthouden

Mijn Hogere Macht heeft vertrouwen in mij, omdat ik vertrouwen heb in mijn Hogere Macht.

10 DECEMBER Reflectie voor de dag

Heb ik er ooit bij stilgestaan dat de impuls om "stoom af te blazen" en iets onaardigs of zelfs gemeen te zeggen, als ik dit doorzet, mij veel ernstiger zal kwetsen dan de persoon aan wie de belediging is gericht? Ik moet voortdurend proberen mijn geest tot rust te brengen, voordat ik met ongeduld of vijandigheid handel, want mijn geest kan - op die zeer reële manier - een vijand zijn die even groot is als elke andere die ik ooit heb gekend.

Zal ik kijken voordat ik spring, nadenken voordat ik spreek - en proberen eigen wil zoveel mogelijk te vermijden?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik onthouden dat mijn woede-uitbarstingen en explosies, wanneer het een stortvloed van beschuldigingen of beledigingen is, mij evenveel pijn doen als de andere persoon. Mag ik proberen mijn woede niet te laten ontploffen, gewoon door het gaandeweg te erkennen en het als een feit te benoemen.

Vandaag zal ik onthouden

Houd de deksel los op de theepot.

11 DECEMBER Reflectie voor de dag

Voordat ik bij het Gamblers Anonymous Programma kwam - in feite voordat ik wist van het bestaan van het Programma - dreef ik van crisis naar crisis. Af en toe probeerde ik mijn wil te gebruiken om een nieuwe koers uit te zetten, maar als een stuurloos schip strandde ik onvermijdelijk weer op de rotsen van mijn eigen wanhoop. Vandaag krijg ik daarentegen leiding van mijn Hogere Macht. Soms is het enige antwoord een gevoel van vrede of een bevestiging dat alles goed is.

Ook al kan er een tijd van afwachten zijn voordat ik resultaten zie, of voordat er enige directe sturing komt, zal ik proberen erop te blijven vertrouwen dat de dingen uitwerken op een manier die voor het grootste goed van alle betrokkenen zal zijn?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik geen onmiddellijke, verbale communicatie met mijn Hogere Macht verwachten, zoals aanwijzingen op een gefrankeerde, zelfgeadresseerde briefkaart. Mag ik geduld hebben, en luisteren en voelen dat mijn Hogere Macht aanwezig is. Mag ik mijn nieuwe gevoel van stralende warmte en sereniteit accepteren als de manier waarop mijn Hogere Macht me bevestigt dat ik eindelijk een aantal goede keuzes maak.

Vandaag zal ik onthouden

Geduld: de boodschap van mijn Hogere Macht zal komen.

12 DECEMBER Reflectie voor de dag

Tegenwoordig kan ik, als ik door een nieuwe en veeleisende ervaring ga, dat doen in een geest van geloof en vertrouwen. Dankzij Gamblers Anonymous en de Twaalf Stappen van Herstel weet ik dat mijn Hogere Macht overal en tijdens alle activiteiten, bij me is. Zijn Geest is zowel in mij, als in de mensen om mij heen. Als gevolg daarvan voel ik me op mijn gemak, zelfs in nieuwe situaties en thuis, zelfs onder vreemden.

Zal ik verder stromen en meegroeien met Het Programma, vertrouwend op de liefde van de Hogere Macht die in mij en mijn leven aan het werk is?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag de geruststelling van mijn Hogere Macht bij me zijn in alle situaties, vertrouwd of nieuw. Mag Hij de verzakte brug van mijn vertrouwen weer opbouwen. Mag ik de Hogere Macht in mij en in anderen om mij heen erkennen. Mag die wederzijdse identiteit in een Hogere Macht me helpen om op een eerlijke manier met mensen te communiceren. Als ik kan leren te vertrouwen op een Hogere Macht, kan ik leren te vertrouwen op degenen die deze aarde met mij delen.

Vandaag zal ik onthouden

Hogere Macht leert me hoe ik moet vertrouwen.

13 DECEMBER Reflectie voor de dag

Een vriend in Gamblers Anonymous vertelde me over een favoriete hymne uit haar jeugd: "Open mijn ogen, zodat ik glimpen van de waarheid mag zien die Gij voor mij hebt." In werkelijkheid is dat wat het GA-Programma voor mij heeft gedaan - het heeft mijn ogen geopend, zodat ik de ware aard van mijn gokverslaving ben gaan zien, evenals de ware aard van het vreugdevolle leven dat het mijne kan zijn als ik de beginselen belichaamd in de Twaalf Stappen van Herstel, in praktijk breng.

Verbeter ik door gebed en meditatie ook mijn innerlijke visie, zodat ik de liefde en kracht van de Hogere Macht beter kan zien die in mij en door mij heen werkt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag elk sprankje waarheid dat ik zie terwijl ik de Stappen werk de vastere glans van een vaste ster krijgen. Mag ik weten dat deze sterren alles zijn wat ik nodig heb om mijn koers te bepalen en veilig te navigeren. Mag ik niet langer de verwoede drang voelen om elke onbekende haven onderweg aan te doen, op zoek naar richting. Deze sterren zijn altijd van mij om te navigeren.

Vandaag zal ik onthouden

Zoek de vaste sterren en richt je daarop.

14 DECEMBER Reflectie voor de dag

Sommigen van ons in Gamblers Anonymous zijn geneigd de fout te maken om te denken dat de paar momenten die we doorbrengen in gebed en meditatie - in "gesprek met God" - het enige is dat telt. De waarheid is, dat de houding die we gedurende de hele dag aannemen net zo belangrijk is. Als we onszelf 's morgens in de handen van de Hogere Macht leggen, en de hele dag door klaarstaan om Zijn wil te accepteren zoals die bekend wordt gemaakt door de gebeurtenissen van ons dagelijks leven, wordt onze houding van acceptatie een voortdurend gebed.

Kan ik proberen elke dag een houding van totale acceptatie te cultiveren?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik de hele dag door contact houden met mijn Hogere Macht, om niet alleen af en toe in te checken voor een gebed. Mag mijn verbondenheid met mijn Hogere Macht nooit slechts een terloopse bijkomstigheid worden. Dat ik mag weten dat elke keer dat ik iets doe dat in overeenstemming is met de wil van mijn Hogere Macht, ik een gebed leef.

Vandaag zal ik onthouden

Bidden is een houding.

15 DECEMBER Reflectie voor de dag

Sommige mensen zijn zulke piekeraars dat ze zich zorgen maken over het feit dat ze zich nergens zorgen over hoeven te maken. Nieuwkomers in het Gamblers Anonymous Programma denken soms bijvoorbeeld: "Dit is veel te goed om te blijven duren." De meesten van ons hebben echter genoeg echte dingen om zich zorgen over te maken - oude bekende zoals schulden, gezondheid, dood en belastingen, om er maar een paar te noemen. Maar GA vertelt ons dat het tegengif voor zorgen en angst, vertrouwen is - vertrouwen, niet in onszelf maar in onze Hogere Macht.

Zal ik blijven geloven dat mijn Hogere Macht het onheil waar ik mijn dagen en nachten voor vrees kan en zal afwenden? Zal ik geloven dat als het onheil toeslaat, de Hogere Macht mij in staat zal stellen het te doorstaan?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik beseffen dat het meer dan tijd kost om de gewoonte om me zorgen te maken - zorgen die voortkomen uit bredere, vaak naamloze angsten - te overwinnen. Net als vele anderen heb ik zo lang met zorgen geleefd dat ze mijn constante metgezel zijn geworden. Mag mijn Hogere Macht mij leren dat het bevriend raken met zorgen, een verspilling van mijn energie is en mijn constructieve uren verdoet.

Vandaag zal ik onthouden

De gewoonte om me zorgen te maken vaarwel zeggen.

16 DECEMBER Reflectie voor de dag

Soms, op die slechte dagen die we allemaal van tijd tot tijd hebben, lijkt het er bijna op dat de Hogere Macht niet wil dat we hier op aarde gelukkig zijn en, voor degenen onder ons die in een hiernamaals geloven, dat Hij pijn en lijden in dit leven eist als prijs voor geluk in het volgende. Het Gamblers Anonymous Programma leert me dat juist het tegenovergestelde het geval is. De Hogere Macht wil dat ik hier op aarde gelukkig ben - op dit moment. Als ik het toelaat, zal Hij me zelfs de weg wijzen.

Weiger ik soms koppig om te kijken waar mijn Hogere Macht naartoe wijst?

Vandaag bid/mediteer ik

Ik bid/mediteer dat ik niet de eeuwige lijdende mens speel, die zich in de laarzen van de tragedie rondsleept en doet alsof lijden de enige ticket naar de hemel is. Mag ik om me heen kijken, naar de goedheid en het groen van de aarde, dat getuigt genoeg dat ons leven hier bedoeld is om meer te zijn dan de ene valkuil na de andere. Ik mag mijn relatie met een liefdevolle, vergevende Hogere Macht niet verdraaien tot een meester-valzetter die in elk struikgewas wacht om ons te strikken.

Vandaag zal ik onthouden

Er is meer in het leven dan lijden.

17 DECEMBER Reflectie voor de dag

Meer en meer dezer dagen, naarmate ik vorder in mijn herstel, lijk ik veel te luisteren - rustig wachtend om de onmiskenbare stem van mijn Hogere Macht in mij te horen. Bidden wordt een tweerichtingsverkeer - van zoeken en luisteren, van zoeken en vinden. Een favoriet stukje Schrift voor mij is: "Wees stil en weet dat ik God ben."

Besteed ik stille en liefdevolle aandacht aan mijn Hogere Macht, in het vertrouwen dat een verlichte kennis van Zijn wil tot mij kan komen?

Vandaag bid/mediteer ik

Terwijl ik mijn Hogere Macht probeer te leren kennen, mag ik leren wat voor mij de beste manieren zijn om Hem te bereiken en te horen. Mag ik beginnen het gebed te voelen, en niet alleen luisteren naar het geluid van mijn eigen verwoordingen. Mag ik de scherpe contouren van mijn menselijkheid voelen vervagen terwijl Zijn Goddelijkheid een deel van mij wordt. Mag ik voelen dat ik één ben met Hem.

Vandaag zal ik onthouden

Voel de stilte van mijn Hogere Macht.

18 DECEMBER Reflectie voor de dag

Ik leer - soms al te langzaam - dat wanneer ik de verliezende strijd opgeef om mijn leven op mijn manier te runnen, ik blijvende vrede en diepe sereniteit verkrijg. Voor velen van ons gaat dat leerproces tergend langzaam. Uiteindelijk begrijp ik echter dat er maar twee mogelijkheden van wil in de wereld zijn: mijn wil en die van de Hogere Macht. Wat binnen mijn directe controle valt, is mijn wil; wat buiten mijn directe controle valt, is de wil van de Hogere Macht. Dus probeer ik dat wat buiten mijn controle ligt te accepteren als de wil van de Hogere Macht.

Begin ik te beseffen dat ik, door mijn wil over te geven aan de Goddelijke wil, voor het eerst leef zonder onrust en zonder angst?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik hopen dat mijn wil in overeenstemming kan zijn met de alomvattende wil van mijn Hogere Macht. Ik bid/mediteer dat ik onmiddellijk zal weten of mijn wil in een nutteloos getouwtrek is met Zijn Goddelijke Wil. Mag ik mijn Hogere Macht nu vertrouwen om mijn wil te leiden in overeenstemming met Zijn Meesterplan - en om Zijn doel tot het mijne te maken.

Vandaag zal ik onthouden

Ik wil dat mijn wil in harmonie is met die van mijn Hogere Macht.

19 DECEMBER Reflectie voor de dag

Het Gamblers Anonymous Programma leert me te werken aan vooruitgang, niet aan perfectie. Die eenvoudige raadgeving geeft me veel troost, want ze vertegenwoordigt een primaire manier waarop mijn leven nu zo anders is dan het vroeger was. In mijn vroegere leven was perfectie - hoe onmogelijk ook - vaak mijn belangrijkste doel. Vandaag kan ik geloven dat als ik soms faal, ik geen mislukkeling ben - en als ik soms fouten maak, ik geen fout ben. En ik kan diezelfde overtuigingen toepassen op de Twaalf Stappen van Herstel alsook op mijn hele leven.

Geloof ik dat alleen Stap Eén met perfectie kan worden beoefend, en dat de overige Stappen perfecte idealen vertegenwoordigen?

Vandaag bid/mediteer ik

Hogere Macht, leer me om mijn vroegere doel van bovenmenselijke perfectie in alles wat ik deed of zei, op te geven. Ik weet nu dat ik eigenlijk uit was op mislukking, omdat ik nooit die onmogelijke hoogten kon bereiken die ik voor mezelf had opgesteld. Nu ik dit patroon begrijp, mag ik niet langer mijn eigen mislukkingen programmeren.

Vandaag zal ik onthouden

Ik mag ernaar streven een super mens te zijn, maar geen supermens.

20 DECEMBER Reflectie voor de dag

Wanneer we dwangmatig streven naar perfectie, kwetsen we onvermijdelijk onszelf. Enerzijds creëren we grote problemen uit kleine. Ten tweede raken we gefrustreerd en vervuld van wanhoop, wanneer we de onmogelijke doelen die we onszelf hebben gesteld niet kunnen bereiken. En tenslotte verminderen we ons vermogen om met het leven en de werkelijkheid om te gaan, zoals ze zijn.

Kan ik leren om een beetje toe te geven, hier en daar? Kan ik me met een rustige geest alleen richten op wat mogelijk en haalbaar is?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik inzien dat het streven naar een onmogelijke prestatie mij een voortdurend excuus verschaft om het niet te halen. Het is ook een indicatie van mijn verlies aan realiteitszin, die zou moeten inhouden dat ik weet wat ik kan doen en het dan ook doe. Met de hulp van mijn Gamblers Anonymous groep en mijn Hogere Macht, mag ik leren "redelijke doelen" te stellen. Deze kunnen voor mij belachelijk klein lijken, na jaren van groot denken. Maar door mijn projecten op te delen in verschillende kleinere, kan ik ontdekken dat ik sommige van mijn doelen kan bereiken.

Vandaag zal ik onthouden

Grote doelen opdelen in kleinere.

21 DECEMBER Reflectie voor de dag

Ieder van ons in het Gamblers Anonymous Programma kan, in zijn eigen tijd en op zijn eigen manier, zijn eigen spiritualiteit laten ontwaken. Daarmee komt het diepe besef dat we niet langer alleen en hulpeloos zijn, en ook het diepe besef dat we bepaalde waarheden hebben geleerd die we nu aan anderen kunnen doorgeven, zodat misschien ook zij geholpen kunnen worden.

Houd ik mezelf voortdurend in gereedheid voor het geestelijk ontwaken dat me zeker zal overkomen als ik de Stappen beoefen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik standvastig zijn, niet verwachtend dat mijn pas herkende ontwaking van spiritualiteit, mij als een wekker in een plotseling bewustzijn van een Hogere Macht zal doen opschrikken. Het kan zich zo rustig aan me openbaren dat ik niet precies herken wanneer het bewustzijn komt. De aanwijzing kan komen in mijn verlangen om anderen te "Twaalf-Stappen". Mag ik me dan realiseren dat ik de principes van het GA-Programma heb geaccepteerd en me werkelijk heb ingespannen om ze in heel mijn doen en laten toe te passen.

Vandaag zal ik onthouden

Leef de principes - en geef ze door.

22 DECEMBER Reflectie voor de dag

"Ik ken geen bemoedigender feit dan het onbetwistbare vermogen van de mens om zijn leven te verheffen door bewuste inspanning." - Henry David Thoreau. We hebben altijd de kracht gehad om onszelf en ons leven te veranderen, maar voordat we bij de Gamblers Anonymous kwamen, hadden we weinig succes in het bereiken van enige realistische doelen. Nu we het GA Programma hebben gevonden, hebben we niet alleen het vermogen, maar ook een plan - een reeks blauwdrukken die werken.

Geloof ik dat niemand te vroeg naar het GA Programma komt, en dat niemand er te laat naar terugkeert? Geloof ik dat, met mijn Hogere Macht als gids en mijn GA fellows die mij aanmoedigen, geen enkel niveau van verheffing onbereikbaar lijkt?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik niet vergeten dat, hoewel mijn intenties om mezelf en mijn leven te verbeteren echt waren, mijn vermogen om dit te bereiken zonder een realistisch plan gedoemd was te mislukken. Mag ik dankbaar zijn dat ik dit Programma heb gevonden en dat het wonder van GA in mijn leven bestaat. Mag ik eerlijk herinneren hoe het was en samen met de broeders en zusters van dit geweldige Fellowship vieren hoe het vandaag is en hoe het kan zijn.

Vandaag zal ik onthouden

GA geeft ons de blauwdrukken.

23 DECEMBER Reflectie voor de dag

Hoe weet ik of ik me bewust ben geworden van mijn spiritualiteit? Soms manifesteert de ontdekking dat we spirituele wezens zijn zich in eenvoudige, in plaats van ingewikkelde bewijzen: emotionele volwassenheid; een einde aan hardnekkige en zielverwoestende wrok; het vermogen om lief te hebben en geliefd te worden; het geloof, zelfs zonder het te begrijpen, dat een Macht buiten ons de ondergaande en opkomende zon bestuurt, het leven voortbrengt en beëindigt, en vreugde geeft aan menselijke harten.

Ben ik me er nu van bewust, nu ik de principes van Gamblers Anonymous in al mijn zaken probeer toe te passen, dat mijn perspectief breder is, mijn kijk op de mensheid vriendelijker, dan in de egocentrische ellende van mijn gokdagen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag mijn spiritueel vertrouwen zich beginnen te verspreiden over mijn houding ten opzichte van anderen, vooral gedurende de feestdagen, wanneer de verwachtingen en angsten groot zijn. Als dwangmatige gokker heb ik de emoties van de feestdagen niet goed in de hand gehouden. Ik bid/mediteer om kalmte, om met het brouwsel van emoties tijdens feestdagen om te gaan.

Vandaag zal ik onthouden

Perspectief komt door het beoefenen van de principes.

24 DECEMBER Reflectie voor de dag

We kwamen bij Gamblers Anonymous als bedelaars, letterlijk aan het eind van ons Latijn. Vroeg of laat, door de GA Twaalf Stappen van Herstel te beoefenen, ontdekken we in onszelf iets heel waardevols. We ontdekken een kalmte, waardoor we ons in alle plaatsen en situaties op ons gemak kunnen voelen. We krijgen kracht en groeien - met de hulp van God zoals we Hem begrijpen, met het Fellowship van het Gamblers Anonymous Programma, en door de Twaalf Stappen van Herstel toe te passen op ons leven.

Kan iemand mijn nieuwe leven van mij afnemen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mogen mijn gebeden van wanhopige smeekbeden, die ik bracht als nieuwkomer in het Gamblers Anonymous Programma, veranderen in vreedzame overgave. Nu ik gezien heb wat er gedaan kan worden door het Programma en de eindeloze macht van een Hogere Macht, mag mijn geschenk aan anderen, die sterke overtuiging zijn. Ik bid/mediteer dat degenen die ik liefheb het vertrouwen zullen hebben om hun eigen spirituele ervaringen en de zegeningen van vrede te vinden.

Vandaag zal ik mij onthouden

Vrede - innerlijk en uiterlijk - is de grootste zegening.

25 DECEMBER Reflectie voor de dag

Vandaag is in meerdere opzichten een bijzondere dag. Het is een dag die de Hogere Macht heeft gemaakt, en ik leef in de wereld van de Hogere Macht. Ik weet dat alle dingen in mijn leven deze dag een uiting zijn van de liefde van de Hogere Macht - het feit dat ik leef, dat ik aan het herstellen ben, en dat ik me kan voelen zoals ik me nu voel. Voor mij wordt dit een dag van dankbaarheid.

Ben ik diep dankbaar voor het aanbreken van deze speciale dag, en voor al mijn zegeningen?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik op deze dag van herinnering aan het geschenk van de Hogere Macht, begrijpen dat geven en ontvangen hetzelfde zijn. Elk maakt deel uit van elk. Als ik geef, ontvang ik het geluk van het geven. Als ik ontvang, geef ik iemand anders datzelfde geluk van het geven. Ik bid/mediteer dat ik mezelf mijn liefde en krachten genereus mag geven. Dat ik ook de liefde en kracht van anderen dankbaar mag ontvangen. Mag de Hogere Macht ons voorbeeld zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Geven en ontvangen zijn gelijkwaardige zegeningen.

26 DECEMBER Reflectie voor de dag

Niemand van ons kan echt beweren onze Hogere Macht tot op enige hoogte te begrijpen. Maar dit weet ik wel: er is een macht die mijn menselijke wil te boven gaat en die prachtige, liefdevolle dingen voor mij kan doen die ik niet voor mezelf kan doen. Ik zie deze glorieuze kracht aan het werk in mijn eigen wezen, en ik zie de wonderbaarlijke resultaten van deze zelfde kracht in de levens van duizenden andere herstellende dwangmatige gokkers die mijn vrienden zijn in het Gamblers Anonymous Programma.

Heb ik de genade van mijn Hogere Macht en het liefdevolle begrip nu minder nodig dan toen ik met mijn herstel begon?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik nooit vergeten dat mijn spirituele behoeften vandaag even groot zijn als toen ik bij Gamblers Anonymous kwam. Het is zo gemakkelijk om naar anderen te kijken, die nieuwer zijn in het herstelproces, en hen als de behoeftigen te beschouwen. Terwijl ik denk mezelf steeds onafhankelijker te zien, mag ik nooit mijn afhankelijkheid van mijn Hogere Macht over het hoofd zien.

Vandaag zal ik onthouden

Ik zal mijn behoefte aan mijn Hogere Macht nooit ontgroeien.

27 DECEMBER Reflectie voor de dag

Twee woorden waarvan ik me al tijdens mijn gokdagen zeer bewust werd, zijn woorden die ik mee moet nemen in mijn herstel: stoppen en beginnen. Ik moet stoppen met gokken en beginnen met herstellen. Ik moet beginnen naar binnen te kijken en stoppen anderen de schuld te geven. Ik moet beginnen met me afstemmen op de wil van mijn Hogere Macht en stoppen me te laten leiden door eigen wil. Hoe meer ik positieve resultaten begin te zien van het Gamblers Anonymous Programma, hoe eerlijker ik kan kijken naar de negatieve daden uit het verleden die me naar ellende en wanhoop hebben gedreven.

Heeft herstel me een spiegel gegeven om mezelf in anderen te zien?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik onthouden dat ik elk moment zou kunnen kiezen om te stoppen met mijn destructief gokken, maar tenzij ik het herstelproces door middel van het GA-Programma en de Twaalf Stappen in gang heb gezet, ik niet "gestopt" kan blijven. Als ik herstel op gang houd, kan ik mijn gokken gestopt houden.

Vandaag zal ik onthouden

De levensveranderende belangrijkheid van die twee woorden: stoppen en beginnen.

28 DECEMBER Reflectie voor de dag

Het Gamblers Anonymous Program is voor mij niet alleen een veilige plaats en een filosofie, maar een snelweg naar vrijheid. De snelweg leidt me naar mijn spirituele doel, om de persoon te worden die ik wil zijn als resultaat van deze Stappen. Soms brengt de snelweg me niet zo snel naar het doel als ik zou willen, maar ik probeer me te herinneren dat mijn Hogere Macht en ik volgens verschillende tijdschema's werken. Maar het doel is er, en ik weet dat de Twaalf Stappen van Herstel me zullen helpen het te bereiken.

Ben ik tot het besef gekomen dat ik - en ieder ander - nu kan doen wat ik altijd voor onmogelijk had gehouden?

Vandaag bid/mediteer ik

Terwijl ik het GA-Programma leef, mag ik meer en meer beseffen dat het een middel is om een doel te bereiken en geen doel op zich. Mag ik in gedachten houden dat het soort spiritualiteit waartoe het oproept, nooit volledig is, maar de essentie is van verandering en groei, een dichterbij komen tot een ideale staat. Mag ik ervoor waken tijdsgerichte doelen voor mezelf te stellen om mijn spirituele vooruitgang te meten.

Vandaag zal ik onthouden

Tijdschema's zijn menselijke uitvindingen.

29 DECEMBER Reflectie voor de dag

Het succes van het Gamblers Anonymous Programma, zo is mij geleerd, ligt voor een groot deel in de bereidheid en bereidwilligheid van de leden, om alles in het werk te stellen om anderen te helpen, die door hun gokverslaving worden getiranniseerd. Als mijn bereidheid en bereidwilligheid afkoelt, loop ik het gevaar alles te verliezen wat ik heb verworven. Ik moet nooit onwillig worden om weg te geven wat ik heb, want alleen door dat te doen zal ik het voorrecht hebben om het te behouden.

Neem ik de Twaalfde Stap serieus? Welke Twaalfde Stap boodschap heb ik vandaag uitgedragen - hetzij door directe hulp, hetzij door het te laten zien?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik het nooit te druk hebben om de roep om hulp van een fellow dwangmatige gokker te beantwoorden. Mag ik nooit zo verwickeld raken in mijn bezigheden dat ik vergeet, dat mijn eigen voortdurende herstel afhangt van die hulp - een half uurtje ofzo aan de telefoon, een persoonlijk gesprek, een lunchafspraak, waar de situatie ook om vraagt. Mag ik weten wat mijn prioriteiten moeten zijn.

Vandaag zal ik onthouden

Helpen helpt mij.

30 DECEMBER Reflectie voor de dag

Mijn leven voordat ik bij Gamblers Anonymous kwam, was niet anders dan het leven van zovelen van ons die wreed getroffen en gekweld werden door de kracht van onze verslaving. Jarenlang was ik ziek en moe. Toen ik ziek en moe werd van het ziek en moe zijn, gaf ik me eindelijk over en kwam bij het Gamblers Anonymous Programma terecht. Nu beseft ik dat ik al die tijd geholpen werd door een Hogere Macht; het was inderdaad deze Macht die mij toestond te leven, zodat ik uiteindelijk een nieuwe manier van leven kon vinden.

Heb ik in het GA-Programma een mate van kalmte gevonden die mij voorheen onbekend was?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik beseffen dat mijn Hogere Macht niet plotseling in mijn leven is gekomen als een vreemdeling die een deur opent als ik aanklop. De Macht is er altijd al geweest, als ik me maar herinner hoeveel rampen ik met een fractie van tijd of afstand heb overleefd. Nu ik mijn Hogere Macht beter heb leren kennen, beseft ik dat ik ergens voor gered moet zijn - misschien om anderen zoals ik te helpen.

Vandaag zal ik onthouden

Ik ben dankbaar dat ik leef en herstellende ben.

31 DECEMBER Reflectie voor de dag

God schenk me de Kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen, Moed om te veranderen wat ik kan veranderen, en de Wijsheid om het verschil te weten- één dag tegelijk levend; ontberingen accepteren als de weg naar vrede; deze wereld vol onrechtvaardigheden nemen zoals hij is, niet zoals ik hem zou willen hebben; erop vertrouwen dat mijn Hogere Macht alles goed zal maken als ik mijn eigengereidheid overdraag aan een Goddelijke Wil.

Streef ik vooral naar die kwaliteiten - kalmte, moed en wijsheid - die de hoekstenen vormen van mijn nieuwe leven?

Vandaag bid/mediteer ik

Mag ik terugkijken op het afgelopen jaar als een goed jaar, waarin niets wat ik deed of zei vergeefs was. Geen enkele ervaring, hoe onbeduidend die ook leek, was waardeloos. Pijn gaf me het vermogen om geluk te voelen; slechte tijden deden me de goede waarden; wat ik als mijn zwakheden beschouwde, werd mijn grootste kracht. Ik dank mijn Hogere Macht voor een jaar van groei.

Vandaag zal ik onthouden

Hoop is mijn " voorwaarts geschoven balans " - in een nieuw jaarboek.

