

Шелли Маршалл

Час за часом

(мысли на каждый час для людей отказавшихся от алкоголя или наркотиков)

День первый: День противоречивых чувств

День первый 00:00

Добро пожаловать! Те кто прошел через это перед тобой, приветствуют тебя. Ты самое важное лицо здесь, с нами. Хотя, возможно ты не понимаешь своей значимости или не замечаешь нашего внимания, обращенного на тебя в эту минуту. Наступит день, когда ты поймешь это: Мы не шутим, ты крайне важен для нас!
Господи, помоги мне понять свою значимость для тех людей, которые говорят, что они хотят помочь.

День первый 01:00

Поначалу решение стать трезвым и чистым от наркотиков не является нашим. Часто причиной того, что мы начинаем свой путь становится суд. Наши супруги или родители, наш работодатель (начальник) или просто какой-то разумный способ выбраться из неприятностей. В сущности это не имеет значения. Решение принято и мы начинаем выздоравливать. Пусть мои первые, немногочисленные шагиприведут меня к пути, который принесет мне добро во что бы то ни стало.

День первый 02:00

Решились ли мы в начале выздоровления стать пациентом лечебног центра, просто закрыты в камере или используем программу 12 шагов, так или иначе, но мы отправляемся в самый трудный, но необходимый путь в нашей жизни. Позволь мне осознать, что какие бы ни были меня сейчас сомнения, они развеются по мере того как я буду прокладывать свой путь к выздоровлению.

День первый 03:00

К этому часу большинство из нас стали задаваться вопросом: «Действительно ли я алкоголик? Или это какая то дурацкая ошибка?» Больно отказываться от алкоголя, наркотиков.»Как я обойдусь без алкоголя, наркотиков? Не стану ли я глупым, скучным, нудным?» Мы должны понять, что эти мысли это наша зависимость, которая разговаривает с нами, заманивает нас...
Высшая Сила, помоги мне закрыть уши перед голосом моей зависимости.

День первый 04:00

Сильными были бури и жестокими волны, которые привели нас к этому моменту выздоровления. Впереди тоже будут бури, но после каждой бури наступает покой. Смывается старое и наступает пора для сичтой жизни.
Боже, позволь мне подчиниться Свету и научиться защищать себя от бури.

День первый 05:00

Мы все испытываем страх. Страх – это корень нашей болезни. Преодоление страха – это самая трудная задача для начинающих трезветь. Преодоление страха – это самая трудная задача для начинающих трезвость.
Я отдаю свой страхомой высшей силе. Боже.

День первый 06:00

Сейчас нам много говорят о признании. Если не сейчас, то вскоре мы об этом услышим. Признать – это не значит, что мы обязаны примириться со всей этой мерзостью. Признать – это разумно взглянуть на действительность. «Это так как оно есть и я сделаю все, что смогу».
Помоги мне объективно посмотреть на моетеперешнее положение и не покоряться какой то «судьбе». Я хочу активно участвовать в процессевыздоровления.

День первый 07:00

Как только мы начинаем понимать, что никто не отвечает за то, что мы принимаем наркотики или пьем, мы осознаем, что никто не отвечает за то, чтобы мы оставалисьтрезвыми и чистыми от наркотиков. Только мы можем отказаться от первой дозы , таблетки, первого глотка.Только мы можем заложить основу нашего выздоровления – воздержание. Когда мне очень захочется употребить алкоголь или наркотики, позволь мне понять , что оправдания этого часто представляют собой психологический обман. Сначала я поговорю с трезвым человеком.

День первый 08:00

Сегодня мы отправляемся в самый важный путь в нашей жизни. Раньше мы жили по велению этой первой дозы, таблетки, глотка, затыжки.Сегодня мы начинаем жить по велению духовного закона! Это самая сложная задача. Она потребует все, что у нас есть, но она стоит в тысячу раз больше этого. Возьми мою руку, Боже, и веди меня к выполнению этой задачи.

День первый 09:00

В наш первый день выздоровления мы обычно не слишком-то нравимся себе. Следовательно нам обычно не слишком-то нравятся и другие люди. Но мы можем предложить им следующее: право быть людьми, право ошибаться и право быть первыми.
В этот момент моей жизни, когда люди действительно раздражают меня, позволь мне дать им возможность оставаться такими, какие они есть.

День первый 10:00

Мы слышали такое высказывание: «Будь смиренным и не споткнешься». В этом больше смысла, чем кажется на первый взгляд.
Помоги мне, Отец, быть смиренным без униженности.

День первый 11:00

Решились ли мы в начале выздоровления стать пациентом лечебного центра, , просо закрыты в камере или используем программу 12 шагов, так или иначе, но мы отправляемся в самый трудный, но необходимый путь в нашей жизни. Позволь мне осознать, что какие бы ни были у меня сейчас сомнения, они развеются по мере того, как я будупрокладывать свой путь к выздоровлению.

День первый 12:00

Добро пожаловать! Те, те, кто прошел через это перед Тобой приветствуют тебя. Ты самое важное лицо здесь, с нами. Хотя, возможно, ты не понимаешь своей значимости или нашего внимания, обращенного на тебя в эту минуту. Наступит день, когда ты поймешь это. Мы не шутим. Ты крайне важен для нас!
Господи, помоги мне понять свою значимость для этих людей, которые говорят, что они хотят помочь.

День первый 13:00

Настало хорошее время для того, чтобы войти в соприкосновение с Высшей Силой. Очевидно, что «нечто» привело тебя к тому, чтобы постараться и прекратить употреблять. Использовало ли это «нечто» лучшее, что есть в твоём разуме или это «нечто» использовало твоих родителей, супруга, начальника, или закон, это нечто привело тебя сюда. Кто и что привело меня к этому, не имеет значения, если я буду называть тебя Богом, Высшей Силой, Аллахом, или никак не называть... имеет значение лишь то, что я занимаюсь непосредственной задачей – оставаться трезвым и чистым от наркотиков.

День первый 14:00

Самое лучшее решение, которое ты принял, это выбор в пользу здоровья, которое дает тебе время, проведенное в трезвом и чистом от наркотиков состоянии. Если это решение принадлежало кому-то другому, то твоё решение согласиться с ним было самым лучшим из всех. Ты приобретаешь новую жизненную перспективу и за это тебе надо благодарить себя самого.

Когда я благодарю себя самого, я так же благодарю других, включая Высшую Силу, как я ее понимаю, за то что мне дан еще один час без препаратов изменяющих сознание.

День первый 15:00

Очень важно прислушаться к тому, что мы говорим себе. Какими могут быть негативные мысли? «Это не получится; я не был таким плохим; люди которые помогают мне, еще более больные чем я?». Такого рода негативные мысли являются уловками и лишь и лишь вернут нас к боли и мучениям.

Хотя в этот час мои мысли не являются кристально чистыми, помоги мне увидеть положительное, в моем стремлении к здоровью и не поддаваться уловкам моего сознания.

День первый 16:00

Не стоит переживать о завтрашнем дне. Да, могут быть неприятности, тяготы, и страхи, но солнце взойдет без нашего контроля и мы не знаем, взойдет оно во всей красе или будет скрыто за грозowymi облаками.

До завтра я могу и не дожить, поэтому я остаюсь в этом часе и занимаюсь своими делами сейчас, не размышляя о неизвестных мне подробностях завтрашнего дня.

День первый 17:00

Принцип «жить одним часом», ведет к принципу «жить одним днем» в нашей программе выздоровления. Каждый час – это один из 24-х кирпичиков каждого дня нашей жизни в трезвости и чистоте от наркотиков. Мой теперешний кирпичик - это подняться над страхом и посвятить этот час вере.

Помоги мне сосредоточиться и посвятить этот час вере.

День первый 18:00

Добро пожаловать! Те кто прошел через это перед Тобой, приветствуют Тебя. Ты самое важное лицо здесь, с нами. Хотя, возможно, ты не понимаешь своей значимости или нашего внимания, обращенного на тебя в эту минуту. Наступит день, когда ты поймешь это. Мы не шутим. Ты крайне важен для нас!

Господи, помоги мне понять свою значимость для этих людей, которые говорят, что они хотят помочь.

День первый 19:00

Природа нашего заболевания озадачивает нас: что это? Наследственное, социальное, связанное с окружающей средой или все сразу? Но мы не можем ждать, пока наука или медицина разорвут эту паутину зависимости. Мы должны работать над выздоровлением сегодня! Это означает: никаких препаратов изменяющих сознание, в эти 24 часа!

Пусть я останусь чистым от наркотиков и трезвым в этот день, в этот час.

День первый 20:00

Неплохо бы оторваться от всего на 5 минут и поразмышлять о нашем положении, пока мы находимся на начальной стадии воздержания. Для многих из нас это борьба с «отходняком», болью, растерянностью и смятением. «Оторваться на пять минут и жить» - вот, что может быть необходимым в нашем стремлении выжить.

Когда я отрываюсь на пять минут, вразуми меня, как идти дальше.

День первый 21:00

Когда нет никакой возможности уйти от себя, когда мы больше не можем забыться и отключиться от этой боли, когда мы встревожены и растеряны в 9 часов вечера, тогда, может быть стоит попробовать новый путь.

Сейчас я иду по другому пути. Помоги мне сосредоточиться и посвятить себя вере в этот час.

День первый 22:00

Собственный опыт выздоровления показывает нам, что Сила, большая чем мы, дает нам ответы, которые нам нужно услышать тогда, когда нам нужно к ним прислушаться. Часто нам не нравятся эти ответы, и мы игнорируем их действенность. Но если мы захотим, мы можем сейчас смотреть в лицо реальности.

Прошу дай мне силы дотянуть до следующего часа. Помоги мне увидеть реальность выздоровления и не сорваться вновь к безумию употребления.

День первый 23:00

Самое главное, что ты можешь сделать сейчас – это понять основное. Не пей, не принимай наркотиков и слушай, что тебе говорят люди, к которым ты обратился за помощью.

Господи, если Ты есть, помоги мне относиться ко всему с главной точки зрения на этот час: не употреблять и слушать.

ДЕНЬ ВТОРОЙ: ВОЗНИКАЮТ СОМНЕНИЯ

День второй 00:00

Так же как мы приветствуем тебя, ты должен приветствовать других алкоголиков и наркоманов, ищущих помощи. Найди кого-нибудь сегодня, чтобы поделиться с ним. Помни: лучше всего мы учим тому, что нам больше всего необходимо знать. Делиться мыслями и чувствами – это самый важный принцип, на котором строится наша программа, и мы начинаем каждый день по этому принципу.
Боже, помоги мне начать этот день с того, что я поделюсь тем, что я уже узнал. Пусть это войдет в каждый день моей трезвости.

День второй 01:00

Мы часто испытываем чувство глубокого раскаяния за грехи прошлого. Сегодня, в этот час, мы можем оставаться трезвыми, чистыми от наркотиков. Оставаться живыми. Это начало. Позднее, в нашей программе мы будем шаг за шагом работать, чтобы загладить наши грехи. Но в этот час мы, прежде всего, должны исцелять наше тело.
Боже, сохрани меня сейчас трезвым, чистым от наркотиков.

День второй 02:00

Свет истины сияет над нашей тягой, которая для нас является тьмой. Истина, как маяк, в нашей душе разгоняет тьму и освещает путь к следующему часу.
Когда я думаю, что хочу дозу, таблетку, глоток, затыжку пусть свет истины ведет меня трезвого, чистого от наркотиков в следующий час.

День второй 03:00

Живи настоящим, только сегодняшним днем. Это двадцатичетырехчасовая программа, и ты должен беспокоиться только за этот час. В этот час ты чист от наркотиков, и, находясь там, где нужно, ищешь и получаешь помощь.
Дай мне терпение безоговорочно принять этот час воздержания.

День второй 04:00

Настало хорошее время для того, чтобы войти в соприкосновение с Высшей Силой. Очевидно, что «нечто» привело тебя к тому, чтобы постараться и прекратить употреблять. Использовало ли это «нечто» лучшее, что есть в твое разуме, или это нечто использовало твоих родителей, супруга, начальника или закон, это «нечто» привело Тебя сюда.
Кто и что привело меня к этому не имеет значения, если я буду называть Тебя Богом, Высшей Силой, Аллахом или никак не называть... имеет значение лишь то, что я занимаюсь непосредственной задачей – оставаться трезвым и чистым от наркотиков.

День второй 05:00

Часто мы пытаемся возложить вину за нашу болезнь на кого-то другого. «Это мое воспитание, это мой супруг, это моя работа или ее отсутствие». Однако мы знаем, что обстоятельства не более виноваты в нарушении работы мозга при нашей зависимости, чем в нарушении работы поджелудочной железы при диабете.
Какими бы ни были биологические причины моей зависимости, я должен закончить обвинения и начать выздоравливать.

День второй 06:00

Наступает такой момент, когда ответы из прошлого больше не успокаивают внутреннее безумие. То, что говорили нам наши друзья, то в чем убеждал нас наш разум, то, что раньше делали наркотики, БОЛЬШЕ НЕ СРАБАТЫВАЕТ. Вот почему мы здесь и наступило время прислушаться к чуждому новому.
Говорят, что ни одна молитва отчаяния никогда не остается без ответа. Прошу Тебя, Господи, ответь на мое отчаяние сейчас.

День второй 07:00

Наблюдая за тем, как чудо выздоровления происходит с другими, мы можем поверить в то, что это чудо может произойти и с нами. Посмотри на чудеса вокруг нас, один месяц без наркотиков или алкоголя, три месяца, шесть месяцев или лет. Ты окружен живущими чудесами.
Позволь мне понять, что эти чудеса, живущие вокруг меня, когда-то испытывали такое же отчаяние, как и я, и что я тоже являюсь чудом всякий час, когда держусь подальше от первой дозы, таблетки, глотка.

День второй 08:00

Много раз мы думали, что употребляли химические препараты из-за того, что были несчастными, но придя к этой программе, мы обнаружили, что несчастными нас сделало злоупотребление этими препаратами. Сейчас наступило время порвать с этим несчастным образом жизни.
В этот час я начинаю новый, чистый от наркотиков и трезвый образ жизни.

День второй 09:00

Самое главное, что ты можешь сделать сейчас – это принять основное. Не пей, не принимай наркотиков и слушай, что говорят люди, к которым ты обратился за помощью.
Господи, если Ты есть, помоги мне относиться ко всемус главной точки зрения на этот час – не употреблять и слушать.

День второй 10:00

В наш второй день выздоровления мы обычно не слишком-то нравимся себе. Следовательно, нам обычно не слишком то нравятся и другие люди. Но мы можем предложить следующее: право быть людьми, право ошибаться и право быть правым.
В этот момент моей жизни, когда люди действительно раздражают меня, позволь мне дать им возможность оставаться такими, какие они есть.

День второй 11:00

Реальность нашей болезни проста. Мы больны! Как только мы поймем, что страдаем болезнью химической зависимости, сможем признать, что мы от чего-то зависимы – мы сможем принять помощь, которую нам предлагают.
Я хочу признать свою человечность и свое несовершенство для того, чтобы принять помощь тех, кто выздоравливает.

День второй 12:00

Это второй день величайшего путешествия в нашей жизни. Раньше мы жили по велению первой дозы, таблетки, глотка, затыжки. Сегодня мы начинаем жить по велению духовного закона. Это самая сложная задача. Она потребует всего, что у нас есть, а стоит она в тысячу раз больше этого.

Возьми мою руку, Боже, и веди меня к выполнению этой задачи.

День второй 13:00

В этот момент ты должен сосредоточиться на преодолении своей тяги в этот час. Не переживай о завтрашнем дне или о следующей неделе, только этот час. Ты уже в эти 37 часов обошелся без чего-то! Преисполни меня сознанием того, что я могу совершить все именно в этот час!

День второй 14:00

Живи настоящим, только сегодняшним днем. Это - двадцатичетырехчасовая программа, и ты должен беспокоиться только за этот час. В этот час ты чист от наркотиков, и, находясь там, где нужно, ищешь и получаешь помощь. Дай мне терпение безоговорочно принять этот час воздержания.

День второй 15:00

Неплохо бы оторваться ото всего на 5 минут и поразмышлять о нашем положении, пока мы находимся на начальной стадии воздержания. Для многих из нас это борьба с «отходняком», растерянностью и смятением. «Оторваться на пять минут»

День второй 16:00

Чем мрачнее тень, там ярче свет. По мере того как мы прекращаем употреблять и выходим из тени наркотической зависимости, мы понемногу начинаем видеть новый свет нашей жизни. Иногда он такой яркий, что становится больно. Мы к этому не привыкли.

Боже, по мере того как я очищаюсь от наркотиков и Свет выздоровления причиняет боль, помоги мне понять, приспособиться и быть благодарным за расставание с той тенью.

День второй 17:00

Часто люди отклоняются от темы, рассуждая о религиозных, философских или духовных путях, по которым мы идем. Это не то, о чем нам сейчас следует думать. Просто мы знаем, что не будем пить или употреблять наркотики в этот час и будем держаться рядом с людьми, делающими то же самое.

Мне не надо сейчас ломать зря голову. Хорошо бы выбросить лишнее из головы и просто быть здесь.

День второй 18:00

Целью этого часа является восприятие боли воздержания как очистительного процесса тела, души и ума. Начало этого процесса наполнено болью, страхом и тревогой, но потом будет чистое тело, ясный ум и крепкий дух.

С каждой судорогой воздержания, вспышкой отрицательных ощущений и страшной мыслью, дай мне осознать процесс очищения и приветствовать воздержание.

День второй 19:00

Часто тень нашего пристрастия перекрывает наши благие намерения. Так трудно оставаться трезвым, с ясным сознанием первое время. Это не пикник. Когда становится невыносимо - ПРОСИ О ПОМОЩИ у выздоравливающего товарища, профессионала в лечебном учреждении, своего священника или просто пойдти на собрание.

Отче, каким я тебя понимаю, помоги мне просить о помощи, когда мне это необходимо.

День второй 20:00

Тяга - вот слово, которое ты часто будешь слышать, теперь, когда ты принял решение начать выздоровление. Ты можешь часто ощущать необходимость выпить или употребить наркотик даже когда тебе не хочется. Тяга это симптом нашего заболевания, и мы используем все новые способы нашей программы для того, чтобы противостоять проявлениям тяги. Прошу помоги мне понять, что тяга - это симптом моего заболевания и поэтому нельзя ей поддаваться. Я отдаю свое поведение связанное с тягой, Богу.

День второй 21:00

Решились ли мы в начале выздоровления стать пациентом лечебного центра, просто закрыты в камере или используем программу 12 шагов, так или иначе, мы отправляемся в самый трудный, но необходимый путь в нашей жизни.

Позволь мне осознать, что какие бы ни были у меня сейчас сомнения - сомнения, они развеются по мере того, как я буду прокладывать свой путь к выздоровлению.

День второй 22:00

Самое лучшее решение, которое ты принял, это выбор в пользу здоровья, которое дает тебе время, проведенное в трезвом и чистом от наркотиков состоянии. Если этот выбор принадлежал кому-то другому, то твое решение согласиться с ним было самым лучшим из всех. Ты приобретешь новую жизненную перспективу и за это тебе надо благодарить себя самого.

Когда я благодарю себя самого, я также благодарю других, включая Высшую Силу, как я ее понимаю, за то, что мне дан еще один час без препаратов, изменяющих сознание.

День второй 23:00

Очень важно прислушиваться к тому, что мы говорим себе. Какими могут быть негативные мысли? «Это не получится; я не был таким плохим; люди, которые помогают мне, еще более больные, чем я?». Такого рода негативные мысли являются уловками и лишь вернут нас к боли и мучениям.

Хотя в этот час мои мысли не являются кристально чистыми, помоги мне увидеть положительное в моем стремлении к здоровью и не поддаваться уловкам моего сознания.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ: В КОНЦЕ КОНЦОВ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ И ХОРОШО

День третий 00:00

Так же как мы приветствуем тебя, ты должен приветствовать других алкоголиков и наркоманов, ищущих помощи.

Найди кого нибудь сегодня, чтобы поделиться с ним. Помни: лучше всего, мы учим тому, что нам больше всего необходимо знать. Делиться мыслями и чувствами – это самый важный принцип, на котором строится наша программа, и мы начинаем каждый день по этому принципу.

Боже, помоги мне начать этот день с того, что я поделюсь тем, что я уже узнал. Пусть это войдет в каждый день моей трезвости.

День третий 01:00

Мы слышали такое высказывание: «Будь смиренным и не споткнешься». В этом больше смысла, чем кажется на первый взгляд.

Помоги мне Отец, быть смиренным без униженности.

День третий 02:00

Определил ли я себя как личность химически зависимую, страдающую от хронического заболевания? У нас короткая память и легко забыть, почему мы искали прежде всего помощи.

Мы страдаем заболеванием, путь излечения от которого лежит только через воздержание, и поэтому нам никогда нельзя упускать из виду наш Первый Шаг.

Я признаю, что страдаю от болезни зависимости и это является моим Первым Шагом к здоровью – помоги мне помнить.

День третий 03:00

Иногда кажется, что не стоит за это браться. В конце концов, что эта новая жизнь, сопряженная с дисциплиной и лишениями может нам предложить? Много на свете обещаний, которые выполняются только со временем. А пока мы дорожим нашей новой свободой – свободой от расходов, страстных желаний и всех бед нашей жизни в этом старом химическом мире.

Дай мне увидеть это рабство своего пристрастия и помнить не сомнительные хорошие времена, а те самые настоящие цепи, которые связывали меня.

День третий 04:00

Нам говорят, что мы обладаем свободной волей. И все же, когда эта доза, таблетка, глоток, затяжка зовут, умоляют нас «принять» мы часто видим, что в пристрастии нет никакой свободной воли. Когда эта «сила» умоляет, упрасивает нас, мы должны молиться о Божьей Воле, а не о своей, и мы должны связаться с трезвым и чистым от наркотиков выздоравливающим человеком. Боже, прошу Тебя, помоги мне найти человека из сообщества, с которым бы я мог сейчас поговорить.

День третий 05:00

Абстиненция – это состояние хаоса: хаотичные эмоции, хаотичные мысли, хаотичные семейные ситуации, хаотичные желания. Но мы делаем по одному шагу, по одному часу и в конце концов хаос проходит.

Я знаю, что все преходящее, при этом пройдет и хаос, если я не буду употреблять препараты, изменяющие сознание.

День третий 06:00

Не стоит переживать о завтрашнем дне. Да, могут быть неприятности, тяготы и страхи, но солнце взойдет без нашего контроля и мы не знаем, взойдет ли оно во всей красе или будет скрыто за грозowymi облаками.

До завтра я могу и не дожить, поэтому я остаюсь в этом часе и занимаюсь своими делами сейчас, не размышляя о неизвестных мне потребностях завтрашнего дня.

День третий 07:00

Принцип «жить одним часом» ведет к принципу «жить одним днем» в нашей программе выздоровления. Каждый час – это один из 24-х кирпичиков каждого дня нашей жизни в трезвости и чистоте от наркотиков.

Мой теперешний кирпичик – это подняться над страхом и посвятить этот час вере.

День третий 08:00

Когда нет никакой возможности уйти от себя, когда мы больше не можем забыться и отключиться от этой боли, когда мы встревожены и растеряны, тогда может быть стоит попробовать другой путь.

Сейчас я иду по другому пути. Помоги мне сосредоточиться и посвятить себя вере в этот час.

День третий 09:00

Наблюдая за тем, как чудо выздоровления происходит с другими, мы можем поверить в то, что это чудо может произойти и с нами. Посмотри на чудеса вокруг нас, один месяц без наркотиков или алкоголя, три месяца, шесть месяцев или лет. Ты окружен живущими чудесами.

Позволь мне понять, что эти чудеса, живущие вокруг меня, когда-то испытывали такое же отчаяние, как и я, и что я тоже являюсь чудом всякий час, когда держусь подальше от первой дозы, таблетки, глотка.

День третий 10:00

Сильными были бури и жестокими волны, которые привели нас к этому моменту выздоровления. Впереди тоже будут бури, но после каждой бури наступает покой. Смывается старое и наступает пора для чистой жизни.

Боже, позволь мне подчиниться Свету и научиться защищать себя во время бури.

День третий 11:00

Самое главное, что ты можешь сделать сейчас – это понять основное. Не пей, не принимай наркотиков и слушай, что говорят люди, к которым ты обратился за помощью. Господи, если Ты есть, помоги мне относиться ко всему с главной точки зрения на этот час: не употреблять и слушать.

День третий 12:00

Часто мы слышим «не бери в голову». Мы подразумеваем под этим проблемы, которые мы не можем сейчас решить, не зависимо от того, связаны ли они с семьей, друзьями, работой или законом. Мы передаем эти проблемы Высшей Силе и думаем о том, как НЕ принять эту первую дозу, таблетку, глоток, затяжку сейчас.

В этот час я «не беру в голову» и оставляю все как есть.

День третий 13:00

Много раз мы думали, что употребляли химические препараты из-за того, что были несчастными, но, придя к этой программе, мы обнаружили, что несчастными нас сделало злоупотребление этими препаратами. Сейчас наступило время порвать с этим несчастным образом жизни.

В этот час я начинаю новый, чистый от наркотиков и трезвый образ своей жизни.

День третий 14:00

С огромным трудом, мы признали свое поражение. Не позволяй нам в этот час тяги, страха и боли возвращаться к мучениям, к этой первой дозе, глотку, таблетке, затыжке.
Моя зависимость позади меня. Боже, каким я Тебя понимаю, позволь НАМ вместе обратиться лицом к свету здоровья.

День третий 15:00

Собственный опыт выздоровления показывает нам, что Сила большая, чем мы, дает нам ответы, которые нам нужно услышать тогда, когда нам нужно к ним прислушаться. Часто нам не нравятся эти ответы, и мы игнорируем их действенность. Но если мы захотим, мы можем сейчас смотреть в лицо реальности.
Прошу, дай мне силы дотянуть до следующего часа. Помогите мне увидеть реальность выздоровления и не сорваться вновь к безумию употребления.

День третий 16:00

Поначалу решение стать трезвым и чистым от наркотиков не является нашим. Часто причиной того, что мы начинаем свой путь становится суд, наши супруги или родители, наш работодатель (начальник), или просто какой-то разумный способ выбраться из неприятностей. В сущности это не имеет значения! Решение принято, и мы начинаем выздоравливать. Пусть мои первые немногочисленные шаги приведут меня к пути, который принесет мне добро во что бы то ни стало.

День третий 17:00

Требуется понимание лживости «выгод» химических препаратов, воздействующих на сознание, чтобы начать все заново. Понимание «уловок» нашего сознания, заставляющих нас употреблять, тоже необходимо. Тогда мы сможем постичь истину.
Боже, каким я Тебя понимаю, освети меня светом истины.

День третий 18:00

Сегодня третий день самого важного пути в нашей жизни. Раньше мы жили по велению этой первой дозы, таблетки, глотка, затыжки. Сегодня мы начинаем жить по велению духовного закона. Это самая сложная задача Она потребует всего, что у нас есть, а стоит она в тысячу раз больше этого.
Возьми мою руку, Боже, и веди меня к выполнению этой задачи.

День третий 19:00

В этот момент ты должен сосредоточиться на преодолении своей тяги в этот час. Не переживай о завтрашнем дне или о следующей неделе, только этот час. Ты уже в эти 67 часов обошелся без чего-то!
Преисполни меня сознанием того, что я могу совершить все именно в этот час!

День третий 20:00

Когда мы избавляемся от химикатов, вся наша биохимическая система находится в расстройстве. У нас часто наблюдаются приступы таких чувств, как гнев, страх, подозрительность и отвращение. Кажется, что они появляются ни с того, ни с сего. Чаще всего это обычные биологические реакции на очищение нашего организма от химикатов и не стоит о них беспокоиться.
Когда у меня будет приступ болезненных эмоций в эти первые дни, помоги мне понять, что нередко это просто мой организм очищается, и нет причин для серьезного беспокойства.

День третий 21:00

Является ли вчерашний день причиной для вашего беспокойства? Или какой-то день в прошлом? Какие бы тогда ни были ошибки, недостатки, промахи или огорчения это навсегда ушло за пределы твоего контроля. Ты не в состоянии стереть ни единого слова или поступка из своего «вчера». На пути выздоровления мы считаем, что лучше всего просто заботиться о том, что происходит сейчас.
Сейчас я в безопасности. Сейчас я воздерживаюсь от употребления. Сейчас я не причиняю себе вреда. Сейчас я полагаюсь на Силу более могущественную, чем я, которая опекает меня.

День третий 22:00

Мы все испытываем страх. Страх - это корень нашей болезни. Преодоление страха - это самая трудная задача для начинающих трезвость.
Я отдаю свой страх моей Высшей Силе, Богу, как я Его понимаю.

День третий 23:00

Часто по ночам нас одолевают страхи, что кто-то может вернуться к нам, что мы можем тяжело заболеть или наше сердце может остановиться. В такие минуты мы должны обратиться к нашей Высшей Силе, смиренно препоручить ей наши страхи и нашу судьбу. В этом смирении мы прекращаем борьбу, прекращаются и наши страхи.
Отец, каким я понимаю Тебя, руководи мною по воле Твоей.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: ЗАБРЕЗЖИЛ РАССВЕТ

День четвертый 00:00

Так же как мы приветствуем тебя, ты должен приветствовать других алкоголиков и наркоманов, ищущих помощи. Найди кого-нибудь сегодня, чтобы поделиться с ним. Помни: лучше всего мы учим тому, что нам больше всего необходимо знать. Делиться мыслями и чувствами - это самый важный принцип, на котором строится наша программа, и мы начинаем каждый день по этому принципу.
Боже, помоги мне начать этот день с того, что я поделюсь тем, что я уже узнал. Пусть это войдет в каждый день моей трезвости.

День четвертый 01:00

Хотеть дозу, таблетку, глоток, затыжку неплохо, это совершенно нормальное состояние алкоголика или наркомана. На каждый час нашей чистоты переходит в день. Каждый день приближает нас к здоровому состоянию тела, ума и духа. В конце концов «тяга» к нашим химикатам перестанет быть нормальным явлением и будет относиться к нашему больному прошлому.
Позволь мне понять, что такое состояние тяги к моему наркотику, алкоголю, однажды будет вытеснено ощущением моих истинных эмоций.

День четвертый 02:00

Кажется, что 4-й и 5-й дни самые тяжелые дни при отрыве от большинства наркотиков. У нас все болит - мысли рассеяны, чувства параноидальные. Это НОРМАЛЬНО. Мы должны верить, что это пройдет. С НАМИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ. Мы справимся с этим.

Отец, помоги мне дотянуть до следующего часа без глотка, дозы, таблетки, затыжки.

День четвертый 03:00

Часто тень нашего пристрастия перекрывает наши благие намерения. Так трудно оставаться трезвым и чистым от наркотиков первое время. Это не праздник. Когда становится невыносимо: ПРОСИ О ПОМОЩИ у выздоравливающего товарища, профессионала в лечебном учреждении, своего священника или просто походи на собрание.

Отче, каким я тебя понимаю, помоги мне просить о помощи, когда мне это необходимо.

День четвертый 04:00

Когда мы чувствуем, что не можем продержаться целый день, мы берем часы и держимся в течение часа. Когда час это слишком долго, мы держимся 10 минут. Когда они истекут, держимся еще 10 минут, еще и еще, пока не придем в норму. Господи, помоги продержаться от часа к часу или, если надо, от минуты к минуте.

День четвертый 05:00

Природа нашего заболевания озадачивает нас: что это? Наследственное социальное, связанное с окружающей средой или все фазу? Но мы не можем ждать, пока наука или медицина разорвут эту паутину зависимости. Мы должны работать над выздоровлением сегодня! Это означает, никаких препаратов, изменяющих сознание, в эти 24 часа!

Пусть я останусь чистым от наркотиков и трезвым в этот день, в этот час

День четвертый 06:00

Если мы сразу способны заниматься медитацией, хорошо. Если мы умеем молиться, хорошо. Но если нет, нам не следует волноваться. Дисциплина и посвящение придут позже. Эти добродетели не для алкоголиков и наркоманов. А пока нам следует ежедневно посещать собрания, найти спонсора, воспользоваться помощью профессионалов, если это возможно, и не принимать этой первой дозы, глотка, таблетки, затыжки.

Позволь мне не злиться на себя за то, что я не делаю всего, что, как мне говорят, я должен делать. Мне нужно на этот час лишь ходить на собрания и оставаться трезвым и чистым от наркотиков

День четвертый 07:00

К этому часу большинство из нас начинает задаваться вопросом: «Действительно ли я наркоман, алкоголик? Или это какая-то дурацкая ошибка?» Больно отказываться от алкоголя, наркотиков. «Как я справлюсь без алкоголя, наркотиков? Не стану ли я глупым, скучным, нудным?» Мы должны понять, что эти мысли - это наша зависимость, которая разговаривает с нами, заманивает нас.

Высшая Сила, помоги мне закрыть уши перед голосом моей зависимости.

День четвертый 08:00

Ном следует иметь номера телефонов выздоравливающих людей. Если нам их не предлагают, нам нужно их спрашивать. Номера телефонов и слова «Звони в любое время» могут спасти нашу жизнь.

Пожалуйста, Отче, каким я Тебя понимаю, дай мне силы и мужество позвонить моему товарищу по выздоровлению от химической зависимости, когда возникнет нужда в этом.

День четвертый 09:00

Поначалу решение стать трезвым и чистым от наркотиков не является нашим. Часто это бывают суды, наши супруги или родители, наш работодатель (начальник) или просто какой-то разумный путь, по которому мы идем, чтобы выбраться из чего-либо. В сущности это не имеет значения. Решение принято, и мы делаем первые шаги к выздоровлению.

Пусть мои первые шаги направят *меня* на путь к моему благу, как бы ни было мне трудно делать их.

День четвертый 10:00

Когда наши мышцы натянуты, мы напряжены, у нас болит голова, мы обливаемся потом, чувствуем, что вот-вот закричим. Это не весело. Но для того, чтобы выздороветь, нужно, чтобы яды вышли из нашего тела. Мы держимся поближе к нашему Сообществу и просим Бога о помощи.

Прошу, помогай мне по одному дню, по одному часу, если нужно будет, по одной минуте.

День четвертый 11:00

Абстиненция - это состояние хаоса: хаотичные эмоции, хаотичные мысли, хаотичные семейные ситуации, хаотичные желания. Но мы делаем по одному шагу, по одному часу, и в конце концов хаос проходит.

Я знаю, что все преходяще, при этом пройдет и хаос, если я не буду употреблять препараты, изменяющие сознание.

День четвертый 12:00

. В наш четвертый день выздоровления мы обычно не слишком-то нравимся себе. Следовательно, нам обычно не слишком-то нравятся и другие люди. Но мы можем предложить им следующее: право быть людьми, право ошибаться и право быть правыми. В этот момент моей жизни, когда люди действительно раздражают меня, позволь мне дать им возможность оставаться такими, какие они есть.

День четвертый 13:00

Если мы описываем выздоровление как «принятие судьбы, худшей, чем смерть, то мы не понимаем истинной природы выражения «принять судьбу». Это называется синдромом» «вздыхать и умирать». Вместо того, чтобы останавливаться на том, что нельзя изменить, мы учимся делать то, что является правильным в данный момент.

Я не хочу испытывать синдром «вздыхать и умирать». В этот момент я возьму другую книгу о выздоровлении и прочитаю одну страницу, любую страницу, и это избавит меня от приступа тоски.

День четвертый 14:00

Часто мы пытаемся возложить вину за нашу болезнь на кого-то другого. Это мое воспитание, это мой супруг, это моя работа или ее отсутствие». Однако мы знаем, что обстоятельства не более виноваты в нарушении работы мозга при нашей зависимости, чем в нарушении работы поджелудочной железы при диабете.

Какими бы ни были биологические причины моей зависимости, я должен прекратить обвинения и начать выздоравливать.

День четвертый 15:00

Сейчас нам много говорят о «признании». Если не сейчас, то вскоре мы об этом услышим. Признать - это не значит, что мы обязаны «примириться со всей этой мерзостью». Признаться - это разумно взглянуть на действительность. «Это так, как оно есть, и я сделаю все, что смогу».

Помоги мне объективно посмотреть на мое теперешнее положение и не покоряться кокой-то «судьбе». Хочу активно участвовать в процессе выздоровления.

День четвертый 16:00

Часто в наши первые часы отказа от употребления химических препаратов, воздействующих на сознание, в нашем хитром мозгу появляются вопросы типа: «Неужели наше положение на самом деле такое уж плохое, что мы должны отказаться от употребления прямо сейчас?» Нам хочется сказать: «Ну, нет. Не такое уж плохое». Но до чего же нам нужно тогда дойти? До смерти?

Позволь мне не играть с собой в этот час. В этот час я не собираюсь употреблять.

День четвертый 17:00

Как только мы начинаем понимать, что никто не отвечает за то, что мы принимаем наркотики или пьем, мы осознаем, что никто не отвечает за то, чтобы мы оставались трезвыми и чистыми от наркотиков. Только мы можем отказаться от первой дозы, таблетки, первого глотка. Только мы сможем заложить основу нашего выздоровления - воздержание.

Когда мне очень захочется употребить, позволь мне понять, что оправдания этого часто представляют собой психологический обман. Сначала я поговорю с трезвым человеком.

День четвертый 18:00

В этой чистой жизни нам следует целиком и полностью посвятить себя поискам трезвости. Лечебные центры закладывают основу для такого стремления. Консультанты спонсоры, собрания, клубы и литература: все это помогает нам в нашем стремлении оставаться чистыми, без наркотиков. Мы должны их использовать.

Позволь мне использовать имеющиеся у меня средства для моей трезвости от часа к часу, живя одним днем.

День четвертый 19:00

Настало хорошее время для того, чтобы войти в соприкосновение с Высшей Силой. Очевидно, что «нечто» привело тебя к тому, чтобы постараться и прекратить употреблять. Использовало ли это «нечто» лучшее, что есть в твоём разуме, или это «нечто» использовало твоих родителей, супруга, начальника или закон, это «нечто» привело тебя сюда.

Кто и что привело меня к этому, не имеет значения, если я буду называть Тебя Богом, Высшей Силой, Аллахом или никак не называть - имеет значение лишь то, что я занимаюсь непосредственной задачей — оставаться трезвым и чистым от наркотиков.

День четвертый 20:00

Кажется, что 4-й и 5-й дни самые тяжелые дни при отрыве от большинства наркотиков. У нас все болит, мысли рассеяны, чувства параноидальные. Это НОРМАЛЬНО. Мы должны верить, что это пройдет. С НАМИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ. Мы справимся с этим.

Отец, помоги мне дотянуть до следующего часа без глотка, дозы, таблетки, затыжки.

День четвертый 21:00

Нам говорят, что мы обладаем свободной волей. И все же, когда эта доза, глоток, таблетка, затыжка зовут, умоляют нас «принять», мы часто видим, что в страсти нет никакой свободной воли. Когда эта «сила» умоляет, упрощает нас, мы должны молиться о Божьей Воле, а не о своей, и мы должны связаться с трезвым и чистым от наркотиков выздоравливающим человеком.

Боже, прошу Тебя, помоги мне найти человека из сообщества, с которым бы я мог сейчас поговорить.

День четвертый 22:00

Когда наши мышцы натянуты, мы напряжены, у нас болит голова, мы обливаемся потом, чувствуем, что вот-вот закричим. Это не весело. Но для того, чтобы выздороветь, нужно, чтобы яды вышли из нашего тела. Мы держимся поближе к нашему Сообществу и просим Бога о помощи.

Прошу, помогай мне по одному дню, по одному часу, если нужно будет, по одной минуте.

День четвертый 23:00

Часто мы слышим «не бери в голову». Мы подразумеваем под этим проблемы, которые мы не можем сейчас решить, не зависимо от того, связаны ли они с семьей, друзьями, работой или законом. Мы передаем эти проблемы Высшей Силе и думаем о том, как НЕ принять эту первую дозу, таблетку, глоток, затыжку сейчас.

В этот час я «не беру в голову» и оставляю все как есть.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ: ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

День пятый 00:00

Так же как мы приветствуем тебя, ты должен приветствовать других алкоголиков и наркоманов, ищущих помощи. Найди кого-нибудь сегодня, чтобы поделиться с ним. Помни: лучше всего мы учим тому, что нам больше всего необходимо знать. Делиться мыслями и чувствами - это самый важный принцип, на котором строится наша программа, и мы начинаем каждый день по этому принципу.

Боже, помоги мне начать этот день с того, что я поделюсь тем, что я уже узнал. Пусть это войдет в каждый день моей трезвости.

День пятый 01:00

С огромным трудом, мы признали свое поражение. Не позволяй нам в этот час тяги, страха и боли возвращаться к мучениям, к этой первой дозе, глотку, таблетке, затыжке.

Моя зависимость позади меня. Боже, каким я Тебя понимаю, позволь НАМ вместе обратиться лицом к свету здоровья.

День пятый 02:00

Чем мрачнее тень, тем ярче свет. По мере того как мы прекращаем употреблять и выходим из тени алкоголизма или наркомании, мы начинаем видеть новый свет нашей жизни. Иногда он такой яркий, что становится больно. Мы к этому не привыкли.

Боже, по мере того как я очищаю себя, и Свет выздоровления причиняет боль, ломот мне притерпеться к этой боли, понять ее неизбежность и быть благодарным за расставание с этой тенью.

День пятый 03:00

Требуется понимание лживости «выгод» химических препаратов, воздействующих на сознание, чтобы начесть все заново. Понимание «уловом нашего сознания, заставляющих нас употреблять, тоже необходимо. Тогда мы сможем постичь истину. Боже, каким я Тебя понимаю, освети меня светом истины.

День пятый 04:00

Мы часто испытываем ужасные угрызения совести за наши прошлые грехи. Сегодня, в этот час мы способны оставаться чистыми от наркотиков, оставаться трезвыми, оставаться живыми. *Это* - начало. Позже в нашей Программе мы будем работать по Шагам, чтобы заглядеть наши грехи. Но в этот час, в первую очередь мы должны лечить наше тело. Боже, каким я Тебя понимаю, сохрани меня трезвым и чистым от наркотиков в этот час.

День пятый 05:00

Если мы характеризуем выздоровление как необходимость «принять, что такая судьба хуже смерти», то мы не понимаем истинной природы принятия. Это называется синдромом «вздыхнуть и умереть». Вместо того, чтобы останавливаться на том, что нельзя изменить, мы учимся делать то, что является правильным в данный момент. Я не хочу испытывать синдром «вздыхнуть и умереть». В этот момент я возьму другую книгу о выздоровлении и прочитаю одну страницу, любую страницу, и это избавит меня от приступа тоски.

День пятый 06:00

Когда наши мышцы натянуты, мы напряжены, у нас болит голова, мы обливаемся потом, чувствуем, что вот-вот закричим. Это не весело. Но для того, чтобы выздороветь, нужно, чтобы яды вышли из нашего тела. Мы держимся поближе к нашему Сообществу и просим Бога о помощи.

Прошу, помогай мне по одному дню, по одному часу, если нужно будет, по одной минуте.

День пятый 07:00

В этой чистой жизни нам следует целиком и полностью посвятить себя поискам трезвости. Лечебные центры закладывают основу для такого стремления. Консультанты, спонсоры, собрания, клубы и литература - все это помогает нам в нашем стремлении оставаться чистыми, без наркотиков. Мы должны их использовать. Позволь мне использовать имеющиеся у меня средства для моей трезвости от часа к часу, живя одним днем.

День пятый 08:00

Очень важно прислушиваться к тому, что мы говорим себе. Какими могут быть негативные мысли? «Это не получится; я не был таким плохим; люди, которые помогают мне, еще более больные, чем я?». Такого рода негативные мысли являются уловками и лишь вернут нас к боли и мучениям.

Хотя в этот час мои мысли не являются кристально чистыми, помоги мне увидеть положительное в моем стремлении к здоровью и не поддаваться уловкам моего сознания.

День пятый 09:00

Иногда кажется, что не стоит за это браться. В конце концов, что эта новая жизнь, сопряженная с дисциплиной и лишениями может нам предложить? Много на свете обещаний, которые выполняются только со временем. А пока мы дорожим нашей новой свободой - свободой от расходов, страстных желаний и всех бед нашей жизни в этом старом химическом мире.

Дай мне увидеть это рабство своего пристрастия и помнить не сомнительные хорошие времена, а те самые настоящие цепи, которые связывали меня.

День пятый 10:00

Часто по ночам нас одолевают страхи, что кто-то может ворваться к нам, что мы можем тяжело заболеть или наше сердце может остановиться. В такие минуты мы должны обратиться к нашей Высшей Силе, смиренно препоручить ей наши страхи и нашу судьбу. В этом смирении мы прекращаем борьбу, прекращаются и наши страхи.

Отец, каким я понимаю Тебя, руководи мною по воле твоей.

День пятый 11:00

Свет истины сияет над нашей тягой, которая для нас является тьмой. Истина, как маяк, в нашей душе разгоняет тьму и освещает путь к следующему часу.

Когда я думаю, что хочу дозу, таблетку, (глоток, затыжку), пусть свет истины ведет меня, трезвого, чистого от наркотиков в следующий час.

День пятый 12:00

Принцип «жить одним часом» ведет к принципу «жить одним днем» в нашей программе выздоровления. Каждый час - это один из 24 кирпичиков каждого дня нашей жизни в трезвости и чистоте от наркотиков.

Мой теперешний кирпичик - это подняться над страхом и посвятить этот час вере.

День пятый 13:00

Кажется, что 4-й и 5-й дни самые тяжелые дни при отрыве от большинства наркотиков. У нас все болит, мысли рассеяны, чувства параноидальные. Это НОРМАЛЬНО. Мы должны верить, что это пройдет. С НАМИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ. Мы справимся с этим.

Отец, помоги мне дотянуть до следующего часа без глотка, дозы, таблетки, затыжки.

День пятый 14:00

Нам следует иметь номера телефонов выздоравливающих людей. Если нам их не предлагают, нам нужно их спрашивать. Номера телефонов и слова «Звони, когда понадобится» могут спасти нашу жизнь.

Пожалуйста, Отец, каким я Тебя понимаю, дай мне силы и мужество позвонить моему товарищу по выздоровлению от химической зависимости когда возникнет нужда в этом.

День пятый 15:00

Когда мы избавляемся от химикатов, вся наша биохимическая система находится в расстройстве. У нас часто наблюдаются приступы таких чувств, как гнев, страх, подозрительность и отвращение. Кажется, что они появляются ни с того, ни с сего. Чаще всего это обычные биологические реакции на очищение нашего организма от химикатов и не стоит о них беспокоиться.

Когда у меня будет приступ болезненных эмоций в эти первые дни, помоги мне понять, что нередко это просто мой организм очищается и нет причин для серьезного беспокойства.

День пятый 16:00

Нам говорят, что мы обладаем свободной волей. И все же, когда эта доза, таблетка, глоток, затычка зовут, умоляют нас «принять», мы часто видим, что в страсти нет никакой свободной воли. Когда эта «сила» умоляет, упрощает нас, мы должны молиться о Божьей Воле, а не о своей, и мы должны связаться с трезвым выздоравливающим человеком с ясным сознанием.

Боже, прошу Тебя, помоги мне найти человека из сообщества, с которым бы я мог сейчас поговорить.

День пятый 17:00

Сильными были бури и жестокими волны, которые привели нас к этому моменту выздоровления. Впереди тоже будут бури, но после каждой бури наступает покой. Смывается старое и наступает пора для чистой жизни.

Позволь мне смириться перед Светом, Боже, и научиться защищать себя во время бури.

День Иятый 18:00

Хотеть дозу, таблетку, глоток, затычку неплохо, это совершенно нормальное состояние алкоголика или наркомана. Но каждый час нашей чистоты переходит в день. Каждый день приближает нас к здоровому состоянию тела, ума и духа. В конце концов «тяга» к нашим химикатам перестанет быть нормальным явлением и будет относиться к нашему больному прошлому.

Позволь мне понять, что такое состояние тяги к моему наркотику, алкоголю, однажды будет вытеснено ощущением моих истинных эмоций.

День пятый 19:00

Наступает такой момент, когда ответы из прошлого больше не успокаивают внутреннее безумие. То, что говорили нам наши друзья, то, в чем убеждал нас наш разум, то, что раньше делали наркотики, БОЛЬШЕ НЕ СРАБАТЫВАЕТ. Вот почему мы здесь и наступило время прислушаться к чему-то новому.

Говорят, что ни одна молитва отчаяния никогда не остается без ответа. Прощу Тебя, Господи, ответь на мое отчаяние сейчас.

День пятый 20:00

Мы слышали такое высказывание: «Будь смиренным и не споткнешься». В этом больше смысла, чем кажется на первый взгляд.

Помоги мне, Отец, быть смиренным без униженности.

День пятый 21:00

Определил ли я себя как личность химически зависимую, страдающую от хронического заболевания? У нас короткая память и легко забыть, почему мы искали прежде всего помощи. Мы страдаем заболеванием, путь излечения от которого лежит только через воздержание, и поэтому нам никогда нельзя упускать из виду наш Первый Шаг.

Я признаю, что страдаю от болезни зависимости, и это является моим Первым Шагом к здоровью - помоги мне помнить.

День пятый 22:00

Когда мы чувствуем, что не можем продержаться целый день, мы берем часы и держимся в течение часа. Когда час - это слишком долго, мы держимся 10 минут. Когда они истекут, держимся еще 10 минут, еще и еще, пока не придем в норму. Господи, помоги продержаться от часа к часу или, если надо, от минуты к минуте.

День пятый 23:00

Часто мы пытаемся возложить вину за нашу болезнь на кого-то другого. «Это мое воспитание, это мой супруг, это моя работа или ее отсутствие». Однако мы знаем, что обстоятельства не более виноваты в нарушении работы мозга при нашей зависимости, чем в нарушении работы поджелудочной железы при диабете.

Какими бы ни были биологические причины моей зависимости, я должен прекратить обвинения и начать выздоравливать.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ: ЭМОЦИИ ОБЕЗУМЕЛИ**День шестой 00:00**

Так же, как мы приветствуем тебя, ты должен приветствовать других алкоголиков и наркоманов, ищущих помощи. Найди кого-нибудь сегодня, чтобы поделиться с ним. Помни: лучше всего мы учим тому, что нам больше всего необходимо знать. Делиться мыслями и чувствами — это самый важный принцип, на котором строится наша программа, и мы начинаем каждый день по этому принципу.

Боже, помоги мне начать этот день с того, что я поделюсь тем, что я уже узнал. Пусть это войдет в каждый день моей трезвости.

День шестой 01:00

Как только мы начинаем понимать, что никто не отвечает за то, что мы принимаем наркотики или пьем, мы осознаем, что никто не отвечает за то, чтобы мы оставались трезвыми и чистыми от наркотиков. Только мы можем отказаться от первой дозы, таблетки, первого глотка. Только мы сможем заложить основу нашего выздоровления — воздержание.

Когда мне очень захочется употребить, позволь мне понять, что оправдания этого часто представляют собой психологический обман. Сначала я поговорю с трезвым человеком.

День шестой 02:00

Неплохо бы отключиться ото всего на 5 минут и поразмышлять о нашем положении, пока мы находимся на начальной стадии воздержания. Для многих из нас это борьба с «отходняком», болью, растерянностью и смятением. «Оторваться на пять минут и ожить» — вот что может быть необходимым в нашем стремлении выжить. Когда я отключаюсь от суеты на 5 минут, вразуми меня, как идти дальше.

День шестой 03:00

Часто мы слышим «не бери в голову». Мы подразумеваем под этим проблемы, которые мы не можем сейчас решить, независимо от того, связаны ли они с семьей, друзьями, работой или законом. Мы передаем эти проблемы Высшей Силе и думаем о том, как НЕ принять эту первую дозу, таблетку, глоток, затяжку сейчас. В этот час я «не беру в голову» и оставляю все как есть.

День шестой 04:00

В этот момент ты должен сосредоточиться на преодолении своей тяги в этот час. Не переживай о завтрашнем дне или о следующей неделе, только этот час. Ты уже в эти 124 часов обошелся без чего-то! Преисполни меня сознанием того, что я могу совершить все именно в этот час!

День шестой 05:00

Является ли вчерашний день причиной для вашего беспокойства? Или какой-то день в прошлом? Какие бы тогда ни были ошибки, недостатки, промахи или огорчения это навсегда ушло за пределы твоего контроля. Ты не в состоянии стереть ни единого слова или поступка из своего «вчера». На пути выздоровления мы считаем, что лучше всего просто заботиться о том, что происходит сейчас.

Сейчас я в безопасности. Сейчас я воздерживаюсь от употребления. Сейчас я не причиняю себе вреда. Сейчас я полагаюсь на Сипу более могущественную, чем я, которая присматривает за мною.

День шестой 06:00

Целью этого часа является восприятие боли воздержания, как очистительного процесса тела, души и ума. Начало этого процесса наполнено болью, страхом и тревогой, но потом будет чистое тело, ясный ум и крепкий дух. С каждой судорогой воздержания, вспышкой отрицательных ощущений и страшной мыслью, дай мне осознать процесс очищения и приветствовать воздержание.

День шестой 07:00

Реальность нашей болезни проста. Мы больны! Как только мы поймем, что страдаем болезнью химической зависимости, тогда мы сможем признать, что мы от чего-то зависимы и тогда мы сможем принять помощь, которую нам предлагают. Я хочу признать свою человечность и свое несовершенство для того, чтобы принять помощь тех, кто выздоравливает.

День шестой 08:00

Не стоит переживать о завтрашнем дне. Да, могут быть неприятности, тяготы и страхи, но солнце взойдет без нашего контроля, и мы не знаем, взойдет ли оно во всей красе или будет скрыто за грозowymi облаками.

До завтра я могу и не дожить, поэтому я остаюсь в этом часе и занимаюсь своими делами сейчас, не размышляю о неизвестных мне потребностях завтрашнего дня.

День шестой 09 00

Тяга - вот слово, которое ты часто будешь слышать теперь, когда ты принял решение начать выздоровление. Ты можешь часто ощущать необходимость выпить или употребить наркотики, даже когда тебе не хочется. Тяга - это симптом нашего заболевания, и мы используем все новые способы нашей программы для того, чтобы противостоять проявлениям тяги. Прошу, помоги мне понять, что тяга это симптом моего заболевания и поэтому нельзя ей поддаваться. Я отдаю свое поведение, связанное с тягой, Богу.

День шестой 10:00

Собственный опыт выздоровления показывает нам, что Сила большая, чем мы, дает нам ответы, которые нам нужно услышать тогда, когда нам нужно к ним прислушаться. Часто нам не нравятся эти ответы, и мы игнорируем их действенность. Но если мы захотим, мы можем сейчас смотреть в лицо реальности. Прошу, дай мне силы дотянуть до следующего часа. Помогите мне увидеть реальность выздоровления и не сорваться вновь к безумию употребления.

День шестой 11:00

Часто люди отклоняются от темы, рассуждая о религиозных философских или духовных путях, по которым мы идем. Это не то, о чем нам сейчас следует думать. Просто мы знаем, что не будем пить или употреблять наркотики в этот час и будем держаться рядом с людьми, делающими то же самое.

Мне не надо сейчас ломать голову. Хорошо бы выбросил лишнее из головы и просто быть здесь.

День шестой 12:00

Когда мы уже не можем уйти от самих себя, когда мы уже не можем «набраться» так, чтобы отключиться от боли, когда посреди дня мы охвачены смятением и отчаянием, тогда, может быть, приходит время попробовать, другой путь.

Сейчас я признаю свое поражение и выбираю другой путь. Сейчас я НИЧЕГО НЕ ПРИМУ и БУДУ следовать по новому пути.

День шестой 13:00

Наступает такой момент, когда ответы из прошлого больше не успокаивают внутреннее безумие. То, что говорили нам наши друзья, то, в чем убеждал нас наш разум, то, что раньше делал наркотики, БОЛЬШЕ НЕ СРАБАТЫВАЕТ. Вот почему мы здесь и наступило время прислушаться к чему-то новому. Говорят, что ни одна молитва отчаяния никогда не остается без ответа. Прошу Тебя, Господи, ответь на мое отчаяние сейчас.

День шестой 14:00

Часто в наши первые часы отказа от употребления химических препаратов, воздействующих на сознание, в нашем хитром мозгу появляются вопросы типа: «Неужели наше положение на самом деле такое уж плохое, что мы должны отказаться от употребления прямо сейчас?» Нам хочется сказать: «Ну, нет. Не такое уж плохое». Но до чего же нам нужно тогда дойти? До смерти?

Позволь мне не играть с собой в этот час. В этот час я не собираюсь употреблять.

День шестой 15:00

Природа нашего заболевания озадачивает нас: что это? Наследственное, социальное, связанное с окружающей средой или все сразу? Но мы не можем ждать, пока наука или медицина разорвут эту паутину зависимости. Мы должны работать над выздоровлением сегодня! Это означает: никаких препаратов, изменяющих сознание, в эти 24 часа! Пусть я останусь чистым от наркотиков и трезвым э этот день, в этот час.

День шестой 16:00

Самое лучшее решение, которое ты принял, это выбор в пользу здоровья, которое дает тебе время, проведенное в трезвом и чистом от наркотиков состоянии. Если это решение принадлежало кому-то другому, то твоё решение согласиться с ним было самым лучшим из всех. Ты приобретешь новую жизненную перспективу и за это тебе надо благодарить себя самого.

Когда я благодарю себя самого, я также благодарю других, включая Высшую Силу, как я ее понимаю, за то, что мне дои еще один час без препаратов, изменяющих сознание.

День шестой 17:00

С огромным трудом, мы признали свое поражение. Не позволяй нам в этот час тяги, страха и боли возвращаться к мучениям, к этой первой дозе, глотку, таблетке, затыжке.

Моя зависимость позади меня. Боже, каким я Тебя понимаю, позволь НАМ вместе обратиться лицом к свету здоровья.

День шестой 18:00

Самое главное, что тебе предстоит сейчас - это понять основы. Не выпивать, не глотать таблеток, не принимать дозу, не курить марихуану, не нюхать кокаин. И слушать людей, пришедших тебе на помощь.

Господи, если Ты есть, помоги мне сосредоточиться на главном в этот час — на основах - не употреблять и слушать.

День шестой 19:00

Нам следует иметь номера телефонов выздоравливающих людей. Если нам их не предлагают, нам нужно их спрашивать. Номера телефонов и слова «Звони в любое время» могут спасти нашу жизнь.

Пожалуйста, Отче, каким я Тебя понимаю, дай мне силы и мужество позвонить моему товарищу по выздоровлению от химической зависимости, когда возникнет нужда в этом.

День шестой 20:00

Если мы сразу способны заниматься медитацией, хорошо. Если мы умеем молиться, хорошо. Но если нет, нам не следует волноваться. Дисциплина и посвящение придут позже. Эти добродетели не для алкоголиков и наркоманов. А пока нам следует ежедневно посещать собрания, найти спонсора, воспользоваться помощью профессионалов, если это возможно, и не принимать этой первой дозы, глотка, таблетки, затыжки.

Позволь мне не злиться на себя за то, что я не делаю всего, что, как мне говорят, я должен делать. Мне нужно на этот час лишь ходить на собрания и оставаться трезвым и чистым от наркотиков

День шестой 21:00

Мы все испытываем страх. Страх — это корень нашей болезни. Преодоление страха — это самая трудная задача для начинающих трезвость.

Я отдаю свой страх моей Высшей Силе, Боже.

День шестой 22:00

Мы часто испытываем ужасные угрызения совести за наши прошлые грехи. Сегодня, в этот час мы способны оставаться чистыми от наркотиков, оставаться трезвыми, оставаться живыми. Это — начало. Позже в нашей Программе мы будем работать по Шагам, чтобы загладить наши грехи. Но в этот час, в первую очередь мы должны лечить наше тело.

Боже, каким я Тебя понимаю, сохрани меня трезвым и чистым от наркотиков в этот час.

День шестой 23:00

Сейчас нам много говорят о «признании». Если не сейчас, то вскоре мы об этом услышим. Признать — это не значит, что мы обязаны «примириться со всей этой мерзостью». Признаться - это разумно взглянуть на действительность. «Это так, как оно есть и я сделаю все, что смогу».

Помоги мне объективно посмотреть на мое теперешнее положение и не покоряться какой-то «судьбе». Я хочу активно участвовать в процессе выздоровления.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ: МЫСЛИ ОБЕЗУМЕЛИ**День седьмой 00:00**

Так же, как мы приветствуем тебя, ты должен приветствовать других алкоголиков и наркоманов, ищущих помощи. Найди кого-нибудь сегодня, чтобы поделиться с ним. Помни: лучше всего мы учим тому, что нам больше всего необходимо знать. Делиться мыслями и чувствами — это самый важный принцип, на котором строится наша программа, и мы начинаем каждый день по этому принципу.

Боже, помоги мне начать этот день с того, что я поделюсь тем, что я, уже узнал. Пусть это войдет в каждый день моей трезвости.

День седьмой 01:00

Часто по ночам нас одолевают страхи, что кто-то может ворваться к нам, что мы можем тяжело заболеть или наше сердце может остановиться. В такие минуты мы должны обратиться к нашей Высшей Силе, смиренно препоручить ей наши страхи и нашу судьбу. В этом смирении мы прекращаем борьбу, прекращаются и наши страхи.

Отец, каким я понимаю Тебя, руководи мною по воле твоей.

День седьмой 02:00

Реальность нашей болезни проста. Мы больны! Как только мы поймем, что страдаем болезнью химической зависимости, тогда мы сможем признать, что мы от чего-то зависимы и тогда мы сможем принять помощь, которую нам предлагают. Я хочу признать свою человечность и свое несовершенство для того, чтобы принять помощь тех, кто выздоравливает.

День седьмой 03:00

Требуется понимание лживости «выгод» химических препаратов, воздействующих на сознание, чтобы начать все заново. Понимание «уловок» нашего сознания, заставляющих нас употреблять, тоже необходимо. Тогда мы сможем постичь истину.
Боже, каким я Тебя понимаю, освети меня светом истины.

День седьмой 04:00

В этой чистой жизни нам следует целиком и полностью посвятить себя поискам трезвости. Лечебные центры закладывают основу для такого стремления. Консультанты, спонсоры, собрания, клубы и литература — все это помогает нам в нашем стремлении оставаться чистыми, без наркотиков. Мы должны их использовать.
Позволь мне использовать имеющиеся у меня средства для моей трезвости от часа к часу, живя одним днем.

День седьмой 05:00

Воздержание - это состояние хаоса: хаотичные эмоции, хаотичные мысли, хаотичные семейные ситуации, хаотичные желания. Но мы делаем по одному шагу, по одному часу и в конце концов хаос проходит.
Я знаю, что все проходящее, при этом пройдет и хаос, если я не буду употреблять препараты, изменяющие сознание.

День седьмой 06:00

Определил ли я себя как личность химически зависимую, страдающую от хронического заболевания? У нас короткая память и легко забыть, почему мы искали прежде всего помощи. Мы страдаем заболеванием, путь излечения от которого лежит только через воздержание, и поэтому нам никогда нельзя упускать из виду наш Первый Шаг.
Я признаю, что страдаю от болезни зависимости и это является моим Первым Шагом к здоровью - помоги мне помнить.

День седьмой 07:00

Когда мы избавляемся от химикатов, вся наша биохимическая система находится в расстройстве. У нас часто наблюдаются приступы таких чувств, как гнев, страх, подозрительность и отвращение. Кажется, что они появляются ни с того, ни с сего. Чаше всего это обычные биологические реакции на очищение нашего организма от химикатов и не стоит о них беспокоиться.

Когда у меня будет приступ болезненных эмоций в эти первые дни, помоги мне понять, что нередко это просто мой организм очищается и нет причин для серьезного беспокойства.

День седьмой 08:00

Нередко в наши первые часы отказа от употребления химических препаратов, воздействующих на сознание, в нашем хитром мозгу появляются вопросы типа: «Неужели наше положение на самом деле такое уж плохое, что мы должны отказаться от употребления прямо сейчас?» Нам хочется сказать: «Ну, нет. Не такое уж плохое». Но до чего же нам нужно тогда дойти? До смерти?

Позволь мне не играть с собой в этот час. В этот час я не собираюсь употреблять.

День седьмой 09:00

Живи настоящим, только сегодняшним днем. Это двадцатичетырехчасовая программа, и ты должен беспокоиться только за этот час. В этот час ты чист от наркотиков, и, находясь там, где нужно, ищешь и получаешь помощь.
Дай мне терпение безоговорочно принять этот час воздержания.

День седьмой 10:00

Если мы сразу способны заниматься медитацией, хорошо. Если мы умеем молиться, хорошо. Но если нет, нам не следует волноваться. Дисциплина и посвящение придут позже. Эти добродетели не для алкоголиков и наркоманов. А пока нам следует ежедневно посещать собрания, найти спонсора, воспользоваться помощью профессионалов, если это возможно, и не принимать этой первой дозы, глотка, таблетки, затяжки.

Позволь мне не злиться на себя за то, что я не делаю всего, что, как мне говорят, я должен делать. Мне нужно на этот час лишь ходить на собрания и оставаться трезвым и чистым от наркотиков.

День седьмой 11:00

Много раз мы думали, что употребляли химические препараты из-за того, что были несчастными, но придя к этой программе мы обнаружили, что несчастными нас сделало злоупотребление этими препаратами. Сейчас наступило время порвать с этим несчастным образом жизни.

В этот час я начинаю новый, чистый от наркотиков и трезвый образ своей жизни.

День седьмой 12:00

Является ли вчерашний день причиной для вашего беспокойства? Или какой-то день в прошлом? Какие бы тогда ни были ошибки, недостатки, промахи или огорчения это навсегда ушло за пределы твоего контроля. Ты не в состоянии стереть ни единого слова или поступка из своего «вчера». На пути выздоровления мы считаем, что лучше всего просто заботиться о том, что происходит сейчас.

Сейчас я в безопасности. Сейчас я воздерживаюсь от употребления. Сейчас я не причиняю себе вреда. Сейчас я полагаюсь на Силу более могущественную, чем я, которая присматривает за мною.

День седьмой 13:00

Хотеть дозу, таблетку, глоток, затяжку неплохо, это совершенно нормальное состояние алкоголика или наркомана. На каждый час нашей чистоты переходит в день. Каждый день приближает нас к здоровому состоянию тела, ума и духа. В конце концов, «тяга» к нашим химикатам перестанет быть нормальным явлением и будет относиться к нашему больному прошлому.

Позволь мне понять, что такое состояние тяги к моему наркотику, алкоголю, однажды будет вытеснено ощущением моих истинных эмоций.

День седьмой 14:00

Когда мы чувствуем, что не можем продержаться целый день, мы берем часы и держимся в течение часа. Когда час это слишком долго, мы держимся 10 минут. Когда они истекут, держимся еще 10 минут, еще и еще, пока не придем в норму. Господи, помоги продержаться от часа к часу или, если надо, от минуты к минуте.

День седьмой 15:00

Наблюдая за тем, как чудо выздоровления происходит с другими, мы можем поверить в то, что это чудо может произойти и с нами. Посмотри на чудеса вокруг нас, один месяц без наркотиков или алкоголя, три месяца, шесть месяцев или лет. Ты окружен живущими чудесами.

Позволь мне понять, что эти чудеса, живущие вокруг меня, когда-то испытывали такое же отчаяние, как и я, и что я тоже являюсь чудом всякий час, когда держусь подальше от первой дозы, таблетки, глотка.

День седьмой 16:00

Часто люди отклоняются от темы, рассуждая о религиозных, философских или духовных путях, по которым мы идем. Это не то, о чем нам сейчас следует думать. Просто мы знаем, что не будем пить или употреблять наркотики » этот час и будем держаться рядом с людьми, делающими то же самое.

Мне не надо сейчас ломать голову. Хорошо бы выбросить лишнее из головы и просто быть здесь.

День седьмой 17:00

Целью этого часа является восприятие боли воздержания как очистительного процесса тела, души и ума. Начало этого процесса наполнено болью, страхом и тревогой, но потом будет чистое тело, ясный ум и крепкий дух.

С каждой судорогой воздержания, вспышкой отрицательных ощущений и страшной мыслью, дай мне осознать процесс очищения и приветствовать воздержание.

День седьмой 18:00

Часто тень нашего пристрастия перекрывает наши благие намерения. Так трудно оставаться трезвым, с ясным сознанием первое время. Это не пикник. Когда становится невыносимо: ПРОСИ О ПОМОЩИ у выздоравливающего товарища, профессионала в лечебном учреждении, своего священника или просто пойдти на собрание.

Отче, каким я тебя понимаю, помоги мне просить о помощи, когда мне это необходимо.

День седьмой 19:00

Пороку месть кажется единственным способом отплатить обидчикам. Но мы обнаружили, что наилучшей мстью им является наша благополучная жизнь, верность нашим принципам, предоставление Высшей Сипе заботиться о наших обидчиках.

Могу ли я осознать и воспринять, что месть свойственна моей болезни (зависимости) и не имеет отношения к выздоровлению.

День седьмой 20:00

Иногда кажется, что не стоит за это браться. В конце концов, что эта новая жизнь, сопряженная с дисциплиной и лишениями, может нам предложить? Много на свете обещаний, которые выполняются только со временем. А пока мы дорожим нашей новой свободой — свободой от расходов, страстных желаний и всех бед нашей жизни в этом старом химическом мире.

Дай мне увидеть это рабство своего пристрастия и помнить не сомнительные хорошие времена, а те самые настоящие цепи, которые связывали меня.

День седьмой 21:00

Если мы описываем выздоровление как «принятие судьбы худшей; чем смерть», то мы не понимаем истинной природы выражения «принять судьбу». Это называется синдромом «вздыхать и умирать». Вместо того, чтобы останавливаться на том, что нельзя изменить, мы учимся делать то, что является правильным в данный момент.

Я не хочу испытывать синдром «вздыхать и умирать». В этот момент я возьму другую книгу о выздоровлении и прочитаю одну страницу, и это избавит меня от приступа тоски.

День седьмой 22:00

Тяга – вот слово, которое ты часто будешь слышать теперь, когда ты принял решение начать выздоровление. Ты можешь часто ощущать необходимость выпить или употребить наркотик, даже когда тебе не хочется. Тяга это симптом нашего заболевания, и мы используем все новые способы нашей программы для того, чтобы противостоять проявлениям тяги. Прошу, помоги мне понять, что тяга это симптом моего заболевания и поэтому нельзя ей поддаваться. Я отдаю свое поведение связанное с тягой, Богу.

День седьмой 23:00

Чем мрачнее тень, тем ярче Свет. По мере того как мы прекращаем употреблять и выходим из тени наркотической зависимости, мы понемногу начинаем видеть новый свет нашей жизни. Иногда он такой яркий, что становится больно. Мы к этому не привыкли.

Боже, по мере того как я очищаюсь от наркотиков и Свет выздоровления причиняет боль, помоги мне понять, приспособиться и быть благодарным за расставание с этой тенью.

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ: ДЕРЖАТЬСЯ!

День восьмой 00:00

Теперь ты знаешь, что мы рады тому, что ты присоединился к нам, и приветствуем твой приход в эту новую жизнь. Надеемся, что и ты также будешь приветствовать тех, кто ищет помощи. На этой, второй неделе, наши мысли направлены на других страдающих, и мы молимся за них. Мы делаем это каждый час. Каждый раз, когда мы чувствуем сильное беспокойство, мы молимся о других.

Господи, как я Тебя понимаю, сегодня я молюсь о высшем благе для _____.

День восьмой 01:00

Самая худшая слепота — это слепота чувств. Мы говорим: «Любовь слепа» но нам следует признать, что и «ненависть слепа, и страх слеп», и злость тоже слепа. Сильные чувства заслоняют в первые месяцы наш взор, мы впадаем иногда в безумие. Нам нужно принять это и использовать нашу программу, терапевтические центры, консультантов, спонсоров и наши собрания, как слепой использует собаку-поводыря.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне осознать, что мои чувства сейчас более интенсивны, чем обычно, и что я не могу сейчас смотреть на мир такими ясными глазами, как это будет в дальнейшем.

День восьмой 02:00

Принимай все просто, не умничай. Никто не говорит нам, что мы тупы, наша болезнь делает нас тупыми. Она будет делать все, чтобы заставит нас принять алкоголь или наркотик, даже если, в конце концов, и она умрет вместе с нашим телом. Но, следуя нескольким предложенным ПРОСТЫМ принципам, мы можем освободить себя от тупости. Дай мне возможность понять, что моя глупая болезнь будет стараться усложнить простые процессы так, что может выбить почву из-под ног. Не осложняй вещи и просто смотри на болезнь.

День восьмой 03:00

Возвращение к естественной привычке спать требует времени. Если именно сейчас ты не спишь, то у тебя, видимо, есть проблемы со сном, так же, как они были в эти сложные первые дни и у нас. Это нормально. Пока ты не принял ничего, чтобы заснуть, с тобой все в порядке. Отдыхай, молись, и помни, что не всегда будет так трудно. Даруй мне спокойствие духа, чтобы дождаться момента, когда я буду спать столько, сколько нуждаюсь.

День восьмой 04:00

Некоторые остатки нашей зависимости от алкоголя или наркотиков никогда не покинут нас. «Эй, приятель, одна доза не повредит тебе. Взгляни, что плохого, если ты пойдешь на эту вечеринку? Нехорошо не встречаться со старыми друзьями». Но те из нас, кто рядом, распознают позывы, они знают, что они означают. Дай им палец, и они откусят всю руку, мы ЗНАЕМ об этом. Когда мое сознание пытается найти мелочные оправдания своего поведения, дай мне возможность следовать программе и обратиться к спонсору или к консультанту.

День восьмой 05:00

Необычайно различны и сложны пути тех, кто стремится к выздоровлению. И сорокалетняя негритянская сводница, и член азиатской банды, и шестидесятилетняя белая бабуля, и ирландский подросток, - все должны помнить, что зависимость, как и рак, без всякого уважения относится к своим жертвам. У всех одна болезнь, и один путь к выздоровлению. Господи, как я Тебя понимаю, пусть социальные предрассудки не мешают мне рассказывать о себе и делать 12-й шаг.

День восьмой 06:00

Нам следует пополнять нашу духовную программу ежедневно, посещая собрания и используя принципы, с которыми мы познакомились. Порой нам следует пополнять программу ежечасно. Мы произносим молитву и делимся своими проблемами, рассказываем свои истории, когда это возможно. Благодарю Тебя, Боже, как я Тебя понимаю, за то, что эти прекрасные духовные принципы доступны мне.

День восьмой 07:00

Мы никогда не получаем того, чего мы искренне не желаем. Нам в действительности не нужны наркотики и алкоголь, мы хотим лишь того, что они по-нашему предположению, могут принести нам: целостности, удовлетворенности, ухода от боли и волнений. Боже, как я тебя понимаю, укажи мне, чего я в действительности желаю.

День восьмой 08:00

Каждый день трезвости - это уже достижение. В этот, 8-й день трезвости, мы получили еще один день достоинства, еще день без сожалений, еще день, в который можно ходить с поднятой головой. Сегодня, когда я держу голову высоко, я хочу взглянуть в зеркало и сказать: «Привет, _____ Я поздравляю тебя с 8-м днем трезвости. Ты сделал необыкновенную вещь.

День восьмой 09:00

Наше выздоровление должно основываться на духовных принципах, а не на объективных вещах. Люди, места, вещи, проходящи, они пролетают в нашей жизни с различной скоростью. Мы можем не верить никому и ничему, порой даже нашим лучшим стремлениям. Но мы можем верить нашей духовной основе. Я знаю, что то, что я остаюсь трезвым, чистым от наркотиков — это дар, основанный на духовности, на которую я полагаюсь час за часом, день за днем, сегодня.

День восьмой 10:00

Любой из нас, кто чувствует себя приниженным, неуверенным, непривлекательным, полагает, что принимает алкоголь или наркотики, чтобы противодействовать указанным чувствам. На самом же деле, мы принимаем одурманивающие вещества, ПОТОМУ ЧТО мы зависимы от них и ни по какой другой причине; другие причины суть лишь оправдания. Да пойму я, что когда я ищу «обоснований» для приема наркотика или алкоголя, я не останавливаю болезнь, а лишь приостанавливаю желание употребить наркотик или алкоголь.

День восьмой 11:00

Сейчас многие действуют нам на нервы. Это нормальное явление при частичном выздоровлении. То, как мы относимся к другим, часто является отражением наших чувств — нас не столько волнуют и расстраивают действия других, как расстраивает именно наше поведение. Помоги мне увидеть, что мои чувства порой смещаются и направляются на поведение других, в то время как на самом деле они отражают то, что происходит внутри меня самого.

День восьмой 12:00

Когда мы выздоравливаем, легко забываем, что нужно слушать. Пошла вторая неделя, когда у нас сохраняется чистое сознание, и вдруг « что, черт возьми, произошло». Ужасы зависимости — это наш первый учитель, а внимание к сказанному — второй великий учитель. Если мы забываемся и не слушаем тех, кто идет впереди нас, верх возьмет наш первый большой учитель. Пусть уши мои во время этих первых месяцев учебы будут открыты чаще, чем рот.

День восьмой 13:00

В течение первых 31 дня нам следует строго придерживаться рекомендаций программы. Мы уязвимы, наша зависимость зовет нас назад. Но если мы будем добросовестно придерживаться программы, то заработаем этот 30-дневный кусочек жизни. Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне сохранить в ближайший час чистоту от наркотиков и трезвость.

День восьмой 14:00

Теперь важно проще относиться к жизни. Тебе нужно научиться, как не применять воздействующие на сознание вещества и выполнять это, следуя предложенным рекомендациям. И это все. Твои семейные проблемы, нестабильности на работе, другие вопросы должны быть сдвинуты на задний план, пока ты не стабилизируешь самого себя, свое сознание. Дай мне возможность четко понять, что мое сознание еще недостаточно стабилизировалось, чтобы сейчас, чтобы я мог решать мои прошлые проблемы и что я должен отложить на первые 31 день все мои заботы.

День восьмой 15:00

Порой ты можешь почувствовать себя особенно обеспокоенным или запутавшимся. Как сейчас. Это нормальная реакция на то, что наша плоть освобождается от химических веществ, а наше прошлое поведение меняется. Когда это происходит, мы обращаемся к другому человеку, описываем наши чувства на бумаге, молимся или занимаемся физическим трудом. Как раз в этот момент я чувствую себя вполне хорошо, и я хочу остаток этого часа провести, занимаясь чем-нибудь из того, что перечислено выше.

День восьмой 16:00

Не бойся рассказать кому-нибудь, любому, о том, что тебе хочется выпить или принять наркотик. Это нормально состояние, и если ты открыто скажешь об этом, тебе это поможет и сработает. Господи, как я тебя понимаю, помоги мне понять, что «необходимость» принять одурманивающее вещество, это не моя Потребность, а лишь симптом зависимости от химических веществ, и что в этом нет ничего постыдного.

День восьмой 17:00

Первые 31 день, это самая сложная задача, из тех, которые нам приходилось решать. Тяга сильна необычайно, голоса стараются подавить наше сознание, наше тело, как грязная тряпка. Порой мы просто должны СДЕРЖАТЬСЯ». Господи, как я Тебя понимаю, будь сей час со мной.

День восьмой 18:00

Назови имя того, кто больше всего сегодня раздражал тебя, и скажи _____ я не должен использовать твоё имя для того, чтобы оправдать сейчас выпивку или использование наркотиков, потому что мне известно, что зависимость от химических веществ — это болезнь, а не реакция на людей, место или вещи. Благодарю Тебя за то, что Ты показал мне, что люди не являются оправданием хронической, смертельной болезни.

День восьмой 19:00

Ты больше НИКОГДА не будешь одинок. Где бы ты ни оказался, Сообщество ВСЕГДА будет с тобой, и ВСЕГДА с тобой будет твоя Высшая Сила!
Привет, Господи! Я не могу ясно представить Тебя - я не могу искренне *верить*. Я пришел сюда и хочу сказать Тебе: Привет.

День восьмой 20:00

Никогда не думай, что ты уже все сделал, потому что это не так. Лишь одна рюмка отделяет тебя от запоя, лишь одна доза отделяет тебя от ухода в наркотическое опьянение. Самое лучшее для тебя сейчас — оставаться в программе и держаться рядом с нашим сообществом.
Да не позволит мне неделя трезвости стать самоуверенным и потерять свет правды.

День восьмой 21:00

Сейчас мы учимся, как удерживать наши мысли на выздоровлении, а не на нездоровом состоянии в прошлом. Самый легкий путь к этому часто повторяют молитву о душевном покое, произносить наши лозунги, даже если они и кажутся нам глупыми, ходить каждый день на собрания, читать литературу и ГОВОРИТЬ с другими, страдающими зависимостью от химических веществ.
Пусть мои мысли все больше и больше будут сосредотачиваться на выздоровлении, а не на прошлом, на болезни.

День восьмой 22:00

Этот прожитый час приведет нас к прожитому в нашей программе выздоровления дню. Каждый час - это один из двадцати четырех кирпичиков каждого дня нашей трезвости и ясного сознания. Сейчас мой кирпич — поддержать настроение и сдерживать свои слова.
Помоги мне сконцентрировать мои чувства и поддержать на уровне мое настроение.

День восьмой 23:00

Любить и быть любимым — это очень важно для сохранения сбалансированности нашей жизни, но в то же время это никогда не решает проблему выпивки или использования других отуманивающих средств. Иногда мы концентрируем свое внимание на любви к нам другого человека, тогда как надо полюбить самих себя, работая по программе.
Господи, как я тебя понимаю, дай мне почувствовать любовь других, но не обманываться в том, что она заменит мне в процессе нашего выздоровления любовь к себе.

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ: А СТОИТ ЛИ?**День девятый 00:00**

Теперь ты знаешь, что мы рады тому, что ты присоединился к нам, и приветствуем твой приход в эту новую жизнь. Надеемся, что и ты также будешь приветствовать тех, кто ищет помощи. На этой, второй неделе, наши мысли направлены на других страдающих и молимся за них. Мы делаем это каждый час. Каждый раз, когда мы чувствуем сильное беспокойство, мы молимся о других.
Господи, как я Тебя понимаю, сегодня я молюсь о высшем благе для _____

День девятый 01:00

Первые 31 день, это самая сложная задача из тех, которые нам приходилось решать. Тот, кто говорит нам, как это «замечательно», забыл о боли и страданиях, связанных с началом выздоровления. Хотя эти первые часы, первые дни, первые недели не так уж и прекрасны, мы можем сказать: ИГРА СТОИТ СВЕЧ.
Я чувствую порой такое разочарование, но дай мне возможность вступить в следующий час трезвым и чистым от наркотиков.

День девятый 02:00

Ложь — это отличительный признак нашей болезни. Нам кажется, что мы не лжем другим, но что мы говорим себе самим о злоупотреблении нами действующими на сознание химическими веществами? Это не может быть правдой! Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне на лживость моей болезни и на то, что я могу остаться на пути выздоровления.

День девятый 03:00

Возвращение к естественной привычке спать требует времени. Если именно сейчас ты не спишь, то у тебя, видимо есть проблемы со сном, также как они были в эти сложные первые дни и у нас. Это нормально. Пока ты не «принял» ничего, чтобы заснуть, с тобой все в порядке. Отдыхай, молись, и помни, что не всегда будет так трудно. Даруй мне спокойствие духа, чтобы дождаться момента, когда я буду спать столько, сколько нуждаюсь.

День девятый 04:00

Процесс нашего выздоровления подобен приливам и отливам на море. После прилива наступает отлив. Это жизненный факт. Какой бы прилив чувств не был бы у тебя сейчас, он обязательно спадет. Помни: все это преходяще. Помоги мне осознать, что мои чувства и эмоции подобны приливам и отливам на море. Ничто не вечно. Все преходяще.

День девятый 05:00

Часто в течение дня нам слышатся голоса, вяло идущий диалог в голове, который при любой возможности пытается представить нас глупцами: «Ты глуп; те, кто стремится к трезвости, глупы; парень это глупо». Эти голоса - не голос Высшей Силы, это голос, старающийся представить нас глупцами зависимости: Да пройдут голоса мимо моих ушей. Я трезв, я чего-то стою, и я принадлежу программе.

День девятый 06:00

Порой ты можешь почувствовать духовную смерть или эмоциональную опустошенность. Не имеет значения, в какой степени убитым или опустошенным ты себя порой чувствуешь, поверь нам, когда мы говорим, что если ты вернешься к нам, ты вновь оживешь и будешь полон чувств! Вне зависимости от того, верю ли я в Высшую Силу или нет, я буду ЗАНИМАТЬСЯ верой, молясь любым образом — в худшем случае, это научит меня дисциплине, а в лучшем, это может сработать.

День девятый 07:00

«Жить по жизни», что это для нас означает? Это не означает, что мы получим медную медальку за каждый день нашей абстиненции. Просто это значит, что жизнь может быть нелегкой, и что мы можем остаться трезвыми, если выберем жизнь по предложенным принципам. Помоги мне жизнь по жизни, принимая хорошее наряду с плохим, сознавая, что «реальности» не дают извинения за использование воздействующих на сознание химических веществ.

День девятый 08:00

Где ты находишься и куда собираешься пойти, ты узнаешь сам. Но если ты хочешь спокойствия духа и свободы от желания употребить одурманивающие вещества, то ты находишься как раз в том месте, с которого можно начать путь. Я знаю, что нет никаких гарантий на будущее, но я благодарен Тебе, что Ты привел меня именно на это место.

День девятый 09:00

Данная программа - программа «Мы», а не «Я». Мы все делаем вместе. Взгляни на наши шаги. В них сказано: «Мы признали» или «Мы пришли к убеждению...» Если мы делаем их вместе, то мы становимся сильнее и меньше вероятности одурманивания нас неверным ходом мышления. Пусть я знаю, что я больше не одинок и никогда не буду снова одиноким.

День девятый 10:00

Этот час может быть очень трудным. Никто не обещал нам сада из одних роз, а если кто и делал так, то он был неправ. Выздоровление — это не розарий; это процесс, подобный выращиванию сада. Сейчас мы удобряем землю; скоро будем сажать семена; а позднее новые ростки потянута; к солнцу. Высшая Сила, как я Тебя понимаю, дай мне возможность осознать, что я не смогу потянуться к солнцу, пока не выйду из болотистой почвы зависимости.

День девятый 11:00

Старайся не быть слишком голодным, слишком, злым, слишком одиноким, слишком усталым. Почему? Потому, что указанные причины ослабляют наш разум, наши чувства, а когда мы слабеем, наша болезнь – зависимость - может сыграть с нами злую шутку, подтолкнув нас к приему воздействующих на сознание химических веществ. Высшая Сила, как я Тебя понимаю, помоги мне понять, как опасно быть голодным, злым, усталым или одиноким.

День девятый 12:00

Наступило время действовать, время принимать решения, пора перестать быть частью своих проблем! Делай это, не забывая о своем последнем запое, последнем «кайфе», последнем безнадежном отчаянии. Потом расскажи об этом тем, кто рядом с тобой, расскажи им, как ты встал на этот, новый путь трезвости. Покажи мне людей, с кем бы я мог поделиться своей историей.

День девятый 13:00

Необычайно различны и сложны пути тех, кто стремится к выздоровлению. И сорокалетняя негритянская сводница, и член азиатской банды, и шестидесятилетняя белая бабуля, и ирландский подросток, - все должны помнить, что зависимость, как и рак, без всякого уважения относится к своим жертвам. У всех одна болезнь, и один путь к выздоровлению. Господи, как я Тебя понимаю, пусть социальные предрассудки не мешают мне рассказывать о себе и делать 12-й шаг.

День девятый 14:00

Иногда трудно удержаться от рюмки или наркотика в течение целого дня. Позывы и тяга иногда так сильны! Когда нам не удается управлять всем нашим днем, попытаемся управлять собой в донный час. Когда этот час закончится, займемся другим. И так будем делать, пока не успокоимся.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне сохранить себя чистым от наркотиков и трезвым и в этот час и в следующий.

День девятый 15:00

Кажется ли тебе иногда, что судьба с помощью этой болезни делает из тебя дурака? Это нормальная реакция при любой хронической болезни, будь это диабет, волчанка или что-либо еще. Нам повезло — мы можем приостановить нашу болезнь, изменив просто свое поведение. Многим другим этого не дано.

Боже, как я Тебя понимаю, даруй мне готовность к благодарности за возможность выхода из этой разрушающей болезни зависимости.

День девятый 16:00

Борьба закончена. Сейчас ты свободен от алкоголя и наркотиков и находишься на поворотной точке, с которой начинается совершенно новый взгляд на жизнь. Груз прошлого спадет с твоих плеч, потому что новое сообщество с этого часа будет помогать тебе вынести любую тяжесть и в будущем.

Дай мне мужество поделиться грузом прошедшей борьбы на ближайшем собрании, на которое я пойду сегодня.

Рассказывая, я делюсь, делюсь, я облегчаю мой груз.

День девятый 17:00

Найди спонсора, войди в программу, служи, позволь Высшей Силе войти в твою жизнь, молись каждый день, посети за 90 дней 90 собраний, работай по шагам или умри. Прими жизнь. Пробудись и почувствуй запах выздоровления.

Когда я начну думать на собраниях о том, что эти трезвые и чистые от наркотиков люди полны дерьма, напони мне, что они очистились от него, а мне лучше послушать их.

День девятый 18:00

Порой ты можешь почувствовать себя особенно обеспокоенным или запутавшимся. Как сейчас. Это нормальная реакция на то, что наша плоть освобождается от химических веществ, а наше прошлое поведение меняется. Когда это происходит, мы обращаемся к другому человеку, описываем наши чувства на бумаге, молимся или занимаемся физическим трудом.

Как раз в этот момент я чувствую себя вполне хорошо, и я хочу остаток этого часа провести, занимаясь чем-нибудь из того, что перечислено выше.

День девятый 19:00

Порой запал и страсть некоторых миссионеров, помогающих нам, бывают раздражающими. Они говорят нам, что делать, знают, что для нас лучше, становятся проповедниками. Мы, однако, можем быть милосердными, потому что знаем, что они проповедуют то, чему ИМ нужно научиться.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне не волноваться, когда занимаюсь проповедью программы, потому что может наступить день, когда я поступлю так же.

День девятый 20:00

Любой из нас, кто чувствует себя приниженным, неуверенным, непривлекательным, полагает, что принимает алкоголь или наркотики, чтобы противодействовать указанным чувствам. На самом же деле, мы принимаем одурманивающие вещества, ПОТОМУ ЧТО мы зависимы от них и ни по какой другой причине; другие причины суть лишь оправдания.

Да пойму я, что когда я ищу «обоснований» для приема наркотика или алкоголя, я не останавливаю болезнь, а лишь приостанавливаю желание употребить наркотик или алкоголь.

День девятый 21:00

Непрестанное анализирование легко может вернуть нас к употреблению алкоголя или наркотиков. Не крутятся ли твои мысли постоянно вокруг вопроса: «Должен я или не должен держаться?» Дай отдохнуть своим мозгам, сказав себе: «Не имеет значения, что говорит мне моя голова, Я не выпью рюмки, не приму дозу, я останусь в программе.»

Со всей решимостью я заявляю себе, не имеет значения, что говорит мне мое сознание, — я знаю, что я буду действовать трезвым и чистым от наркотиков

День девятый 22:00

Подойди сейчас к зеркалу и взгляни на себя. Что ты видишь? Взгляни себе в глаза. Скажи: Я болен зависимостью от химических веществ. Это не страшно, это не так плохо, просто, это данность. И именно теперь, именно в этот час я принимаю этот факт.

Пожалуйста, снимите с меня остатки сомнений, которые нашептывают мне, что я плохой, потому что страдаю от зависимости.

День девятый 23:00

Нам всегда хотелось хорошо выглядеть перед другими, но в то же время нам всегда казалось, что мы плохие. Но никакое количество принятых наркотиков или алкоголя не делало нас хорошими. С их помощью мы просто думали, что с нами все в порядке. Но сейчас в нашей жизни нет ничего такого плохого, и ни рюмка, ни доза, не сделают лучше, а только приведут к плохому.

Пусть я ясно представлю себе, что алкоголь и наркотики создают лишь иллюзию хорошего, чего нет в реальности.

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ: ДЕРЖИСЬ ЗДЕСЬ

День десятый 00:00

Теперь ты знаешь, что мы рады тому, что ты присоединился к нам, и приветствуем твой приход в эту новую жизнь.

Надеемся, что и ты также будешь приветствовать тех, кто ищет помощи. На этой, второй неделе, наши мысли направлены на других страдающих и молимся за них. Мы делаем это каждый час. Каждый раз, когда мы чувствуем сильное беспокойство, мы молимся за других.

Господи, как я Тебя понимаю, сегодня я молюсь о высшем благе для _____

День десятый 01:00

Наш гнев часто представляет собой отражение борьбы, которая происходит в нас при удалении из нас одурманивающих веществ. Кажется, что гнев наш возникает из ничего. Но в душе-то мы знаем, что нам хочется принять «ДОЗУ», а мы злимся, потому что не можем получить ее. Наше сознание и тело чисты от наркотиков, мы ходим на собрания, говорим с нашим спонсором или консультантом, и гнев проходит.

Пусть Светоч выздоровления осветит мне мой гнев, возникающий, когда одурманивающие вещества покидают мое тело, и когда я живу от часа к часу во время этого, первого месяца.

День десятый 02:00

Этот прожитый час приведет нас к прожитому в нашей программе выздоровления дню. Каждый час - это один из двадцати четырех кирпичиков каждого дня нашей трезвости и ясного сознания. Сейчас мой кирпич - поддержать настроение и сдерживать свои слова.

Помоги мне сконцентрировать мои чувства и поддержать на уровне мое настроение.

День десятый 03:00

Сейчас многие действуют нам на нервы. *Это* нормальное явление при частичном выздоровлении. То, как мы относимся к другим, часто является отражением наших чувств — нас не столько волнуют и расстраивают действия других, как расстраивает именно наше поведение.

Помоги мне увидеть, что мои чувства порой смещаются и направляются на поведение других, в то время как на самом деле они отражают то, что происходит внутри меня самого.

День десятый 04:00

Теперь важно проще относиться к жизни. Тебе нужно научиться, как не применять воздействующие на сознание вещества и выполнять это, следуя предложенным рекомендациям. И это все. Твои семейные проблемы, нестабильности на работе, другие вопросы должны быть сдвинуты на задний план, пока ты не стабилизируешь самого себя, свое сознание.

Дай мне возможность четко понять, что мое сознание еще недостаточно стабилизировалось, чтобы сейчас, чтобы я мог решать мои прошлые проблемы и что я должен отложить на первые 31 день все мои заботы.

День десятый 05:00

Ты больше НИКОГДА не будешь одинок. Где бы ты ни оказался, Сообщество ВСЕГДА будет с тобой, и ВСЕГДА с тобой будет твоя Высшая Сила!

Привет, Господи! Я не могу ясно представить Тебя - я не могу искренне верить. Я пришел сюда и хочу сказать Тебе: Привет.

День десятый 06:00

Не бойся рассказать кому-нибудь, любому, о том, что тебе хочется выпить или принять наркотик. Это нормально состояние, и если ты открыто скажешь об этом, тебе это поможет и сработает.

Господи, как я тебя понимаю, помей мне понять, что «необходимость принять одурманивающее вещество, это не моя потребность, а лишь симптом зависимости от химических веществ, и что в этом нет ничего постыдного.

День десятый 07:00

В течение первых 31 дня нам следует строго придерживаться рекомендаций программы. Мы уязвимы, наша зависимость зовет нас назад. Но если мы будем добросовестно придерживаться программы, то заработаем этот 30-дневный кусочек жизни.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне сохранить в ближайший час чистоту от наркотиков и трезвость.

День десятый 08:00

В данный момент мы должны научиться понимать, что отсутствие ответов на все наши вопросы - нормальное явление.

Впервые за долгое время никто не ожидает от тебя того, что ты все знаешь. Радуйся этому!

Да пойму я, что очень хорошо не чувствовать себя сильным и положиться на мою Высшую Силу. Я начинаю понимать, что Высшая сила вошла в мою жизнь.

День десятый 09:00

Что бы ни волновало тебя в данный момент, отбрось это. Обратись к тому, кого ты сейчас видишь и улыбнись. Скажи ему: «Привет» и пожелай ему сейчас добра. Это первый шаг к тому, чтобы уйти от своих проблем.

Укажи мне, пожалуйста, как быть добрым к другим, когда меня преследуют мои проблемы.

День десятый 10:00

Никогда не думай, что ты уже все сделал, потому что это не так. Лишь одна рюмка отделяет тебя от запоя, лишь одна доза отделяет тебя от ухода в наркотическое опьянение. Самое лучшее для тебя сейчас, оставаться в программе и держаться рядом с нашим сообществом.

Да не позволит мне неделя трезвости стать самоуверенным и потерять свет правды.

День десятый 11:00

Сейчас мы учимся, как удерживать наши мысли на выздоровлении, а не на нездоровом состоянии в прошлом. Самый легкий путь к этому часто повторять молитву о душевном покое, произносить наши лозунги, даже если они и кажутся нам глупыми, ходить каждый день на собрания, читать литературу и ГОВОРИТЬ с другими, страдающими зависимостью от химических веществ.

Пусть мои мысли все больше и больше будут сосредотачиваться на выздоровлении, а не на прошлом, на болезни.

День десятый 12:00

В нашей жизни нам нужны люди, с которыми мы могли бы идти по пути выздоровления. Таких людей легко найти, они перед тобой, Высшая Сила покажет их тебе.

Господи, как я тебя понимаю, дай мне возможность узнать людей, которые находятся передо мной, с которыми я могу пойти рядом по пути выздоровления.

День десятый 13:00

Непрестанное анализирование легко может вернуть нас к употреблению алкоголя или наркотиков. Не крутятся ли твои мысли постоянно вокруг вопроса: «Должен я или не должен держаться?» Дай отдохнуть своим мозгам, сказав себе: «Не имеет значения, что говорит мне моя голова, Я не выпью рюмки, не приму дозу, я останусь в программе».

Со всей решимостью я заявляю себе, не имеет значения, что говорит мне мое сознание, — я знаю, что я буду действовать трезвым и чистым от наркотиков.

День десятый 14:00

Некоторые остатки нашей зависимости от алкоголя или наркотиков никогда не покинут нас. «Эй, приятель, одна доза не повредит тебе. Взгляни, что плохого, если ты пойдешь на эту вечеринку? Нехорошо не встречаться со старыми друзьями». Но те из нас, кто рядом, распознают позывы, они знают, что они означают. Дай им палец, и они откусят всю руку, мы ЗНАЕМ об этом.

Когда мое сознание пытается найти мелочные оправдания своего поведения, дай мне возможность следовать программе и обратиться к спонсору или к консультанту.

День десятый 15:00

Возвращение к естественной привычке спать требует времени. Если именно сейчас ты не спишь, то у тебя, видимо есть проблемы со сном, также как они были в эти сложные первые дни и у нас. Это нормально. Пока ты не «принял» ничего, чтобы заснуть, с тобой все в порядке. Отдыхай, молись, и помни, что не всегда будет так трудно.

Даруй мне спокойствие духа, чтобы дожидаться момента, когда я буду, спать столько, сколько нуждаюсь.

День десятый 16:00

Кажется ненормальным, что мы опускаемся на колени, перед тем, как обращаемся за помощью, но для многих из нас это единственный возможный путь. Какое бы критическое состояние ни привело нас сюда, мы все же увидим благо превращения.

Благодарю Тебя, Высшая Сила, за то, что я понял, что тот жизненный кризис, который поставил меня на колени, привел меня к этому часу жизни чистым от наркотиков и трезвым.

День десятый 17:00

Каждый день трезвости - это уже достижение. В этот, 10-й день трезвости, мы получили еще один день достоинства, еще день без сожалений, еще день, в который можно ходить с поднятой головой.

Сегодня, когда я держу голову высоко, я хочу взглянуть в зеркало и сказать: «Привет-----»

Я поздравляю тебя с 10-м днем трезвости. Ты сделал необыкновенную вещь.

День десятый 18:00

Мы никогда не получаем того, чего мы искренне не желаем. Нам в действительности не нужны наркотики и алкоголь, мы хотим лишь того, что они по нашему предположению, могут принести нам: целостности, удовлетворенности, ухода от боли и волнений.

Боже, как я тебя понимаю, укажи мне, чего я в действительности желаю.

День десятый 19:00

Принимай все просто, не умничай. Никто не говорит нам, что мы глупы, наша болезнь делает нас тупыми. Она будет делать все, чтобы заставить нас принять алкоголь или наркотик, даже если, в конце концов, и она умрет вместе с нашим телом. Но, следуя нескольким предложенным ПРОСТЫМ принципам, мы можем освободить себя от тупости.

Дай мне возможность понять, что моя глупая болезнь будет стараться усложнить простые процессы так, что может выбить почву из-под ног. Не усложняй вещи и просто смотри на болезнь.

День десятый 20:00

Самая худшая слепота - это слепота чувств. Мы говорим: «Любовь слепа» но нам следует признать, что и «ненависть слепа», и «страх слеп», и злость тоже слепа. Сильные чувства заслоняют в первые месяцы чаш взор, мы впадаем иногда в безумие. Нам нужно принять это и использовать нашу программу, терапевтические центры, консультантов, спонсоров и наши собрания, как слепой использует собаку-поводыря.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне осознать, что мои чувства сейчас более интенсивны, чем обычно, и что я не могу сейчас смотреть на мир такими ясными тазами, как это будет в дальнейшем.

День десятый 21:00

Ложь - это отличительный признак нашей болезни. Нам кажется, что мы не лжем другим, но что мы говорим себе самим о злоупотреблении нами действующими на сознание химическими веществами? Это не может быть правдой!

Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне на лживость моей болезни и на то, что я могу остаться на пути выздоровления

День десятый 22:00

Действительно ли ты выслушал последнего человека, из тех, кто хотел помочь тебе? Такого же страдающего друга или профессионала? Или ты не прислушался к его словам, пользуясь различными оправданиями? Если же ты СЛУШАЕШЬ того, кто рядом с тобой и пытается помочь тебе, то этот час будет радостным для тебя.

Покажи мне человека, которого я смогу выслушать, от которого я смогу чему либо научиться, с радостью.

День десятый 23:00

Борьба закончена. Сейчас ты свободен от алкоголя и наркотиков и находишься на поворотной точке, с которой начинается совершенно новый взгляд на жизнь. Груз прошлого спадет с твоих плеч, потому что новое сообщество с этого часа будет помогать тебе вынести любую тяжесть и в будущем.

Дай мне мужество поделиться грузом прошедшей борьбы на ближайшем собрании, на которое я пойду сегодня.

Рассказывая, я делюсь, делюсь, я облегчаю мой груз.

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ: ПОВОРОТНАЯ ТОЧКА**День одиннадцатый 00:00**

Теперь ты знаешь, что мы рады тому, что ты присоединился к нам, и приветствуем твой приход в эту новую жизнь.

Надеемся, что и ты также будешь приветствовать тех, кто ищет помощи. На этой, второй неделе, наши мысли направлены на других страдающих и молимся за них. Мы делаем это каждый час. Каждый раз, когда мы чувствуем сильное беспокойство, мы молимся о других.

Господи, как я Тебя понимаю, сегодня я молюсь о высшем благе для _____

День одиннадцатый 01:00

Этот час может быть очень трудным. Никто не обещал нам сада из одних роз, а если кто и делал так, то он был неправ. Выздоровление — это не розарий; это процесс, подобный выращиванию сада. Сейчас мы удобряем землю; скоро будем сажать семена; а позднее новые ростки потянутся к солнцу. Высшая Сила, как я Тебя понимаю, дай мне возможность осознать, что я не смогу потянуться к солнцу, пока не выйду из болотистой почвы зависимости.

День одиннадцатый 02:00

Нам всегда хотелось хорошо выглядеть перед другими, но в то же время нам всегда казалось, что мы плохие. Но никакое количество принятых наркотиков или алкоголя не делало нас хорошими. С их помощью мы просто думали, что с нами все порядке. Но сейчас в нашей жизни нет ничего такого плохого, и ни рюмка, ни доза, не сделают лучше, а только приведут к плохому.

Пусть я ясно представлю себе, что алкоголь и наркотики создают лишь иллюзию хорошего, чего нет в реальности.

День одиннадцатый 03:00

Порой ты можешь почувствовать себя особенно обеспокоенным или запутавшимся. Как сейчас. Это нормальная реакция на то, что наша плоть освобождается от химических веществ, а наше прошлое поведение меняется. Когда это происходит, мы обращаемся к другому человеку, описываем наши чувства на бумаге, молимся или занимаемся физическим трудом. Как раз в эту минуту я чувствую себя вполне хорошо, я хочу остаток этого часа провести, занимаясь чем-нибудь из того, что перечислено выше

День одиннадцатый 04:00

Наступило время действовать, время принимать решения, пора перестать быть частью своих проблем! Делай это, не забывая о своем последнем запое, последнем «кайфе», последнем безнадежном отчаянии. Потом расскажи об этом тем, кто рядом с тобой, расскажи им, как ты встал на этот, новый путь трезвости.

Покажи мне людей, с кем бы я мог поделиться своей историей.

День одиннадцатый 05:00

Сейчас ничто не дается нам легко. Для того, чтобы стать на этот путь и принять новую жизнь, нужно приложить усилия. Мы говорим, что когда мы собираемся стать жесткими, мы становимся жесткими! Мы знаем, что это пройдет, и мы обещаем тебе это. Но то, когда это наступит, зависит от Бога, а не от тебя.

Дай мне возможность поверить в себя, в программу и в Тебя, каким бы Ты ни был.

День одиннадцатый 06:00

Легко «завести себя», когда мы чувствуем себя одинокими, испуганными, отторгнутыми теми, кого мы любим. Но если мы будем каждый день посещать собрания, найдем спонсора и воспользуемся его советами, будем читать книги и следовать предложенным нам рекомендациям, то у нас не останется времени на то, чтобы думать об «одиночестве, испуге, отторгнутости».

Да увижу я сейчас, что мне нужно сделать для того, чтобы прожить этот час трезвым и чистым от наркотиков.

День одиннадцатый 07:00

Найди спонсора, войди в программу, служи, позволь Высшей Силе войти в твою жизнь, молись каждый день, посети за 90 дней 90 собраний, работай по шагам или умри. Прими жизнь. Пробудись и почувствуй запах выздоровления.

Когда я начну думать на собраниях о том, что эти трезвые и чистые от наркотиков люди полны дерьма, напomini мне, что они очистились от него, а мне лучше послушать их.

День одиннадцатый 08:00

Не прыгай из лодки за пять минут до того, как в твоей жизни произойдет чудо. Останься подольше, чтобы увидеть, как чудо растет изо дня в день. Сейчас ты награжден трезвостью, и мы смотрим на тебя, как на чудо. Скоро и ты сам увидишь чудо. Я могу сделать то, что могу. Господи, как я Тебя понимаю, доделай остальное, пожалуйста.

День одиннадцатый 09:00

«Оставайся с победителями и придерживайся богов», и увидишь свет в конце тоннеля. Оставайтесь с победителями - это значит просто, связать себя с трезвыми людьми с ясной головой в программе, а ходить на собрания — это и означает придерживаться богов.

Даруй мне здравый смысл, который поведет меня каждый из 90 дней на собрания, на которых я смогу объединиться с теми, кто идет по пути выздоровления

День одиннадцатый 10:00

Где ты находишься и куда собираешься пойти, ты узнаешь сам. Но если ты хочешь спокойствия духа и свободы от желания употребить одурманивающие вещества, то ты находишься как раз в том месте, с которого можно начать путь. Я знаю, что нет никаких гарантий на будущее, но я благодарен Тебе, что Ты привел меня именно на это место

День одиннадцатый 11:00

Иногда Ты чувствуешь себя духовно убитым и эмоционально опустошенным. Не имеет значения, насколько убитым или опустошенным ты себя чувствуешь. Поверь нам, когда мы говорим, что если ты вернешься, то вновь оживешь и снова будешь полон чувств!

Верю ли я в Высшую силу, я буду практиковаться в вере, молясь любым способом — в худшем случае это дисциплинирует меня, а в лучшем — научит работать.

День одиннадцатый 12:00

Наш гнев часто представляет собой отражение борьбы, которая происходит в нас при удалении из нас одурманивающих веществ. Кажется, что гнев наш возникает из ничего. Но в душе то мы знаем, что нам хочется принять «ДОЗУ», а мы злимся, потому что не можем получить ее. Наше сознание и тело чисты от наркотиков, мы ходим на собрания, говорим с нашим спонсором или консультантом, и гнев проходит.

Пусть Светоч выздоровления осветит мне мой гнев, возникающий, когда одурманивающие вещества покидают мое тело, и когда я живу от часа к часу во время этого, первого месяца.

День одиннадцатый 13:00

Бывают моменты, когда на нас нападает чувство страха и мрачные предчувствия. Кажется, что они возникают из ничего. Это — нормальная реакция на то, что химические вещества покидают наше тело — часто, это лишь биологическая реакция и ни с чем больше не связано. Обратись просто к другу трезвому, чистому от наркотиков. Дай мне знать, что не все страхи и мрачные предчувствия возникают из-за глубоких проблем. Некоторые из них представляют собой лишь химическую реакцию на удаление одурманивающих химических веществ из тела.

День одиннадцатый 14:00

«Жить по жизни», что это для нас означает? Это не означает, что мы получим медную медальку за каждый день нашей абстиненции. Просто, это значит, что жизнь может быть нелегкой, и что мы можем остаться трезвыми, если выберем жизнь по предложенным принципам.

Помоги мне жить по жизни, принимая хорошее наряду с плохим, сознавая, что «реальности» не дают извинения за использование воздействующих на сознание химических веществ.

День одиннадцатый 15:00

Данная программа — программа «Мы», а не «Я». Мы все делаем вместе. Взгляни на наши шаги. В них сказано: «Мы признали» или «Мы пришли к убеждению...» Если мы делаем их вместе, то мы становимся сильнее и меньше вероятности одурманивания нас неверным ходом мышления.

Пусть я знаю, что я больше не одинок и никогда не буду снова одиноким.

День одиннадцатый 16:00

Легко «завести себя», когда мы чувствуем себя одинокими, испуганными, отторгнутыми теми, кого мы любим. Но если мы будем каждый день посещать собрания, найдем спонсора и воспользуемся его советами, будем читать книги и следовать предложенным нам рекомендациям, то у нас не останется времени на то, чтобы думать об «одиночестве, испуге, отторгнутости».

Да увижу я сейчас, что мне нужно сделать для того, чтобы прожить этот час трезвым и чистым от наркотиков.

День одиннадцатый 17:00

Любить и быть любимым — это очень важно для сохранения сбалансированности нашей жизни, но в то же время это никогда не решает проблему выпивки или использования других отуманивающих средств. Иногда мы концентрируем свое внимание на любви к нам другого человека, тогда как надо полюбить самих себя, работая по программе.

Господи, как я тебя понимаю, дай мне почувствовать любовь других, но не обманываться в том, что она заменит мне в процессе нашего выздоровления любовь к себе.

День одиннадцатый 18:00

Процесс нашего выздоровления подобен приливам и отливам на море. После прилива наступает отлив. Это жизненный факт. Какой бы прилив чувств не был бы у тебя сейчас, он обязательно спадет. Помни: все это преходяще.

Помоги мне осознать, что мои чувства и эмоции подобны приливам и отливам на море. Ничто не вечно. Все преходяще.

День одиннадцатый 19:00

Когда мы выздоравливаем, легко забываем, что нужно слушать. Пошла вторая неделя, когда у нас сохраняется чистое сознание, и вдруг < что, черт возьми, произошло». Ужасы зависимости — это наш первый учитель, а внимание к сказанному — второй великий учитель. Если мы забываемся и не слушаем тех, кто идет впереди нас, верх возьмет наш первый большой учитель.

Пусть уши мои во время этих первых месяцев учебы будут открыты чаще, чем рот.

День одиннадцатый 20:00

Старайся не быть слишком голодным, слишком злым, слишком одиноким, слишком усталым. Почему? Потому, что указанные причины ослабляют наш разум, наши чувства, а когда мы слабеем, наша болезнь — зависимость может сыграть с нами злую шутку, подтолкнув нас к приему воздействующих на сознание химических веществ.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, помоги мне понять, как опасно быть голодным, злым, усталым или одиноким.

День одиннадцатый 21:00

В нашей теперешней жизни нам нужны люди, с которыми мы могли идти по дороге выздоровления. Таких особых людей легко найти, стоит лишь посмотреть перед собой. Твоя Высшая Сила поставила их там.

Да узнаю я людей, которых Бог, как я Его понимаю, ставил передо мной, и да воспользуюсь я их помощью и пойду рядом с ними по дороге выздоровления.

День одиннадцатый 22:00

Кажется ненормальным, что мы опускаемся на колени, перед тем, как обращаемся за помощью, но для многих из нас это единственный возможный путь. Какое бы критическое состояние ни привело нас сюда, мы все же увидим благо превращения.

Благодарю Тебя, Высшая Сила, за то, что я понял, что тот жизненный кризис, который поставил меня на колени, привел меня к этому часу жизни чистым от наркотиков и трезвым.

День одиннадцатый 23:00

Возвращение к естественной привычке спать требует времени. Если именно сейчас ты не спишь, то у тебя, видимо есть проблемы со сном, также как они были в эти сложные первые дни и у нас. Это нормально. Пока ты не «принял» ничего, чтобы заснуть, с тобой все в порядке. Отдыхай, молись, и помни, что не всегда будет так трудно.

Даруй мне спокойствие духа, чтобы дожидаться момента, когда я буду спать столько, сколько нуждаюсь.

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ: БЛУЖДЕНИЕ В ПОТЕМКАХ

День двенадцатый 00:00

Теперь ты знаешь, что мы рады тому, что ты присоединился к нам, и приветствуем твой приход в эту новую жизнь.

Надеемся, что и ты также будешь приветствовать тех, кто ищет помощи. На этой, второй неделе, наши мысли направлены

на других страдающих и молимся за них. Мы делаем это каждый час. Каждый раз, когда мы чувствуем сильное беспокойство, мы молимся о других.
Господи, как я Тебя понимаю, сегодня я молюсь о высшем благе для _____

День двенадцатый 01:00

Порой запал и страсть некоторых миссионеров, помогающих нам, бывают раздражающими. Они говорят нам, что делать, знают, что для нас лучше, становятся проповедниками. Мы, однако, можем быть милосердными, потому что знаем, что они проповедуют то, чему ИМ нужно научиться.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне не волноваться, когда занимаются проповедью программы, потому что может наступить день, когда я поступлю так же.

День двенадцатый 02:00

Наше выздоровление должно основываться на духовных принципах, а не на объективных вещах. Люди, места, вещи, преходящи, они пролетают в нашей жизни с различной скоростью. Мы можем не верить никому и ничему, порой даже нашим лучшим стремлениям. Но мы можем верить нашей духовной основе.

Я знаю, что то, что я остаюсь трезвым, чистым от наркотиков — это дар, основанный на духовности, на которую я полагаюсь час за часом, день за днем, сегодня.

День двенадцатый 03:00

Действительно ли ты слушал последнею человека, из тех, кто хотел помочь тебе? Такого же страдающего друга или профессионала? Или ты не прислушался к его словам, пользуясь различными оправданиями? Если же ты СЛУШАЕШЬ того, кто рядом с тобой и пытается помочь тебе, то этот час будет радостным для тебя.

Покажи мне человека, которого я смогу выслушать, от которого я смогу чему либо научиться, с радостью.

День двенадцатый 04:00

Сейчас мы учимся направлять наши мысли на выздоровление, а не на прошлое болезненное состояние. Самый простой путь к этому — часто произносить Молитву о Душевном Покое, пользоваться лозунгами, даже если они нам кажутся глупыми, ходить каждый день на собрания, читать литературу и ГОВОРИТЬ с теми, кто выздоравливает от химической зависимости.

Пусть я все больше и больше буду сосредоточивать мои мысли на выздоровлении и все меньше и меньше - на прошлой болезни.

День двенадцатый 05:00

Данная программа - программа «Мы», а не «Я». Мы все делаем вместе. Взгляни на наши шаги. В них сказано: «Мы признали» или «Мы пришли к убеждению...» Если мы делаем их вместе, то мы становимся сильнее и меньше вероятности одурманивания нас неверным ходом мышления.

Пусть я знаю, что я больше не одинок и никогда не буду снова одиноким.

День двенадцатый 06:00

«Оставайся с победителями и придерживайся богов» и ты увидишь свет в конце тоннеля. Оставаться с победителями — это значит просто, связать себя с трезвыми людьми с ясной головой в программе, а ходить на собрания — это и означает придерживаться богов.

Даруй мне здравый смысл, который поведет меня каждый из 90 дней на собрания, на которых я смогу объединиться с теми, кто идет по пути выздоровления.

День двенадцатый 07:00

На собраниях многие будут рассказывать о духовном пробуждении или об опыте выздоровления. Это пробуждение проявляется в самых различных формах, порой, как вспышка света, порой, как медленное обретение трезвости. Каким бы путем пробуждение ни пришло к тебе, оно в твоих лучших интересах,

Да поможет мне Бог принять любой вид духовного пробуждения, пусть я не буду стремиться к тому, как оно пришло к другим, а буду удовлетворен тем, как оно придет ко мне.

День двенадцатый 08:00

Порой ты можешь почувствовать духовную смерть или эмоциональную опустошенность. Не имеет значения, в какой степени убитым или опустошенным ты себя порой чувствуешь, поверь нам, когда мы говорим, что если ты вернешься к нам, ты вновь оживешь и будешь полон чувств!

Вне зависимости от того, верю ли я в Высшую Силу или нет, я буду заниматься верой, молясь любым образом — в худшем случае, это научит меня дисциплине, а в лучшем, это может сработать.

День двенадцатый 09:00

Часто в течение дня нам слышатся голоса, вяло идущий диалог в голове, который при любой возможности пытается представить нас глупцами: «Ты туп; те, кто стремится к трезвости, глуп; парень это тупо». Эти голоса — не голос Высшей Силы, это голос, старающийся представить нас глупцами зависимости.

Да пройдут голоса мимо моих ушей. Я трезв, я чего-то стою, и я принадлежу программе.

День двенадцатый 10:00

Борьба закончена. Сейчас ты свободен от алкоголя и наркотиков и находишься на поворотной точки, с которой начинается совершенно новый взгляд на жизнь. Груз прошлого спадет с твоих плеч, потому что новое сообщество с этого часа будет помогать тебе вынести любую тяжесть и в будущем.

Дай мне мужество поделиться грузом прошедшей борьбы на ближайшем собрании, на которое я пойду сегодня. Рассказывая, я делюсь, делюсь, я облегчаю мой груз.

День двенадцатый 11:00

Ты больше никогда не будешь одинок. Где бы ты ни оказался, Сообщество всегда будет с тобой, и всегда с тобой будет твоя Высшая Сила!

Привет, Господи! Я не могу ясно представить тебя - я не могу искренне верить. Я пришел сюда и хочу сказать Тебе: Привет.

День двенадцатый 12:00

Подожди сейчас к зеркалу и взгляни на себя. Что ты видишь? Взгляни себе в глаза. Скажи: Я болен зависимостью от химических веществ. Это не страшно, это не так плохо, просто это данность. И именно теперь, именно в этот час я принимаю этот факт.

Пожалуйста, сними с меня остатки сомнений, которые нашептывают мне, что я плохой, потому что страдаю от зависимости.

День двенадцатый 13:00

Первые 31 день — это самая сложная задача, из тех, которые нам приходилось решать. Тот, кто говорит нам, как это «замечательно», забыл о боли и страданиях, связанных с началом выздоровления. Хотя эти первые часы, первые дни, первые недели не так уж и прекрасны, мы можем сказать, ИГРА СТОИТ СВЕЧ.

Я чувствую, порой, такое разочарование, но дай мне возможность вступить в следующий час трезвым и чистым от наркотиков.

День двенадцатый 14:00

Самая худшая слепота - это слепота чувств. Мы говорим: «Любовь слепа» но нам следует признать, что и «ненависть слепа», и «страх слеп», и злость тоже слепа. Сильные чувства заслоняют в первые месяцы наш взор, мы впадаем иногда в безумие. Нам нужно принять это и использовать нашу программу, терапевтические центры, консультантов, спонсоров и наши собрания, как слепой использует собаку-поводыря.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне осознать, что мои чувства сейчас более интенсивны, чем обычно, и что я не могу сейчас смотреть на мир такими ясными глазами, как это будет в дальнейшем.

День двенадцатый 15:00

Нам следует пополнять нашу духовную программу ежедневно, посещая собрания и используя принципы, с которыми мы познакомились. Порой нам следует пополнять программу ежечасно. Мы произносим молитву и делимся своими проблемами, рассказываем свои истории, когда это возможно.

Благодарю Тебя, Боже, как я Тебя понимаю, за то, что эти прекрасные духовные принципы доступны мне.

День двенадцатый 16:00

Что бы ни волновало тебя в данный момент, постарайся отодвинуть это в сторону. Обратись к тому, кого ты сейчас видишь, улыбнись и скажи «Привет!» Пожелай ему добра. Это — первый шаг к тому, чтобы привести себя в равновесие. Укажи мне, пожалуйста, как быть добрым к другим, когда меня преследуют мои проблемы.

День двенадцатый 17:00

Бывают моменты, когда на нас нападает чувство страха и мрачные предчувствия. Кажется, что они возникают из ничего. Это — нормальная реакция на то, что химические вещества покидают наше тело - часто это лишь биологическая реакция и ни с чем больше не связано. Обратись просто к другу трезвому, чистому от наркотиков.

Дай мне знать, что не все страхи и мрачные предчувствия возникают из-за глубоких проблем. Некоторые из них представляют собой лишь химическую реакцию на удаление одурманивающих химических веществ из тела.

День двенадцатый 18:00

Сейчас ты можешь узнать, что хорошо не иметь всех ответов на все вопросы. Впервые за долгое время никто не ожидает от тебя того, чтобы ты знал все. Радуйся этому!

Да пойму я, как хорошо не быть сильным, как хорошо полагаться на мою Высшую Силу!

День двенадцатый 19:00

Сейчас многие раздражают нас, действуют нам на нервы. Это — нормальное явление на ранней стадии выздоровления. То, как мы смотрим на других, часто лишь отражает наши чувства. На самом деле мы не так раздражены действиями других людей, как своим поведением.

Господи, помоги мне увидеть, что мои чувства часто смещены, и направлены на поведение других людей, в то время как я раздражен на самом-то деле своим поведением.

День двенадцатый 20:00

Первые 31 день, это самая сложная задача, из тех, которые нам приходилось решать. Тяга сильна необычайно, голоса стараются подавить наше сознание; наше тело, как грязная тряпка. Порой, мы просто должны СДЕРЖАТЬСЯ. Господи, как я Тебя понимаю, будь сейчас со мной.

День двенадцатый 21:00

Этот час может быть очень трудным. Никто не обещал нам сада из одних роз, а если кто и делал так, то он был неправ. Выздоровление - это не розарий; это процесс, подобный выращиванию сада. Сейчас мы удобряем землю; скоро будем сажать семена; а позднее новые ростки потянутся к солнцу.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, дай мне возможность осознать, что я не смогу потянуться к солнцу, пока не выйду из болотистой почвы зависимости.

День двенадцатый 21:00

Кажется ли тебе иногда, что судьба с помощью этой болезни делает из тебя дурака? Это нормальная реакция при любой хронической болезни, будь это диабет, волчанка или что-либо еще. Нам повезло — мы можем приостановить нашу болезнь, изменив просто свое поведение. Многим другим этого не дано.

Боже, как я Тебя понимаю, даруй мне готовность к благодарности за возможность выхода из этой разрушающей болезни зависимости.

День двенадцатый 23:00

Иногда трудно удержаться от рюмки или наркотика в течение целого дня. Позывы и тяга иногда так сильны! Когда нам не удается управлять всем нашим днем, попытаемся управлять собой в данный час. Когда этот час закончится, займемся другим. И так будем делать, пока не успокоимся.

Господи, как я Тебя понимаю, ломот мне сохранить светлую голову и трезвость и в этом часу и в следующем.

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ: ПОСМОТРЕТЬ ВГЛУБЬ

День тринадцатый 00:00

Теперь ты знаешь, что мы рады тому, что ты присоединился к нам, и приветствуем твой приход в эту новую жизнь. Надеемся, что и ты также будешь приветствовать тех, кто ищет помощи. На этой, второй неделе, наши мысли направлены на других страдающих и молимся за них. Мы делаем это каждый час. Каждый раз, когда мы чувствуем сильное беспокойство, мы молимся о других.

Господи, как я Тебя понимаю, сегодня я молюсь о высшем благе для _____.

День тринадцатый 01:00

Когда мы выздоравливаем, легко забываем, что нужно слушать. Пошла вторая неделя, когда у нас сохраняется чистое сознание, и вдруг «что-то произошло». Ужасы зависимости — это наш первый учитель, а внимание к сказанному — второй великий учитель. Если мы забываемся и не слушаем тех, кто идет впереди нас, верх возьмет наш первый большой учитель.

Пусть уши мои во время этих первых месяцев учебы будут открыты чаще, чем рот.

День тринадцатый 02:00

Первые 31 день, это самая сложная задача, из тех, которые нам приходилось решать. Тяга сильна необычайно, голоса стараются подавить наше сознание; наше тело, как грязная тряпка. Порой, мы просто должны сдержаться. Господи, как я Тебя понимаю, будь сей час со мной.

День тринадцатый 03:00

Старайся не быть слишком голодным, слишком злым, слишком одиноким, слишком усталым. Почему? Потому, что указанные причины ослабляют чаш разум, наши чувства, а когда мы слабеем, наша болезнь — зависимость может сыграть с нами злую шутку, подтолкнув нас к приему воздействующих на сознание химических веществ.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, помоги мне понять, как опасно быть голодным, злым, усталым или одиноким.

День тринадцатый 04:00

Ложь - это отличительный признак нашей болезни. Нам кажется, что мы не лжем другим, но что мы говорим себе самим о злоупотреблении нами действующими на сознание химическими веществами? Это не может быть правдой! Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне на лживость моей болезни и на то, что я могу остаться на пути выздоровления

День тринадцатый 05:00

Любой из нас, кто чувствует себя приниженным, неуверенным, непривлекательным, полагает, что принимает алкоголь или наркотики, чтобы противодействовать указанным чувствам. На самом же деле, мы принимаем одурманивающие вещества, ПОТОМУ ЧТО мы зависимы от них и ни по какой другой причине; другие причины суть лишь оправдания.

Да пойму я, что, принимая дозы, я не останавливаю болезнь, а лишь приостанавливаю желание употребить наркотик или алкоголь.

День тринадцатый 06:00

Непрестанное анализирование легко может вернуть нас к употреблению алкоголя или наркотиков. Не крутятся ли твои мысли постоянно вокруг вопроса: «Должен я или не должен держаться?» Дай отдохнуть своим мозгам, сказав себе: «Не имеет значения, что говорит мне моя голова, Я не выпью рюмки, не приму дозу, я останусь в программе».

Со всей решимостью я заявляю себе, не имеет значения, что говорит мне мое сознание, — я знаю, что я буду действовать трезвым и чистым от наркотиков.

День тринадцатый 07:00

Необычайно различны и сложны пути тех, кто стремится к выздоровлению. И сорокалетняя негритянская сводница, и член азиатской банды, и шестидесятилетняя белая бабуля, и ирландский подросток, — все должны помнить, что зависимость, как и рак, без всякого уважения относится к своим жертвам. У -всех одна болезнь, и один путь к выздоровлению.

Господи, как я Тебя понимаю, пусть социальные предрассудки не мешают мне рассказывать о себе и делать 12-й шаг.

День тринадцатый 08:00

Любить и быть любимым - это очень важно для сохранения сбалансированности нашей жизни, но в то же время это никогда не решает проблему выпивки или использования других отуманивающих средств. И когда мы концентрируем внимание на любви к нам другого человека, тогда как надо полюбить самих себя, работая по программе.

Господи, как я тебя понимаю, дай мне почувствовать любовь других, но не обманываться в том, что она заменит мне в процессе нашего выздоровления любовь к себе.

День тринадцатый 09:00

Действительно ли ты слушал последнего человека, из тех, кто хотел помочь тебе? Такого же страдающего друга или профессионала? Или ты не прислушался к его словам, пользуясь различными оправданиями? Если же ты СЛУШАЕШЬ того, кто рядом с тобой и пытается помочь тебе, то этот час будет радостным для тебя.

Покажи мне человека, которого я смогу выслушать, от которого я смогу чему либо научиться, с радостью.

День тринадцатый: 10:00

Мы никогда не получаем того, чего мы искренне не желаем. Нам в действительности не нужны наркотики и алкоголь, мы хотим лишь того, что они, по нашему предположению, могут принести нам: целостности, удовлетворенности, ухода от боли и волнений.

Боже, как я тебя понимаю, укажи мне, чего я в действительности желаю.

День тринадцатый 11:00

Принимай все просто, не умничай. Никто не говорит нам, что мы глупы, наша болезнь делает нас тупыми. Она будет делать все, чтобы заставит нас принять алкоголь или наркотик, даже если, в конце концов, и она умрет вместе с нашим телом. Но, следуя нескольким предложенным ПРОСТЫМ принципам, мы можем освободить себя от тупости.

Дай мне возможность понять, что моя глупая болезнь будет стараться усложнить простые процессы так, что может выбить почву из-под ног. Не усложняй вещи и просто смотри на болезнь.

День тринадцатый 12:00

Не бойся рассказать кому-нибудь, любому, о том, что тебе хочется выпить или принять наркотик. Это нормально состояние, и если ты открыто скажешь об этом, тебе это поможет и сработает. Господи, как я тебя понимаю, помоги мне понять, что «необходимость» принять одурманивающее вещество, это не моя потребность, а лишь симптом зависимости от химических веществ, и что в этом нет ничего постыдного.

День тринадцатый 13.00

В данный момент мы должны научиться понимать, что отсутствие ответов на все наши вопросы - нормальное явление. Впервые за долгое время никто не ожидает от тебя того, что ты все знаешь. Радуйся этому! Да пойму я, что очень хорошо не чувствовать себя сильным и положиться на мою Высшую Сипу. Я начинаю понимать, что Высшая сила вошла в мою жизнь.

День тринадцатый 14:00

Никогда не думай, что ты уже все сделал, потому что это не так. Лишь одна рюмка отделяет тебя от запоя, лишь одна доза отделяет тебя от ухода в наркотическое опьянение. Самое лучшее для тебя сейчас, оставаться в программе и держаться рядом с нашим сообществом.

Да не позволят мне две недели трезвости стать самоуверенным и потерять свет правды.

День тринадцатый 15:00

Назови имя того, кто больше всего сегодня раздражал тебя, и скажи: _____ я на должен использовать твое имя для того, чтобы оправдать сейчас выпивку или использование наркотиков, потому что мне известно, что зависимость от химических веществ - это болезнь, а не реакция на людей, место или вещи. Благодарю Тебя за то, что Ты показал мне, что люди не являются оправданием хронической, смертельной болезни. Помоги мне сконцентрировать мои чувства и поддержать на уровне настроение.

День тринадцатый 16:00

Не прыгай из лодки за пять минут до того, как в твоей жизни произойдет чудо. Останься подольше, чтобы увидеть, как чудо растет изо дня в день. Сейчас ты награжден трезвостью, и мы смотрим на тебя, как на чудо. Скоро и ты сам увидишь чудо. Я могу сделать то, что могу. Господи, как я Тебя понимаю, Доделай остальное, пожалуйста.

День тринадцатый 17:00

Этот прожитый час приведет нас к прожитому в нашей программе выздоровления дню. Каждый час — это один из Двадцати четырех кирпичиков каждого дня нашей трезвости и ясного сознания. Сейчас мой кирпич — поддержать настроение, сдерживать свои слова.

День тринадцатый 18:00

Нам следует пополнять нашу духовную программу ежедневно, посещая собрания и используя принципы, с которыми мы познакомились. Порой нам следует пополнять программу ежечасно. Мы произносим молитву и делимся своими проблемами, рассказываем свои истории, когда это возможно. Благодарю Тебя, Боже, как я Тебя понимаю, за то, что эти прекрасные духовные принципы доступны мне.

День тринадцатый 19:00

В течение первых 31 дня нам следует строго придерживаться рекомендаций программы. Мы уязвимы, наша зависимость зовет нас назад. Но если мы будем добросовестно придерживаться программы, то заработаем этот 30-дневный кусочек жизни.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне сохранить в ближайший час ясность сознания и трезвость.

День тринадцатый 20:00

Каждый день трезвости — это уже достижение. В этот, 13-й день трезвости, мы получили еще один день достоинства, еще день без сожалений, еще день, в который можно ходить с поднятой головой.

Сегодня, когда я держу голову высоко, я хочу взглянуть в зеркало и сказать: Привет _____

Я поздравляю тебя с 10-м днем трезвости. Ты сделал необыкновенную вещь.

День тринадцатый 21:00

Некоторые остатки нашей зависимости от алкоголя или наркотиков никогда не покинут нас. «Эй, приятель, одна доза не повредит тебе. Взгляни, что плохого, если ты пойдешь на эту вечеринку? Не хорошо не встречаться со старыми друзьями». Но те из нас, кто рядом, распознают позывы, они знают, что они означают. Дай им палец, и они откусят всю руку, мы ЗНАЕМ об этом.

Когда мое сознание пытается найти мелочные оправдания своего поведения, дай мне возможность следовать программе и обратиться к спонсору или к консультанту.

День тринадцатый 22:00

Наш гнев часто представляет отражение: он отражает борьбу, которая происходит в нас при удалении из нас одурманивающих веществ. Кажется, что гнев наш возникает из ничего. Но в душе то мы знаем, что нам хочется принять «ДОЗУ», а мы злимся, потому что не можем получить ее. Наше сознание и тело чисты от наркотиков, мы ходим на собрания, говорим с нашим спонсором или консультантом, и гнев проходит.

Пусть Светоч выздоровления осветит мне мой гнев, возникающий, когда одурманивающие вещества покидают мое тело, и когда я живу от часа к часу во время этого, первого месяца.

День тринадцатый 2300

Сейчас обязательно надо просто смотреть на жизнь. Тебе нужно научиться не принимать никаких воздействующих на сознание химических веществ и делать это, следуя рекомендациям программы. Вот и все. Твои семейные проблемы, нестабильность на работе, другие проблемы должны отойти на задний план да тех пор, пока на стабилизируется твое сознание.

Дай мне возможность понять, что мое сознание еще недостаточно сбалансировано, и что я должен отодвинуть в сторону свои прошлые проблемы на первые 31 день.

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ: РАЗОЧАРОВАНИЕ

День четырнадцатый 00:00

Теперь ты знаешь, что мы рады тому, что ты присоединило к нам, и приветствуем твой приход в эту новую жизнь. Надеемся, что и ты также будешь приветствовать тех, кто ищет помощи. На этой, второй неделе, наши мысли направлены на других страдающих и молимся за них. Мы делаем это каждый час. Каждый раз, когда мы чувствуем сильное беспокойство, мы молимся о других.

Господи, как я Тебя понимаю, сегодня я молюсь о высшем благе для _____

День четырнадцатый 01:00

Процесс нашего выздоровления подобен приливам и отливам на море. После прилива наступает отлив. Это жизненный факт. Какой бы прилив чувств не был бы у тебя сейчас, он обязательно спадет. Помни: все это преходяще.

Помоги мне осознать, что мои чувства и эмоции подобии приливам и отливам на море. Ничто не вечно. Все преходяще.

День четырнадцатый 02:00

Кажется ли тебе иногда, что судьба с помощью этой болезни делает из тебя дурака? Это нормальная реакция при любой хронической болезни, будь это диабет, волчанка или что-либо еще. Нам повезло — мы можем приостановить нашу болезнь, изменив просто свое поведение. Многим другим этого не дано.

Боже, как я Тебя понимаю, даруй мне готовность { благодарности за возможность выхода из этой разрушающе" болезни зависимости.

День четырнадцатый 03:00

Подойди сейчас к зеркалу и взгляни на себя. Что ты видишь? Взгляни себе в глаза. Скажи: Я болен зависимостью от химических веществ. Это не страшно, это не так плохо, просто, это данность. И именно теперь, именно в этот час я принимаю этот факт.

Пожалуйста, сними с меня остатки сомнений, которые шептают мне, что я плохой, потому что страдаю от зависимости.

День четырнадцатый 04:00

Наше выздоровление должно основываться на духовных принципах, а не на объективных вещах. Люди, места, вещи, преходящи, они пролетают в нашей жизни с различной скоростью. Мы можем не верить никому и ничему, порой даже нашим лучшим стремлениям. Но мы можем верить нашей духовной основе.

Я знаю, что то, что я остаюсь трезвым, с чистым сознанием — это дар, основанный на духовности, на которую я полагаюсь час за часом, день за днем, сегодня.

День четырнадцатый 05:00

Назови имя того, кто больше всего сегодня раздражал тебя, и скажи: _____

я не должен использовать твое имя для того, чтобы оправдать сейчас выпивку или использование наркотиков, потому что мне известно, что зависимость от химических веществ — это болезнь, а не реакция на людей, место или вещи.

Благодарю Тебя за то, что Ты показал мне, что люди не являются оправданием хронической, смертельной болезни.

День четырнадцатый 06:00

Кажется ненормальным, что мы опускаемся на колени, перед тем, как обращаемся за помощью, но для многих из нас это единственный возможный путь. Какое бы критическое состояние ни привело нас сюда, мы все же увидим благо превращения.

Благодарю Тебя, Высшая Сила; за то, что я понял, что тот жизненный кризис, который поставил меня на колени, привел меня к этому часу жизни чистым от наркотиков и трезвым.

День четырнадцатый 07:00

В нашей жизни нам нужны люди, с которыми мы могли бы идти по пути выздоровления. Таких людей легко найти, они перед тобой, Высшая Сила покажет их тебе.

Господи, как я тебя понимаю, дай мне возможность узнать людей, которые находятся передо мной, с которыми я могу пойти рядом по пути выздоровления.

День четырнадцатый 08:00

Сейчас ничто не дается нам легко. Для того, чтобы стать на этот путь и принять новую жизнь, нужно приложить усилия. Мы говорим, что когда мы собираемся стать жесткими, мы становимся жесткими! Мы знаем, что это пройдет и мы обещаем тебе это. Но то, когда это наступит, зависит от Бога, а не от тебя.

Дай мне возможность поверить в себя, в программу и в Тебя, каким бы Ты ни был.

День четырнадцатый 09:00

Бывают моменты, когда на нас нападает чувство страха и мрачные предчувствия. Кажется, что они возникают из ничего.

Это — нормальная реакция на то, что химические вещества покидают наше тело — часто, это лишь биологическая реакция и ни с чем больше не связано. Обратись просто к другу, трезвому, чистому от наркотиков.

Дай мне знать, что не все страхи и мрачные предчувствия возникают из-за глубоких проблем. Некоторые из них представляют собой лишь химическую реакцию на удаление одурманивающих химических веществ из тела.

День четырнадцатый 10:00

Нам всегда хотелось хорошо выглядеть перед другими, но в то же время нам всегда казалось, что мы плохие, по никакое количество принятых наркотиков или алкоголя не делало нас хорошими. С их помощью мы просто думали, что с нами все в порядке. Но сейчас в нашей жизни нет ничего такого плохого, и ни рюмка, ни доза, не сделают лучше, а только приведут к плохому.

Пусть я ясно представлю себе, что алкоголь и наркотики создают лишь иллюзию хорошего, чего нет в реальности.

День четырнадцатый 11:00

На собраниях многие будут рассказывать о духовном пробуждении или об опыте выздоровления. Это пробуждение проявляется в самых различных формах, порой, как вспышка света, порой, как медленное обретение трезвости. Каким бы путем пробуждение ни пришло к тебе, оно в твоих лучших интересах. Да поможет мне Бог принять любой вид духовного пробуждения, пусть я не буду стремиться к тому, как оно пришло к другим, а буду удовлетворен тем, как оно придет ко мне.

День четырнадцатый 12:00

Легко «завести себя», когда мы чувствуем себя одинокими и испуганными, отторгнутыми теми, кого мы любим. Но если мы будем каждый день посещать собрания, найдем спонсора и воспользуемся его советами, будем читать книги и следовать предложенным нам рекомендациям, то у нас не останется времени на то, чтобы думать об «одиночестве, испуге, отторгнутости».

Да увижу я сейчас, что мне нужно сделать для того, чтобы прожить этот час трезвым и чистым от наркотиков.

День четырнадцатый 13:00

Не прыгай из лодки за пять минут до того, как в твоей жизни произойдет чудо. Останься подольше, чтобы увидеть, как чудо растет изо дня в день. Сейчас ты награжден трезвостью, и мы смотрим на тебя, как на чудо. Скоро и ты сам увидишь чудо. Я могу сделать то, что могу. Господи, как я Тебя понимаю, доделай остальное, пожалуйста.

День четырнадцатый 14:00

Порой запал и страсть некоторых миссионеров, помогающих нам, бывают раздражающими. Они говорят нам, что делать, знают, что для нас лучше, становятся проповедниками. Мы, однако, можем быть милосердными, потому что - знаем, что они проповедуют то, чему ИМ нужно научиться.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне не волноваться, когда занимаются проповедью программы, потому что может наступить день, когда я поступлю так же.

День четырнадцатый 15:00

Сейчас ничто не дается нам легко. Для того, чтобы стать на этот путь и принять новую жизнь, нужно приложить усилия. Мы говорим, что когда мы собираемся стать жесткими, мы становимся жесткими! Мы знаем, что это пройдет, и мы обещаем тебе это. Но то, когда это наступит, зависит от Бога, а не от тебя.

Дай мне возможность поверить в себя, в программу и в Тебя, каким бы Ты ни был.

День четырнадцатый 16:00

Найди спонсора, войди в программу, служи, позволь Высшей Силе войти в твою жизнь, молись каждый день, посети за 90 дней 90 собраний, работай по шагам или умри. Прими жизнь. Пробудись и почувствуй запах выздоровления. Когда я начну думать на собраниях о том, что эти трезвые от наркотиков люди полны дерьма, напомни мне, что они очистились от него, а мне лучше послушать их.

День четырнадцатый 17:00

«Оставайся с победителями и придерживайся богов» и ты увидишь свет в конце тоннеля. Оставайся с победителями - это значит просто связать себя с трезвыми людьми с ясной головой в программе, а ходить на собрания — это и означает придерживаться богов.

Даруй мне здравый смысл, который поведет меня каждый из 90 дней на собрания, на которых я смогу объединиться с теми, кто идет по пути выздоровления.

День четырнадцатый 18:00

Где ты находишься и куда собираешься пойти ты узнаешь сам. Но если ты хочешь спокойствия духа и свободы от желания употребить одурманивающие вещества, то ты находишься как раз в том месте, с которого можно начать путь. Я знаю, что нет никаких гарантий на будущее, но я благодарен Тебе, что Ты привел меня именно на это место.

День четырнадцатый 19:00

Наступило время действовать, время принимать решения, пора перестать быть частью своих проблем! Делай это, не забывая о своем последнем запое, последнем «кайфе», последнем безнадежном отчаянии. Потом расскажи об этом тем, кто рядом с тобой, расскажи им, как ты встал на этот, новый путь трезвости. Покажи мне людей, с кем бы я мог поделиться своей историей.

День четырнадцатый 20:00

«Жить по жизни», что это для нас означает? Это не означает, что мы получим медную медальку за каждый день нашей абстиненции. Просто это значит, что жизнь может быть нелегкой, и что мы можем остаться трезвыми, если выберем жизнь по предложенным принципам.

Помоги мне жить по жизни, принимая хорошее наряду с плохим, сознавая, что «реальности» не дают извинения за использование воздействующих на сознание химических веществ.

День четырнадцатый 21:00

Что бы ни волновало тебя в данный момент, отбрось это. Обратись к тому, кого ты сейчас видишь и улыбнись. Скажи ему «Привет» и пожелай ему сейчас добра. Это первый шаг к тому, чтобы уйти от своих проблем.

Укажи мне, пожалуйста, как быть добрым к другим, когда меня преследуют мои проблемы.

Первые 31 день, это самая сложная задача, из тех, которые нам приходилось решать. Тот, кто говорит нам, как это «замечательно», забыл о боли и страданиях, связанных с началом выздоровления. Хотя эти первые часы, первые дни, первые недели не так уж и прекрасны, мы можем сказать, ИГРА СТОИТ СВЕЧ.

Я чувствую порой такое разочарование, но дай мне возможность вступить в следующий час трезвым и чистым от наркотиков.

День четырнадцатый 23:00

Часто в течение дня нам слышатся голоса, вяло идущий диалог в голове, который при любой возможности пытается представить нас глупцами: «Ты глуп; те, кто стремится к трезвости, глупы; парень - это глупо». Эти голоса — не голос Высшей Силы, это голос старающийся представить нас глупцами зависимости.

Да пройдут голоса мимо моих ушей. Я трезв, я чего-то стою, и я принадлежу программе.

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ: ПРИСЛУШИВАТЬСЯ

День пятнадцатый 00:00

Начинается еще один день трезвости. Для нас это третья неделя, и мы продолжаем с распростертыми объятиями приветствовать тех, для кого началась первая неделя. Теперь мы делаем одно доброе дело для других каждый день: подаем чашку кофе, подводим новичка к стулу, вытряхиваем пепельницу после собрания. Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне то доброе дело, которое я могу ежедневно делать для кого-нибудь.

День пятнадцатый 01:00

Нам не требуется много денег, чтобы выздороветь. Требуется много времени. Мы должны быть прилежными и программировать свои действия от этого часа к следующему, каждый час на всю оставшуюся жизнь. Нам следует делать это, пока мы хотим делать это. Дай мне знать, Господи, как я Тебя понимаю, что наступит день, когда мы воспримем нашу программу с благодарностью.

День пятнадцатый 02:00

«Живи и давай жить другим» — звучит как простая фраза, но на самом деле для нас крайне необходимо соблюдать это положение. Когда мы пытаемся управлять действиями других, это приводит лишь к гневу, раздражению, обидам, ярости и, наконец, к срыву. Высшая Сила, прибавь мне терпимости, чтобы я мог «жить и давать жить другим!, а не «не давать жить другим и умирать».

День пятнадцатый 03:00

Даже если мы выступаем с благими намерениями, когда стараемся повлиять на действия других людей, мы обычно заканчиваем столкновением с ними. В этот час давайте обратим наше внимание на свои дела, а не на дела других людей. Терпимость — это мой путь к гармонии в отношениях товарищами. Да будет мне дана терпимость в этот час.

День пятнадцатый 04:00

Вспоминаем ли мы так называемые «добрые времена сейчас? Хорошо бы «немного» выпить? Мы используем этот час, чтобы действительно подумать о том, что привело нас к этой борьбе за трезвость. Это произошло вовсе не потому, что нам было очень весело.

Помоги мне мысленно охватить тот путь, по которому ведут алкоголь и наркотики: не к веселью, а к аду.

День пятнадцатый 05:00

Лозунги, которые мы запоминаем, подобны ключам. Ими мы открываем нечто ценное и доступно нашему пониманию. Даже если нам не нравятся лозунги, висящие на стенах и повторяемые на собраниях, мы, по крайней мере, обдумываем возможные пути открытия нашему пониманию их целей.

Какую проблему, "Господи, могу я обозначить в этот час, которую лозунг поможет мне решить?

День пятнадцатый 06:00

К этому времени ты можешь начать прислушиваться к тому, что в действительности происходит внутри тебя. Так трудно принять правду, но ты можешь ее принять и примешь. А пока просто слушай и не спорь. Пусть все немного успокоится, потом ты отбросишь это в сторону.

Даже если я не соглашусь или не принимаю всего того, что говорят сейчас, не следует сходу отвергать этого. Дай мне выслушать, отложить информацию на будущее, а затем ее переработать.

День пятнадцатый 07:00

Нам легче обвинять других людей (родителей, супругов, друзей) в своем пагубном пристрастии, чем посмотреть на себя. Мы никогда не должны забывать, что это мы выпили тот стакан, сделали тот глоток, зашли в тот кабак, приняли ту дозу. «Мы», «Они» этого не делали.

Пусть я никогда не буду забывать о том, что я использовал на себе слишком много препаратов, воздействующих на сознание, по причине своей губительной зависимости. Другие причины не в счет.

День пятнадцатый 08:00

Мы полагали, что нечестность в отношениях с другими была приемлемой до тех пор, пока она им «не вредила». В действительности мы не знаем, что может и что не может повредить другому человеку. Нечестность в отношениях с людьми лишает их информации, необходимой для того, чтобы управлять своей жизнью. Честность есть честность. Дай мне понять, что «маленькая» нечестность причиняет другим вред так же, как и мне самому.

День пятнадцатый 09:00

В период кризиса мы не должны действовать как обособленные личности, которые ничего не получили от сообщества. Мы держимся вместе. Если один из нас уходит, мы останавливаем его. «Мы» выздоравливаем как «Мы», а не как «Я», На моем пути по дороге выздоровления дай мне знать, что я иду не один. В действительности я марширую в рядах армии «Мы».

День пятнадцатый 10:00

Мы всегда должны поддерживать яркий свет вдохновения и восторга. В противном случае наша слабая опора трезвости поколеблется и рухнет. Мы поддерживаем этот свет, посещая собрания, выслушивая профессионалов, которых мы нанимаем, выбирая и пользуясь помощью спонсора-наставника. И мы должны помогать другим.

Боже, как я Тебя понимаю, прошу, укажи мне человека, которому Я смогу сказать слова ободрения в этот час

День пятнадцатый 11:00

Существует коренное единство, которое лежит в основе товарищества людей, следующих нашим программам. Именно это единство может успокоить нас и помочь нам держаться, когда мы испытываем повышенное желание принять дозу, таблетку, сделать затяжку или глоток, а не ощущений этой новой, незнакомой жизни.

Боже, как я Тебя понимаю, подскажи мне, как получить успокоение от единства товарищества, когда наркотики зовут меня обратно.

День пятнадцатый 12:00

В период воздержания наш разум может разыграться. Нам кажется, что если мы были зависимы лишь от какого-то одного препарата, то можно бы попробовать другой препарат, чтобы помочь себе. Но смена препарата — это гарантия того, что

нам никогда не будет хорошо, так как это заболевание, а не препарат сам по себе, а отрицательная реакция организма на любой препарат, оказывающий воздействие на сознание.

Если я больше ничего не узнаю в этот час, помоги мне понять, что болезнь — не наркотик, а реакция на наркотики.

В нашей новой жизни профессионалы могут оценить наше положение лучше, чем мы. У них нет романтических любовных связей с наркотиками. Поэтому их оценка может быть более верной.

Да будет мне позволено обладать способностью выслушать тех, кто пытается мне помочь. Они на самом деле могут быть более объективными, чем я сам.

День пятнадцатый 14:00

Сомнения могут быть полезными. Это указывает на то, что мы еще думаем. Конечно, мы сомневаемся в мудрости прохождения шагов, в посещении собраний, в применении духовных принципов для того, чтобы остановить эту смертельную болезнь зависимости. Даже Фома сомневался в пути Иисуса, но со временем он постиг мудрость этого духовного пути. Его сомнения развеялись.

Пусть мои сомнения, подобно сомнениям Фомы, развеются со временем по мере того, как я наблюдаю за чудесами, творящимися во мне и в других.

День пятнадцатый 15:00

Упрямо настаивать на поддержании старых связей, тогда как они в основном ориентированы на алкоголь и наркотики, это значит сознательно причинять вред процессу нашего выздоровления. Разве это не наша болезнь ищет «уважительной» причины для того, чтобы удержать нас поближе к наркотикам и алкоголю?

Да услышу я советы тех, кто работает со мной. Позволь мне слушать в этом часу и в следующем и следовать советам.

День пятнадцатый 16:00

Наши Двенадцать Шагов посвящены, в основном, развитию разумных принципов в одурманенном сознании алкоголика.

Духовная устойчивость ведет к психической уравновешенности. Даже если мы не понимаем сути процесса нашей программы по преодолению наших страстных желаний, мы должны верить, что он срабатывает.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне посмотреть на окружающих, на их успех, и понять, что этот процесс действует, даже если мне и не ясно, каким образом.

День пятнадцатый 17:00

Зависимость — это удивительное средство, которое уравнивает всех людей, мы равны в своей зависимости и равны в своей программе выздоровления. Хотя с каждым днем трезвости мы становимся чище, мы находимся на расстоянии одной дозы, таблетки, затяжки или глотка от запоя (срыва). Это справедливо и для 20 дней и для 20 лет трезвости.

Дай мне осознать, что я не лучше и не хуже других, а они не лучше и не хуже меня. Мы равны в своем выздоровлении.

День пятнадцатый 18:00

Существует определенная универсальность истин, изложенных в нашей программе Двенадцать Шагов. Они не являются ничем новым. Эти принципы выведены людьми, наделенными опытом и духовностью. Новое — это наше личное понимание того, что жизнь по этим принципам дает нам облегчение от нашей зависимости.

Благодарю тебя, Боже, как я Тебя понимаю, за мое ежедневное облегчение от зависимости, основанное на моей искренней попытке следовать этим принципам.

День пятнадцатый 19:00

Лозунги кажутся глупыми, но они являются важным средством. «Долг превыше всего», «киви одним днем», «Не умничай, будь проще». Мы часто повторяем их, поскольку нужно, чтобы они врезались в наши мысли. Лозунги — это не «начинка» для неумелых ораторов. Они олицетворяют важные принципы, необходимые на нашем пути к выздоровлению.

Когда я услышу следующий лозунг, дай мне возможность действительно «услышать» его, понять его важность и следовать ему.

День пятнадцатый 20:00

Даже тогда, когда мы сознательно не думаем, что хотим кайфа, наша пагубная болезнь проявляет себя в нашем подсознании и напоминает «Что они понимают, от одной вреда не будет, ну, если они такие!» Наше подсознание выдвигает глупые оправдания для нашего рассудка. Мы должны научиться узнавать и нейтрализовать такие мысли.

Пусть мои подсознательные «доводы», которые вкрадчиво советуют мне «употребить», окажутся бессильными воздействовать на мою истинную цель оставаться трезвым и чистым от наркотиков.

День пятнадцатый 21:00

Тяжело взяться за перо, раздражает чтение нового материала, вызывает досаду необходимость много раз звонить по телефону, кажется скучным посещение многочисленных собраний. Но именно так мы начинаем. Прежде всего мы должны помнить, какие обстоятельства привели нас сюда. Было ли это таким удовольствием?

Позволь мне сделать шаг навстречу моей трезвости.

День пятнадцатый 22:00

Не существует планов выздоровления, есть лишь шаги к свободе от имеющейся зависимости. Достань сейчас свою книгу и прочитай первые три шага. Они представляют собой средство, необходимое тебе для выздоровления.

Я не могу. Он может. Я думаю, что я дам Ему такую возможность.

День пятнадцатый 23:00

Возможно, именно сейчас проходят те редкие минуты, когда бы ты не думал о том, как употребить. Хотя иногда это и пугает, пойми, что постепенно это пройдет. Только время унесет с собой твои постоянные мысли о выпивке или наркотиках, а оно течет. Каждый раз, когда я думаю о том, что было бы неплохо выпить, дай мне вспомнить эту боль в теле и страх в сердце каких-нибудь 15 дней назад.

ДЕНЬ ШЕСТНАДЦАТЫЙ: СТРАХ, ЧТО ЭТО НЕ СРАБОТАЕТ

День шестнадцатый 00:00

Начинается еще один день трезвости. Для нас это третья неделя, и мы продолжаем с распростертыми объятиями приветствовать тех, для кого началась первая неделя. Теперь мы делаем одно доброе дело для других каждый день: подаем чашку кофе, подводим новичка к стулу, вытряхиваем пепельницу после собрания. Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне то доброе дело, которое я могу ежедневно делать для кого-нибудь.

День шестнадцатый 01:00

Услуга, оказанная другому наркоману или алкоголику или нашей группе, может помочь успокоиться, когда расшатались нервы. Подумай о том товарище из группы, который тоже казался нервным на последнем собрании, или, может быть, не появился. Ты можешь связаться с ним сегодня и спросить, чем ты можешь ему помочь. Боже, как я понимаю Тебя, дай мне верные слова, чтобы успокоить или ободрить моего выздоравливающего товарища.

День шестнадцатый 02:00

Как нам узнать, что этот процесс достижения трезвости является единственным для нас? Время от времени мы будем задавать этот вопрос. Но мы должны дать программе время для работы. Как долго продолжается зависимость? Месяцы, годы, десятилетия? Задайте этот вопрос в то же время в следующем году. Почему бы не оценить этот эффект на Твою жизнь тогда, когда будет что оценивать?

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, дай мне возможность оставаться сегодня чистым от наркотиков и трезвым с тем, чтобы в будущем «сегодня» я бы смог оценить эффект трезвости!

День шестнадцатый 03:00

Важно осознать ключевые моменты нашего продолжающегося выздоровления. Это: собрания, Шаги, спонсор и товарищество.

Пусть эти ключевые моменты врежутся в мое сознание сейчас, в 3 часа ночи.

День шестнадцатый 04:00

Когда появляется острая тяга к наркотику, мы немедленно начинаем разговаривать с другим человеком, находящимся в стадии выздоровления, даже если это 4 часа ночи. Наша программа учит нас полагаться друг на друга, и этот контакт будет приветствоваться.

Дай мне силу вступить в контакт, с другим трезвым человеком, чистым от наркотиков, прежде чем я подумаю об удовлетворении этого желания.

День шестнадцатый 05:00

Иногда действительность больно бьет нас по лицу. Мы можем оказаться без денег, на пороге тюрьмы, потерять любимого человека, ненавидеть себя. Однако, именно в этот час у нас есть одна истинная действительность: ТРЕЗВОСТЬ. Без трезвости все вышеперечисленное становится только хуже. Высшая Сила, кем бы Ты ни была, удержи меня от погружения в то, что находится вне моих сил. Я хочу помнить, почему я здесь.

День шестнадцатый 06:00

В нашей программе выздоровления принцип «одним часом» ведет к принципу «одним днем». Каждый час является одним из 24 кирпичей каждого дня нашей трезвости и ясного сознания. Мой теперешний кирпич — это быть добрым и внимательным в этот час.

Помоги мне сосредоточить свои чувства и быть добрым и внимательным в этот час.

День шестнадцатый 07:00

В нашей программе единство не означает подчинения, единство означает объединение ради общей цели, несмотря на наши различия. Мы можем не соглашаться, оставаясь приветливыми.

Когда я согласен с кем-то по вопросам программы, это не обязательно ведет к неприятностям и не обязательно ведет к тому, чтобы «бросить» программу.

День шестнадцатый 08:00

Самое главное, что необходимо знать о Третьем Шаге — препоручить нашу волю Высшей Силе, это то, что все, что мы можем сделать — это «Решить» сделать это. Как только мы принимаем решение сделать это, наша Высшая Сила будет работать для нас через остальные Шаги.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне пожелать препоручить Тебе мою жизнь.

День шестнадцатый 09:00

О чем бы мы не думали в это время, вероятно, есть такие вещи, с которыми мы не можем ничего сделать именно сейчас. Мы боремся со смертельной болезнью здесь и наше выздоровление стоит в Первую очередь. Другие вопросы должны только подождать.

Помоги мне выделить основные задачи: время чистоты от наркотиков, трезвое время, выздоровление.

День шестнадцатый 10:00

И когда мы теряемся и не знаем, что делать. Но мы говорим людям: «Поступайте правильно». Мы знаем, что хорошо и что плохо с семилетнего возраста. Часто наш рассудок замутняет наше сознание оправданиями или расчетом. На самом деле ты знаешь, как поступать правильно.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, прошу Тебя, позволь мне соответствовать тому хорошему и плохому, что было в моей юности, той врожденной справедливости, которая была ясной когда-то.

День шестнадцатый 11:00

Мы не верим в слепое следование принципам. Как писал Клемент «вера должна идти рука об руку с познанием» Если у тебя что-то «не получается» — Спрашивай. Спрашивай на собраниях, спрашивай у трезвого друга, спрашивай у своего спонсора, спрашивай у своей Высшей Силы во время медитации. На честные вопросы вы получите честные ответы.

Боже, как я Тебя понимаю, сейчас я хочу знать _____

Благодарю Тебя за ответ. Я знаю, я получу его.

День шестнадцатый 12:00

«Живи и давай жить другим» — звучит как простая фраза, но на самом деле для нас крайне необходимо соблюдать это положение. Когда мы пытаемся управлять действиями других, это приводит лишь к гневу, раздражению, обидам, ярости и, наконец, к срыву.

Высшая Сила, прибавь мне терпимости, чтобы я мог «жить и давать жить другим», а не «не давать жить другим и умереть».

День шестнадцатый 13:00

Только что ты сказал себе нечто такое, что ты почувствовал себя неловко и взял эту книгу. Что ты сказал? Ты устал, нервничаешь, испуган, раздрадован, на кого-то, хочешь выпить или принять дозу наркотика? Как бы ты ни определил свое состояние, прими его и не принимай никаких действий. Боже, как я Тебя понимаю, я только что сказал себе. Прошу, дай мне силы оставить это при себе - мысли не убивают, убивают действия.

День шестнадцатый 14:00

Давайте поразмышляем еще об одной хитрой «проделке» болезни. Она врет нам. «Это было не так уж плохо» В действительности я не потерял контроль над собой. Все пью понемногу. Эти люди ничего не понимают. «Все это обман». Я молюсь о том, чтобы эти коварные, лживые слова входили в одно ухо и выходили в другое.

День шестнадцатый 15:00

Для привычного алкоголика или наркомана, который целиком живет ощущением своего тела, состояние выздоровления — это состояние полнейшей скуки. Но по мере того, как мы учимся жить в уравновешенном состоянии тела, ума и души, мы будем поражаться, как мы могли когда-то считать состояние зависимости волнующим и приподнятым. Позволь мне понять, что дело не в самой скуке, сколько в том, что для меня трудно испытывать скуку.

День шестнадцатый 16:00

Нам не требуется много денег, чтобы выздороветь. Требуется много времени. Мы должны быть прилежными и программировать свои действия от этого часа к следующему, каждый час на всю оставшуюся жизнь. Нам следует делать это, пока мы хотим делать это.

Дай мне знать, Господи, как я Тебя понимаю, что наступит День, когда мы воспримем нашу программу с благодарностью.

День шестнадцатый 17:00

Учиться терпимости в отношениях с другими — это, в лучшем случае, трудная задача. Это не означает, что мы должны оглашаться с ними. Мы полагаем, что терпимость выражает свое несогласие приемлемым образом. Если сейчас кто-то не согласен с нами, мы можем согласиться с нашим несогласием, о эту минуту я прошу дать мне благоразумие согласиться с расхождением во мнениях, так как мое беспокойство в течение длительного времени может привести меня к этой первой дозе, первой таблетке, рюмке.

День шестнадцатый 18:00

Именно сейчас тебе нет необходимости притворяться таким, каким ты не являешься. Тебе не надо притворяться сильным (если ты мужчина) или слабым (если ты женщина). Тебе не надо притворяться, что ты не хочешь «употребить». Если ты хочешь, то нужно поделиться мыслями. Это то, что действительно необходимо. Мы не можем помочь, если мы не знаем правды.

Дай мне мужество быть просто тем, кто я есть, сказать, что происходит со мною и искренне отвечать другим.

День шестнадцатый 19:00

Мы полагали, что нечестность в отношениях с другими была приемлемой до тех пор, пока она им «не вредила». В действительности мы не знаем, что может и что не может повредить другому человеку. Нечестность в отношениях с другими людьми лишает их информации, необходимой для того, чтобы управлять своей жизнью.

Честность есть честность. Дай мне понять, что «маленькая «нечестность причиняет другим вред так же, как и мне самому.

День шестнадцатый 20:00

В чем заключается сейчас наша свобода от алкогольной и наркотической зависимости? Это освобождение от тройной иллюзии этой болезни: иллюзии сознания (я могу с этим справиться), иллюзии страсти (это приятно) и иллюзии организма (мне это необходимо). Все это иллюзии, от которых мы скоро полностью освободимся.

Позволь мне отказаться от иллюзий относительно «полезности» препаратов, воздействующих на сознание.

День шестнадцатый 21:00

Сейчас мы должны научиться ежедневно поддерживать работу над нашей программой. Это молитва и медитация. Молитва — это когда мы разговариваем с Богом, как мы *Ego* понимаем, медитация - это когда мы слушаем.

Господи, как я Тебя понимаю, моя молитва - это сознательное соприкосновение. Сейчас я помолчу пять минут и буду слушать.

День шестнадцатый 22:00

Одна из приметных черт нашего товарищества это то, что мы много обнимаемся. Часто это ставит новичков в неловкое положение, поскольку они не привыкли, чтобы им оказывались чувства любви и внимания без серьезных оснований. Здесь нет никаких условий, мы просто все любим.

Дай мне мужество обнять трезвого и чистого от наркотиков человека, которого я увижу рядом.

День шестнадцатый 23:00

В период абстиненции наш разум может разыграться. Нам кажется, что если мы были зависимы лишь от одного препарата, и что можно бы попробовать другой препарат, чтобы помочь себе. Но смена препарата — это гарантия того, что нам никогда не будет хорошо, так как это заболевание, а не препарат сам по себе, а отрицательная реакция организма на любой препарат, оказывающий воздействие на сознание.

Если я больше ничего не узнаю в этот час, помоги мне понять, что болезнь — не наркотик, а реакция на наркотики.

ДЕНЬ СЕМНАДЦАТЫЙ: ПОЯВЛЯЮТСЯ СТРАХИ

День семнадцатый 00:00

Начинается еще один день трезвости. Для нас это третья неделя, и мы продолжаем с распростертыми объятиями приветствовать тех, для кого началась первая неделя. Теперь мы делаем одно доброе дело для других каждый день: подаем чашку кофе, подводим новичка к стулу, вытряхиваем пепельницу после собрания. Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне то доброе дело, которое я могу ежедневно делать для кого-нибудь.

День семнадцатый 01:00

Наши Двенадцать Шагов посвящены, в основном, развитию разумных принципов в одурманенном сознании химически зависимого человека. Духовная устойчивость ведет к психической уравновешенности. Даже если мы не понимаем сути процесса нашей программы по преодолению наших страстных желаний, мы должны верить, что он срабатывает. Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне посмотреть на окружающих, на их успех, и понять, что этот процесс действует, даже если мне и не ясно, каким образом.

День семнадцатый 02:00

6 период кризиса мы не должны действовать как обособленные личности, которые ничего не получили от сообщества. Мы держимся вместе. Если один из нас уходит, мы останавливаем его. «Мы» выздоравливаем как «Мы», а не как «Я». На моем пути по дороге выздоровления дай мне знать, что я иду не один. В действительности я марширую в рядах армии «Мы».

День семнадцатый 03:00

Только что ты сказал себе нечто такое, что ты почувствовал себя неловко и взял эту книгу. Что ты сказал? Ты услал, нервничаешь, испуган, раздрадован, на кого-то, хочешь выпить или принять дозу наркотика? Как бы Ты не определил свое состояние, прими его и не принимай никаких действий.

Боже, как я Тебя понимаю, я только что сказал себе
Прошу, дай мне силы оставить это при себе — мысли не убивают, убивают действия.

День семнадцатый 04:00

Существует определенная универсальность истин, изложенных в кашей программе Двенадцать Шагов. Они не являются ничем новым. Эти принципы выведены людьми, наделенными опытом и духовностью. Новое — это наше личное понимание того, что жизнь по этим принципам дает нам облегчение от нашей зависимости. Благодарю тебя, Боже, как я Тебя понимаю, за мое ежедневное облегчение от зависимости, основанное на моей искренней попытке следовать этим принципам.

День семнадцатый 05:00

Допустим, что ты выступаешь в роли помощника, а не в роли опекаемого. Каким бы ты хотел видеть поведение человека, с которым ты работаешь? Будешь ли ты действовать в соответствии с принципами, которые ты считаешь правильными? Помоги мне действовать так, как я хочу, чтобы поступали те мною в подобных обстоятельствах.

День семнадцатый 06:00

Тяжело взяться за перо, раздражает чтение нового материала, вызывает досаду необходимость много раз звонить по телефону, кажется скучным посещение многочисленных собраний. Но именно так мы начинаем. Прежде всего, мы должны помнить, какие обстоятельства привели нас сюда, было ли это таким удовольствием? Позволь мне сделать шаг навстречу моей трезвости.

День семнадцатый 07:00

Даже если ты уникальное человеческое существо, ты не настолько уникален, чтобы случай твоего выздоровления как-то отличался от тысяч других до тебя. Если ты думаешь, что мы не понимаем, тогда твоя болезнь играет злую шутку с тобой, так как она не хочет, чтобы у тебя сложились с нами хорошие отношения.

В эту минуту напомни мне три причины, по которым я, так же как всякий другой человек, зависящий от алкоголя или наркотиков, ищу выздоровления

День семнадцатый 08:00

В нашей программе выздоровления принцип «одним часом» ведет к принципу «одним днем». Каждый час является одним из кирпичей каждого дня нашей трезвости и ясного сознания.

Мой теперешний кирпич — это быть добрым и внимательным в этот час
Помоги мне сосредоточить свои чувства и быть добрым внимательным в этот час.

День семнадцатый 09:00

Не существует планов выздоровления, есть лишь Шаги свободы от имеющейся зависимости. Достань сейчас свою книгу и прочитай первые три Шага. Они представляют собой необходимое тебе для выздоровления средство. Я не могу. ОН может. Я думаю, что я дам Ему такую возможность.

День семнадцатый 10:00

Лозунги, которые мы запоминаем, подобны ключам. Им мы открываем нечто ценное и доступно нашему пониманию. Даже если нам не нравятся лозунги, висящие на стенах и повторяемые на собраниях, мы, по крайней мере, обдумываем возможные пути открытия нашему пониманию их целей.

Какую проблему, Господи, могу я обозначить в этот час, которую лозунг поможет мне решить?

День семнадцатый 11:00

Возможно, именно сейчас проходят те редкие минуты, когда бы ты не думал о том, как употребить. Хотя иногда это и пугает, пойми, что постепенно это пройдет. Только время унесет с собой твои постоянные мысли о выпивке или наркотиках, а оно течет.

Каждый раз, когда я думаю о том, что было бы неплохо выпить, дай мне вспомнить эту боль в теле и страх в сердце каких-нибудь 17 дней назад.

День семнадцатый 12:00

Тебе не нужно переживать из-за своих недостатков или стыдиться их. Все мы далеки от совершенства, даже если мы долгое время оставались чистыми от наркотиков и трезвыми. Мы стремимся к прогрессу, а не к совершенству. Позволь мне понять, что мне нет необходимости воздвигать внешнюю видимость совершенства. Моя цель - это прогресс в трезвости.

День семнадцатый 13:00

Сейчас ты избавляешься от отравы в твоей жизни: отравляющие вещества, отравляющие люди, отравляющее поведение и отравляющие мысли. Единственный способ добиться этого: смотреть, слушать и подражать тем, кто это уже сделал. Постепенно это становится реальностью и для тебя. Я знаю, что я не могу один найти эту новую дорогу. Позволь мне принять руководство тех, кто уже прошел передо мной.

День семнадцатый 14:00

К этому времени ты можешь начать прислушиваться к тому, что в действительности происходит внутри тебя. Так трудно принять правду, но ты можешь ее принять и примешь. А пока просто слушай и не спорь. Пусть все немного успокоится, потом ты отбросишь это в сторону. Даже если я не соглашусь или не принимаю всего того, что говорят сейчас, не следует сходу отвергать этого. Дай мне выслушать, отложить информацию на будущее, а затем ее переработать.

День семнадцатый 15:00

Когда появляется острая тяга к наркотику, мы немедленно начинаем разговаривать с другим человеком, находящимся в стадии выздоровления, даже если это 3 часа дня. Наша программа учит нас полагаться друг на друга, и этот контакт будет приветствоваться. Дай мне силу вступить в контакт с другим, трезвым и чистым от наркотиков человеком до того, как я подумаю об Удовлетворении этого желания.

День семнадцатый 16:00

«Живи и давай жить другим» — звучит как простая фраза, на самом деле для нас крайне необходимо соблюдать это положение. Когда мы пытаемся управлять действиями других, это приводит лишь к гневу, раздражению, обидам, ярости и, наконец, к срыву. Высшая Сила, прибавь мне терпимости, чтобы я мог «жить и дать жить другим», а не «не давать жить другим и умереть».

День семнадцатый 17:00

Слепое увлечение нашей прошлой жизнью может привести к ложному чувству уверенности, основанному на принятии желаемого за действительное. «Эти люди любили меня. Я знаю, что они от меня ожидают. Они настоящие люди». Наконец, мы обнаруживаем, что эта былая уверенность длилась ровно столько, насколько мы были им нужны. Боже, как я Тебя понимаю, позволь мне не быть ослепленным ложными мыслями о «добрых старых днях».

День семнадцатый 18:00

Мы всегда должны поддерживать яркий сет вдохновения и восторга. В противном случае наша слабая опора трезвости поколеблется и рухнет. Мы поддерживаем этот свет, посещая собрания, выслушивая профессионалов, которых мы нанимаем, выбирая и пользуясь помощью спонсора-наставника. И мы должны помогать другим. Боже, как я Тебя понимаю, прошу, укажи мне человека, которому Я смогу сказать слова ободрения в этот час.

День семнадцатый 19:00

Для привычного алкоголика или наркомана, который целиком живет ощущением своего тела, состояние выздоровления — это состояние полнейшей скуки. Но по мере того, как мы учимся жить в уравновешенном состоянии тела, ума и души, мы будем поражаться, как мы могли когда-то считать состояние зависимости волнующим и приподнятым. Позволь мне понять, что моя проблема заключается не столько в скуке, сколько в том, что я скучный человек.

День семнадцатый 20:00

Как нам узнать, что этот процесс достижения трезвости является действенным для нас? Время от времени мы будем задавать этот вопрос. Но мы должны дать программе время для работы. Как долго продолжится зависимость? Месяцы, годы, десятилетия? Задайте этот вопрос в то же время в следующем году. Почему бы не оценить этот эффект на Твою жизнь тогда, когда будет что оценивать? Высшая Сила, как я Тебя понимаю, дай мне возможность оставаться сегодня с ясным сознанием и трезвым с тем, чтобы в будущих «сегодня» я бы смог оценить эффект трезвости.

День семнадцатый 21:00

Временами, когда мы идем по этой дороге, мы обнаруживаем, что нам просто легче согласиться со всеми сейчас и заниматься собственными делами позднее. Это называется «разговор ради разговора». Это значит, что мы несерьезно относимся к нашей новой жизни и можем быстро еще раз «залететь». Таким людям мы говорим, что живот, наполненный спиртным, и голова, наполненная положениями программы, представляют собой жалкий способ существования. Пусть то, что я буду говорить, исходит из моего сердца и не будет тем, что, как я думаю, хочет услышать человек, находящийся передо мной.

День семнадцатый 22:00

Если есть кто-то слабее тебя, будь добр к ним. Если есть кто-то сильнее тебя, будь добр к себе. Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне силу доброты в том, что я думаю в этот час

День семнадцатый 23:00

По мере того, как истекают эти 24 часа, мы можем почувствовать беспокойство по поводу того, что принесет завтра. Но наша программа это программа «на сейчас». Завтра принесет нам то, что оно принесет, сейчас мы трезвы, у нас ясное сознание. Я буду размышлять над фразой «Быть здесь сейчас», чтобы лучше понять мой новый образ жизни.

ДЕНЬ ВОСЕМНАДЦАТЫЙ: СНОВА СТРАСТНОЕ ЖЕЛАНИЕ

День восемнадцатый 00:00

Начинается еще один день трезвости. Для нас это третья неделя, и мы продолжаем с распростертыми объятиями приветствовать тех, для кого началась первая неделя. Теперь мы делаем одно доброе дело для других каждый день: подаем чашку кофе, подводим новичка к стулу, вытряхиваем пепельницу после собрания. Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне то доброе дело, которое я могу ежедневно делать для кого-нибудь.

День восемнадцатый 01:00

Зависимость - это удивительное средство, которое уравнивает всех людей. Мы равны в своей зависимости и равны в своей программе выздоровления. Хотя с каждым днем трезвости мы становимся чище, мы находимся на расстоянии одной дозы, таблетки, затяжки или глотка от запоя (срыва). Это справедливо и для 20 дней и для 20 лет трезвости. Дай мне осознать, что я не лучше и не хуже других, а они не лучше и не хуже меня. Мы равны в своем выздоровлении.

День восемнадцатый 02:00

Давайте поразмышляем еще об одной хитрой «проделке» болезни. Она врет нам. «Это было не так уж плохо. В действительности я не потерял контроль над собой. Все пьют понемногу. Эти люди, ничего не понимают. Все это обман». Я молюсь о том, чтобы эти коварные лживые слово входили в одно ухо и выходили в другое.

День восемнадцатый 03:00

Каждый имеет право на ошибку. Это включает в себя все, что происходит в этот час: как нашу ошибку, так и ошибку другого. Но мы (или они) имеем право совершить эту ошибку. Это не причина для чувства гнева или чувства вины, надо просто понять.

В этот час понимание нашего права на ошибку поможет мне. Прошу Тебя, помоги мне понять.

День восемнадцатый 04:00

Учиться терпимости в отношениях с другими - это, в лучшем случае, трудная задача. Это не означает, что мы должны соглашаться с ними. Мы полагаем, что терпимость выражает свое несогласие приемлемым образом. Если сейчас кто-то не согласен с нами, мы можем согласиться с нашим несогласием во мнениях.

В эту минуту я прошу дать мне благоразумие согласиться с расхождением во мнениях, так как мое беспокойство в течение длительного времени может привести меня к этой первой дозе, первой таблетке, рюмке.

День восемнадцатый 05:00

«Дело прежде всего» — это определенно хороший принцип, но на третьей неделе выздоровления это кажется невозможным. Все это время «единственное», что мы должны делать, это держаться подальше от первого глотка, первой дозы, таблетки.

Господи, помоги мне понять, что какие бы проблемы у меня не были, первой и основной мыслью должно быть воздержание от этого первого глотка, первой дозы, таблетки.

День восемнадцатый 06:00

Мы не верим в слепое следование принципам. Как писал Клемент: «вера должна идти рука об руку с познанием» Если у тебя что-то «не получается» — Спрашивай. Спрашивай на собраниях, спрашивай у трезвого друга, спрашивай у своего спонсора, спрашивай у своей Высшей Силы во время медитации. На честные вопросы вы получите честные ответы.

Боже, как я Тебя понимаю, сейчас я хочу знать

Благодарю Тебя за ответ. Я знаю, я получу его.

День восемнадцатый 07:00

Вспоминаем ли мы так называемые «добрые времена» сейчас? Хорошо бы «немного» выпить? Мы используем это час, чтобы действительно подумать о том, что привело нас к этой борьбе за трезвость. Это произошло вовсе не потому, что нам было очень весело.

Помоги мне мысленно охватить тот путь, по которому ведут алкоголь и наркотики: не к веселью, а к аду.

День восемнадцатый 08:00

В нашей новой жизни профессионалы могут оценить наше положение лучше, чем мы. У них нет романтических любовных связей с наркотиками. Поэтому их оценка может быть более верной.

Да будет мне позволено обладать способностью выслушать тех, кто пытается мне помочь. Они на самом деле могут быть более объективными, чем я сом.

День восемнадцатый 09:00

Упрямо настаивать на поддержании старых связей, тогда как они в основном ориентированы на алкоголь и наркотики, это значит сознательно причинять вред процессу нашего выздоровления. Разве это не наша болезнь ищет «уважительной» причины для того, чтобы удержать нас поближе к наркотикам и алкоголю?

Да услышу я советы тех, кто работает со мной. Позволь мне слушать в этом часу и в следующем и следовать советам.

День восемнадцатый 10:00

Лозунги кажутся глупыми, но они являются важным средством. «Долг превыше всего», «Живи одним днем», «Не умничай, будь проще». Мы часто повторяем их, поскольку нужно, чтобы они врезались в наши мысли. Лозунги — это не «начинка» для неумелых ораторов. Они олицетворяют важные принципы, необходимые на нашем пути к выздоровлению.

Когда я услышу следующий лозунг, дай мне возможность действительно «услышать» его, понять его важность и следовать ему.

День восемнадцатый 11:00

Даже тогда, когда мы сознательно не думаем, что хотим кайфа, наша пагубная болезнь проявляет себя в нашем подсознании и напоминает: «Что они понимают, от одной вреда не будет, ну, если они такие!» Наше подсознание выдвигает глупые оправдания для нашего рассудка. Мы должны научиться узнавать и нейтрализовать такие мысли. Пусть мои подсознательные «доводы», которые вкрадчиво советуют мне «употребить» окажутся бессильными воздействовать на мою истинную цель оставаться трезвым с ясным сознанием.

День восемнадцатый 12:00

Истекает первая половина дня, и мы можем почувствовать беспокойство по поводу того, что принесет нам оставшийся день. Но наша программа — это программа «на сейчас». Позднее будет то, что будет, сейчас у нас ясное сознание и мы трезвы.

Я буду размышлять над фразой «Быть здесь, сейчас», чтобы лучше понять мой новый образ жизни.

День восемнадцатый 13:00

Мы полагали, что нечестность в отношениях с другими была приемлемой до тех пор, пока она им «не вредила». В действительности мы не знаем, что может и что не может повредить другому человеку. Нечестность в отношениях с другими людьми лишает их информации, необходимой для того, чтобы управлять своей жизнью.

Честность есть честность. Дай мне понять, что «маленькая» нечестность причиняет другим вред так же, как и самому себе.

День восемнадцатый 14:00

Тяжело взяться за перо, раздражает чтение нового материала, вызывает досаду необходимость много раззвонить по телефону, кажется скучным посещение многочисленных собраний. Но именно так мы начинаем. Прежде всего мы должны помнить, какие обстоятельства привели нас сюда. Было ли это таким удовольствием?

Позволь мне сделать шаг навстречу моей трезвости.

День восемнадцатый 15:00

В нашей программе единство не означает подчинения. Единство означает объединение ради общей цели, не смотря на наши различия. Мы можем не соглашаться, оставаясь приветливыми.

Когда я не согласен с кем-то по вопросам программы, это не обязательно ведет к неприятностям и не обязательно ведет к тому, чтобы «бросить» программу.

День восемнадцатый 16:00

Одна из приметных черт нашего товарищества это то, что мы много обнимаемся. Часто это ставит новичков в неловкое положение, поскольку они не привыкли, чтобы им оказывались чувства любви и внимания без серьезных оснований. Здесь нет никаких условий, мы просто вас любим.

Дай мне мужество обнять трезвого человека с ясным сознанием, которого я увижу рядом.

День восемнадцатый 17:00

Это твой второй шанс в жизни, и хотя эти советы являются простыми, придется поработать. Ты должен ежедневно уступать, посетить 90 собраний в течение 90 дней и делать то, что тебе говорят трезвые люди с ясным сознанием. Это может потребовать всех твоих сил, но не потребует больше того, чем ты располагаешь.

Позволь мне использовать всю свою энергию, чтобы остаться трезвым, с ясным сознанием, и не расходовать эту энергию на то, чтобы убедить себя принять дозу наркотика или выпить.

День восемнадцатый 18:00

О чем бы мы не думали в это время, вероятно есть такие вещи, с которыми мы не можем ничего сделать именно сейчас. Мы боремся со смертельной болезнью здесь и наше выздоровление стоит в Первую очередь. Другие вопросы должны только подождать.

Помоги мне выделить основные задачи: время с ясным сознанием, трезвое время, выздоровление.

День восемнадцатый 19:00

Иногда все, что мы можем сделать, это не пить, держаться, пойти на очередное собрание и сказать: «Я не пью, держусь и иду на очередное собрание потому, что это то, что вы мне говорили делать в такое время». Ты получишь наши ответы.

Помоги мне сделать необходимые шаги, когда становится плохо, сделать то, что говорят мне люди в программе.

День восемнадцатый 20:00

Иногда мы теряемся и не знаем, что делать. Но мы говорим людям: «Поступайте правильно». Мы знаем, что хорошо и что плохо с семилетнего возраста. Часто наш рассудок замутняет наше сознание оправданиями или расчетом. На самом деле ты знаешь, как поступать правильно.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, прошу Тебя, позволь мне соответствовать тому хорошему и плохому, что было в моей юности, той врожденной справедливости, которая была ясной когда-то.

День восемнадцатый 21:00

Нам легче обвинять других людей (родителей, супругов, друзей) в своем пагубном пристрастии, чем посмотреть на себя. Мы никогда не должны забывать, что это мы выпили тот стакан, сделали тот глоток, зашли в тот кабак, приняли ту дозу. «Мы», «Они» этого не делали.

Пусть я никогда не буду забывать о том, что я использовал на себе слишком много препаратов, воздействующих на сознание, по причине своей губительной зависимости. Другие причины не в счет.

День восемнадцатый 22:00

Важно осознать ключевые моменты нашего продолжающегося выздоровления. Это: собрания, Шаги, спонсор и товарищество.

Пусть эти ключевые моменты врежутся в мое сознание сейчас, в 22 часа ночи.

День восемнадцатый 23:00

Сомнения могут быть полезными. Это указывает на то, что мы еще думаем. Конечно, мы сомневаемся в мудрости прохождения Шагов, в посещении собраний, в применении духовных принципов для того, чтобы остановить эту смертельную болезнь зависимости. Даже Фома сомневался в пути Иисуса, но со временем он постиг мудрость этого духовного пути, и его сомнения развеялись.

Пусть мои сомнения, подобно сомнениям Фомы развеются со временем по мере того, как я наблюдаю за чудесами, творящимися во мне и в других.

ДЕНЬ ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ: ОПРАВДАНИЯ

День девятнадцатый 00:00

Начинается еще один день трезвости. Для нас это третья неделя, и мы продолжаем с распростертыми объятиями приветствовать тех, для кого началась первая неделя. Теперь мы делаем одно доброе дело для других каждый день: подаем чашку кофе, подводим новичка к аулу, вытряхиваем пепельницу после собрания. Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне то доброе дело, которое я могу ежедневно делать для кого-нибудь.

День девятнадцатый 01:00

Существует коренное единство, которое лежит в основе товарищества людей, следующих нашим программам. Именно это единство может успокоить нас и помочь нам держаться, когда мы испытываем повышенное желание принять дозу, таблетку, сделать затяжку или глоток, а не ощущений этой новой, незнакомой жизни. Боже, как я Тебя понимаю, подскажи мен, как получить успокоение от единства товарищества, когда наркотики зову» меня обратно.

День девятнадцатый 02:00

Слепое увлечение нашей прошлой жизнью может привести к ложному чувству уверенности, основанному на принятии желаемого за действительное. «Эти люди любили меня. Я знаю, что они от меня ожидают. Они настоящие люди». Наконец мы обнаруживаем, что эта былая уверенность длилась ровно столько, насколько мы были им нужны. Боже, как я Тебя понимаю, позволь мне не быть ослепленным ложными мыслями о «добрых старых днях».

День девятнадцатый 03:00

Сомнения могут быть полезными. Это указывает на то, что мы еще думаем. Конечно, мы сомневаемся в мудрости прохождения Шагов, в посещении собраний, в применении духовных принципов для того, чтобы остановить эту смертельную болезнь зависимости. Даже Фома сомневался в пути Иисуса, но со временем он постиг мудрость этого духовного пути. Его сомнения развеялись. Пусть мои сомнения, подобно сомнениям Фомы, развеются со временем по мере того, как я наблюдаю за чудесами, творящимися во мне и в других.

День девятнадцатый 04:00

Услуга, оказанная другому наркоману или алкоголику или нашей пруте, может помочь успокоиться, когда расшатались нервы. Подумай о том товарище из группы, который тоже казался нервным на последнем собрании, или, может быть, не появился. Ты можешь связаться с ним сегодня и спросить, чем ты можешь ему помочь. Боже, как я понимаю Тебя, дай мне верные слова, чтобы успокоить или ободрить моего выздоравливающего товарища.

День девятнадцатый 05:00

В период воздержания наш разум может разыграться. Нам кажется, что если мы были зависимы лишь от какого-то одного препарата, то можно бы попробовать другой препарат, чтобы помочь себе. Но смена препарата это гарантия того, что нам никогда не будет хорошо, ток как это заболевание, а не препарат сам по себе, а отрицательная реакция организма на любой препарат, оказывающий воздействие на сознание. Если я больше ничего не узнаю в этот час, помоги мне понять, что болезнь -- не наркотик, а реакция на наркотики.

День девятнадцатый 06:00

Только что ты сказал себе нечто такое, что ты почувствовал себя неловко и взял эту книгу. Что ты сказал? Ты устал, нервничаешь, испуган, раздосадован, на кого-то, хочешь выпить или принять дозу наркотика? Как бы Ты не определил свое состояние, прими его и не принимай никаких действий. Боже, как я Тебя понимаю, я только что сказал себе Прошу, дай мне силы оставить это при себе — мысли не убивают, убивают действия.

День девятнадцатый 07:00

Сейчас мы должны научиться ежедневно поддерживать работу над нашей программой. Это молитва и медитация. Молитва — это когда мы разговариваем с Богом, как мы Его понимаем, медитация — это когда мы слушаем. Господи, как я Тебя понимаю, моя молитва — это сознательное соприкосновение. Сейчас я помолчу пять минут и буду слушать.

День девятнадцатый 08:00

Именно сейчас тебе нет необходимости притворяться тем, кем ты являешься. Тебе не надо притворяться сильным (если ты мужчина) или слабым (если ты женщина). Тебе не надо притворяться, что ты не хочешь «употребить». Если ты хочешь, то нужно поделиться мыслями. Это то, что действительно необходимо. Мы не можем помочь, если мы не знаем правды. Дай мне мужество быть просто тем, сто я есть, сказать, что действительно происходит во мне и искренне отвечать другим.

День девятнадцатый 09:00

Каждый имеет правд на ошибку. Это включает в себя все, что происходит в этот час как нашу ошибку, так и ошибку другого. Но мы (или они) имеем право совершить эту ошибку. Это не причина для чувства гнева или чувства вины, надо просто понять. В этот час понимание нашего права на ошибку поможет мне. Прошу Тебя, помоги мне понять.

День девятнадцатый 10:00

В чем заключается сейчас наша свобода от алкогольной и наркотической зависимости? Это освобождение от тройной иллюзии этой болезни: сознания (я могу с этим справиться), страсти (это приятно) и плоти (мне это необходимо). Все это иллюзии, от которых мы скоро полностью освободимся. Позволь мне отказаться от иллюзий относительно «полезности» препаратов, воздействующих на сознание.

День девятнадцатый 11:00

Даже если мы выступаем с благими намерениями, когда стараемся повлиять на действия других людей, мы обычно заканчиваем столкновением с ними. В этот час давайте обратим наше внимание на свои дела, а не на дела других людей. Терпимость — это мой путь к гармонии в отношениях с товарищами. Да будет мне дана терпимость в этот час.

День девятнадцатый 12:00

Не существует планов выздоровления, есть лишь шаги к свободе от имеющейся зависимости. Достань сейчас свою книгу и прочитай первые три шага. Они представляют собой необходимое тебе для выздоровления средство. Я не могу. ОН может. Я думаю, что я дам Ему такую возможность

День девятнадцатый 13:00

Важно осознать ключевые моменты нашего продолжающегося выздоровления. Это: собрания. Шаги, спонсор и товарищество. Пусть эти ключевые моменты врежутся в мое сознание сейчас, в час дня.

День девятнадцатый 14:00

Если есть кто-то слабее тебя, будь добр к ним. Если есть кто-то сильнее тебя, будь добр к себе. Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне силу доброты в том, что я думаю в этот час.

День девятнадцатый 15:00

Даже если ты уникальное человеческое существо, ты не настолько уникален, чтобы случай твоего выздоровления как-то отличался от тысяч других до тебя. Если ты думаешь, что мы не понимаем, тогда твоя болезнь играет злую шутку с тобой, так как она не хочет, чтобы у тебя сложились с нами добрые отношения. В эту минуту напомни мне три причины, по которым я, так же как всякий другой человек, зависящий от алкоголя или наркотиков, ищу выздоровления.

День девятнадцатый 16:00

Временами, когда мы идем по этой дороге, мы обнаруживаем, что нам просто легче согласиться со всеми сейчас и заниматься собственными делами позднее. Это называется «разговор ради разговора». Это значит, что мы несерьезно относимся к нашей новой жизни и можем быстро еще раз «залететь». Таким людям мы говорим, что живот, наполненный спиртным, и голова, наполненная положениями программы, представляют собой жалкий способ существования. Пусть то, что я буду говорить, исходит из моего сердца и не будет тем, что, как я думаю, хочет услышать человек, находящийся передо мной.

День девятнадцатый 17:00

«Дело прежде всего» — это определенно хороший принцип, но на третьей неделе выздоровления это кажется невозможным. Все это время единственное, что мы должны делать, это держаться подальше от первого глотка, первой дозы, таблетки, от этого первого глотка, первой дозы, таблетки.

День девятнадцатый 18:00

В период кризиса мы не должны действовать как обособленные личности, которые ничего не получили от сообщества. Мы держимся вместе. Если один из нас уходит, мы останавливаем его. «Мы» выздоравливаем как «Мы», а не как «Я». На моем пути по дороге выздоровления дай мне знать, что я иду не один. В действительности я марширую в рядах армии «Мы».

День девятнадцатый 19:00

В нашей программе выздоровления принцип «одним часом» ведет к принципу «одним днем». Каждый час является одним из 24 кирпичей каждого дня нашей трезвости и ясного сознания. Мой теперешний кирпич — это быть добрым и внимательным в этот час. Помогите мне сосредоточить свои чувства и быть добрым и внимательным в этот час

День девятнадцатый 20:00

Нам не требуется много денег, чтобы выздороветь. Требуется много времени. Мы должны быть прилежными и программировать свои действия от этого часа к следующему, каждый час на всю оставшуюся жизнь. Мы Нам следует делать это, пока мы хотим делать это. Дай мне знать. Господи, как я Тебя понимаю, что наступит день, когда мы воспримем нашу программу с благодарностью.

День девятнадцатый 21:00

Тебе не нужно переживать из-за своих недостатков или стыдиться их. Все мы далеки от совершенства, даже если мы долгое время оставались с чистым сознанием и трезвыми. Мы стремимся к прогрессу, а не к совершенству. Позволь мне понять, что мне нет необходимости воздвигать фасад совершенства. Моя цель — это прогресс в трезвости.

День девятнадцатый 22:00

Самое главное, что необходимо знать о Третьем Шаге - препоручить нашу волю Высшей Силе, это то, что все что мы можем сделать — это Решить сделать это. Как только принимаем решение сделать это, наша Высшая Сила работать для нас через остальные Шаги. Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне пожелать препоручить Тебе мою жизнь.

День девятнадцатый 23:00

Иногда действительность больно бьет нас по лицу. Мы можем оказаться без денег, на пороге тюрьмы, потерять любимого человека, ненавидеть себя. Однако, именно в этот час у нас есть одна истинная действительность: ТРЕЗВОСТЬ. Без трезвости все вышеперечисленное становится только хуже. Высшая Сила, кем бы Ты ни была, удержи меня от погружения в то, что находится вне моих сил. Я хочу помнить, почему я здесь.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЫЙ: ПРИСТУПЫ ГНЕВА**День двадцатый 00:00**

Начинается еще один день трезвости. Для нас это третья неделя, и мы продолжаем с распростертыми объятиями приветствовать ТЕХ, для кого началась первая неделя. Теперь мы делаем одно доброе дело для других каждый день: падаем чашку кофе, подводим новичка к стулу, вытряхиваем пепельниц после собрания. Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне то доброе дело, которое я могу ежедневно делать для кого-нибудь.

День двадцатый 01:00

Лозунги кажутся глупыми, но они являются важным средством «Долг превыше всего», «Живи одним днем», «Не умничай, будь проще». Мы часто повторяем их, поскольку нужно, чтобы они врезались в наши мысли. Лозунги — это не «начинка» для неумелых ораторов. Они олицетворяют важные принципы, необходимые на нашем пути к выздоровлению. Когда я услышу следующий лозунг, дай мне возможность действительно «услышать» его, понять его важность и следовать ему.

День двадцатый 02:00

Даже тогда, когда мы сознательно не думаем, что хотим кайфа, наша пагубная болезнь проявляет себя в нашем подсознании и напоминает «Что они понимают, от одной вреда не будет, ну, если они такие!» Наше подсознание выдвигает глупые оправдания для нашего рассудка. Мы должны научиться узнавать и нейтрализовать такие мысли. Пусть мои подсознательные «доводы», которые вкрадчиво советуют мне «употребить» окажутся бессильными воздействовать на мою истинную цель оставаться трезвым с ясным сознанием.

День двадцатый 03:00

По мере того, как истекают эти 24 часа, мы можем почувствовать беспокойство по поводу того, что принесет завтра. Но наша программа это программа «на сейчас» Завтра принесет нам то, что оно принесет, а сейчас мы трезвы, у нас ясное сознание.

Я буду размышлять над фразой «Быть здесь сейчас», чтобы лучше понять мой новый образ жизни.

День двадцатый 04:00

Упрямо настаивать на поддержании старых связей, тогда как они в основном ориентированы на алкоголь и наркотики, это значит сознательно причинять вред процессу не тего выздоровления. Разве это не наша болезнь ищет «уважительной» причины для того, чтобы удержать нас поближе к наркотикам и алкоголю?

Да услышу я советы тех, кто работает со мной. Позволь мне слушать в этом часу и в следующем и следовать советам.

День двадцатый 05:00

Иногда действительность - больно бьет нас по лицу. Мы можем оказаться без денег, на пороге тюрьмы, потерять любимого человека, ненавидеть себя. Однако, именно в этот час у нас есть одна истинная действительность: ТРЕЗВОСТЬ. Без трезвости все вышеперечисленное становится только хуже.

Высшая Сила, кем бы Ты ни была, удержи меня от погружения в то, что находится вне моих сил. Я хочу помнить, почему я здесь.

День двадцатый 06:00

Иногда все, что мы можем сделать, это не пить, держаться, пойти на очередное собрание и сказать: «Я не пью, держусь и иду на очередное собрание потому, что это то, что вы мне говорили делать в такое время». Ты получишь наши ответы. Помогите мне сделать необходимые шаги, когда становится плохо, сделать то, что говорят мне люди в программе.

День двадцатый 07:00

Одна из приметных черт нашего товарищества это то, что мы много обнимаемся. Часто это ставит новичков в неловкое положение, поскольку они не привыкли, чтобы им оказывались чувства любви и внимания без серьезных оснований. Здесь нет никаких условий, мы просто вас любим.

Дай мне мужество обнять трезвого человека с ясным сознанием, которого я увижу рядом.

День двадцатый 08:00

В нашей программе единство не означает подчинения. Единство означает объединение ради общей цели, несмотря на наши Различия. Мы можем не соглашаться, оставаясь приветливыми.

Когда я не согласен с кем-то по вопросам программы, это не обязательно ведет к неприятностям и не обязательно ведет к тому, чтобы «бросить» программу.

День двадцатый 09:00

Если есть кто-то слабее тебя, будь добр к ним. Если есть кто-то сильнее тебя, будь добр к себе.

Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне силу доброты в том, что я думаю в этот час.

День двадцатый 09:00

К этому времени ты - можешь начать прислушиваться к тому, что в действительности происходит внутри тебя. Так трудно принять правду, но ты можешь ее принять и примешь. А пока просто слушай и не спорь. Пусть все немного успокоится, потом ты отбросишь это в сторону.

Даже если я не соглашаюсь или не принимаю всего того, что говорят сейчас, не следует сходу отвергать этого. Дай мне выслушать, отложить информацию на будущее, а затем ее переработать.

День двадцатый 10:00

К этому времени ты можешь начать прислушиваться к тому, что в действительности происходит внутри тебя. Так трудно принять правду, но ты можешь ее принять и примешь. А пока просто слушай и не спорь. Пусть все немного успокоится, потом ты отбросишь это в сторону.

Даже если я не соглашаюсь или не принимаю всего того, что говорят сейчас, не следует сходу отвергать этого. Дай мне выслушать, отложить информацию на будущее, а затем ее переработать.

День двадцатый 11:00

Слепое увлечение нашей прошлой жизнью может привести к ложному чувству уверенности, основанному на принятии желаемого за действительное. «Эти люди любили меня. Я знаю, что они от меня ожидают. Они настоящие люди». Наконец мы обнаруживаем, что эта былая уверенность длилась ровно столько, насколько мы были им нужны.

Боже, как я Тебя понимаю, позволь мне не быть ослепленным ложными мыслями о «добрых старых днях».

День двадцатый 12:00

Зависимость - это удивительное средство, которое уравнивает всех людей. Мы равны в своей зависимости и равны в своей программе выздоровления. Хотя с каждым днем трезвости мы становимся чище, мы наладимся на расстоянии одной дозы, таблетки, затяжки или глотка от запоя (срыва). Это справедливо и для 20 дней и для 20 лет трезвости

Дай мне осознать, что я не лучше и не хуже других, а они не лучше и не хуже меня. Мы равны в своем выздоровлении.

День двадцатый 13:00

Нам легче обвинять других людей (родителей, супругов, друзей) в своем пагубном пристрастии, чем посмотреть на себя. Мы никогда не должны забывать, что это мы выпили тот стакан, сделали тот глоток, зашли в тот кабак, приняли ту дозу. «Мы», «Они» этого не делали. Пусть я никогда не буду забывать о том, что я использовал на себе слишком много препаратов, воздействующих на сознание, по причине своей губительной зависимости. Другие причины не в счет.

День двадцатый 14:00

Возможно, именно сейчас проходят те редкие минуты, когда бы ты не думал о том, как употребить. Хотя иногда это и пугает, пойми, что постепенно это пройдет. Только время унесет с собой твои постоянные мысли о выпивке или наркотиках, а оно течет. Каждый раз, когда я думаю о том, что было бы неплохо выпить, дай мне вспомнить эту боль в теле и страх в сердце каких-нибудь 19 дней назад.

День двадцатый 15:00

Допустим, что ты выступаешь в роли помощника, а не в роли опекаемого. Каким бы ты хотел видеть поведение человека, с которым ты работаешь? Будешь ли ты действовать в соответствии с принципами, которые ты считаешь правильными? Помоги мне действовать так, как я хочу, чтобы поступали со мной в подобных обстоятельствах.

День двадцатый 16:00

Существует определенная универсальность истин, изложенных в нашей программе Двенадцать Шагов. Они не являются ничем новым. Эти принципы выведены людьми, наделенными опытом и духовностью. Новое — это наше личное понимание того, что жизнь по этим принципам дает нам облегчение от нашей зависимости. Благодарю тебя, Боже, как я Тебя понимаю, за мое ежедневное облегчение от зависимости, основанное на моей искренней попытке следовать этим принципам.

День двадцатый 17:00

Давайте поразмышляем еще об одной хитрой «проделке» болезни. Она врет нам. «Это было не так уж плохо. В действительности я не потерял контроль над собой. Все пьют понемногу. Эти люди ничего не понимают». Все это обман. Я молюсь о том, чтобы эти коварные лживые слова входили в одно ухо и выходили в другое.

День двадцатый 18:00

Сейчас ты избавляешься от отравы в твоей жизни: отравляющие вещества, отравляющие люди, отравляющее поведение и отравляющие мысли. Единственный способ добиться этого, смотреть, слушать и подражать тем, кто это уже сделал. Постепенно это становится реальностью и для тебя. Я знаю, что я не могу один найти эту новую дорогу. Позволь мне принять руководство тех, кто уже прошел передо мной.

День двадцатый 19:00

О чем бы мы не думали в это время, вероятно, есть такие вещи, с которыми мы не можем ничего сделать именно сейчас. Мы боремся со смертельной болезнью здесь, и наше выздоровление стоит в первую очередь. Другие вопросы должны только подождать. Помоги мне выделить основные задачи: время с ясным сознанием, трезвое время, выздоровление.

День двадцатый 20:00

Вспоминаем ли мы так называемые «добрые времена? сейчас? Хорошо бы «немного» выпить? Мы используем это час, чтобы действительно подумать о том, что привело нас к этой борьбе за трезвость. Это произошло вовсе не потому, что это было очень весело. Помоги мне мысленно охватить тот путь, по которому ведут алкоголь и наркотики: не к веселью, а к аду.

День двадцатый 21:00

Когда появляется острая тяга к наркотику, мы немедленно начинаем разговаривать с другим человеком, находящимся в стадии выздоровления, даже если это 4 часа ночи. Наше программа учит нас полагаться друг на друга, и этот контакт будет приветствоваться. Дай мне силу вступить в контакт с другим трезвым человеком с ясным сознанием до того, как я подумаю об удовлетворении этого желания

День двадцатый 22:00

Даже если мы выступаем с благими намерениями, когда стараемся повлиять на действия других людей, мы обычно заканчиваем столкновением с ними. В этот час давайте обратим наше внимание на свои дела, а не на дела других людей. Терпимость — это мой путь к гармонии в отношениях с товарищами. Да будет мне дана терпимость в этот час.

День двадцатый 23:00

Мы не верим в слепое следование принципам. Как писал Клемент, «вера должна идти рука об руку с познанием». Если у тебя что-то «не получается» — Спрашивай. Спрашивай на собраниях, спрашивай у трезвого друга, спрашивай у своего спонсора, спрашивай у своей Высшей Силы во время медитации. На честные вопросы вы получите честные ответы. Боже, как я Тебя понимаю, сейчас я хочу знать Благодарю Тебя за ответ. Я знаю, я получу его.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ: НАЧИНАЕМ УСТУПАТЬ**День двадцать первый 00:00**

Начинается еще один день трезвости. Для нас это третья неделя, и мы продолжаем с распростертыми объятиями приветствовать тех, для кого началась первая неделя. Теперь мы делаем одно доброе дело для других каждый день: подаем чашку кофе, подводим новичка к стулу, вытряхиваем пепельницу после собрания. Боже, как я Тебя понимаю, укажи мне то доброе дело, которое я могу ежедневно делать для кого-нибудь.

День двадцать первый 01:00

Для привычного алкоголика или наркомана, который целиком живет ощущением своего тела, состояние выздоровления — это состояние полнейшей скуки. Но по мере того, как мы учимся жить в уравновешенном состоянии тела, ума и души, мы будем поражаться, как мы могли когда-то считать состояние зависимости волнующим и приподнятым. Позволь мне понять, что дело не в самой скуке, сколько в том, что для меня трудно испытывать скуку.

День двадцать первый 02:00

Мы всегда должны поддерживать яркий свет вдохновения и восторга. В противном случае наша слабая опора трезвости поколеблется и рухнет. Мы поддерживаем этот свет, посещая собрания, выслушивая профессионалов, которых мы нанимаем, выбирая и пользуясь помощью спонсора-наставника. И мы должны помогать другим. Боже, как я Тебя понимаю, прошу, укажи мне человека, которому Я смогу сказать слова ободрения в этот час.

День двадцать первый 03:00

В чем заключается сейчас наша свобода от алкогольной и наркотической зависимости? Это освобождение от тройной иллюзии этой болезни: сознания (я могу с этим справиться), страсти (это приятно) и плоти (мне это необходимо). Все это иллюзии, от которых мы скоро полностью освободимся. Позволь мне отказаться от иллюзий относительно «полезности» препаратов, воздействующих на сознание.

День двадцать первый 04:00

Каждый имеет право на ошибку. Это включает в себя все, что происходит в этот час: как нашу ошибку, так и ошибку другого. Но мы (или они) имеем право совершить эту ошибку. Это не причина для чувства гнева или чувства вины, надо просто понять. В этот час понимание нашего права на ошибку поможет мне. Прошу Тебя, помоги мне понять.

День двадцать первый 05:00

«Дело прежде всего» — это определенно хороший принцип, но на третьей неделе выздоровления это кажется невозможным. Все это время единственное, что мы должны делать, это держаться подальше от первого глотка, первой дозы, таблетки. Господи, помоги мне понять, что какие бы проблемы у меня не были, первой и основной мыслью должно быть воздержание от этого первого глотка, первой дозы, таблетки.

День двадцать первый 06:00

Сейчас ты избавляешься от отравы в твоей жизни: отравляющие вещества, отравляющие люди, отравляющее поведение и отравляющие мысли. Единственный способ добиться этого, смотреть, слушать и подражать тем, кто это уже сделал. Постепенно это становится реальностью и для тебя. Я знаю, что я не могу один найти эту новую дорогу. Позволь мне принять руководство тех, кто уже прошел передо мной.

День двадцать первый 07:00

Это твой второй шанс в жизни, и хотя эти советы являются простыми, придется поработать. Ты должен ежедневно уступать, посетить 90 собраний в течение 90 дней и делать то, что тебе говорят трезвые люди с ясным сознанием. Это может потребовать всех твоих сил, но не потребует больше того, чем ты располагаешь. Позволь мне использовать всю свою энергию, чтобы остаться трезвым, с ясным сознанием, и не расходовать эту энергию на то, чтобы убедить себя принять дозу наркотика или выпить.

День двадцать первый 08:00

Тебе не нужно переживать из-за своих недостатков или стыдиться их. Все мы далеки от совершенства, даже если мы долгое время оставались с чистым сознанием и трезвыми. Мы стремимся к прогрессу, а не к совершенству. Позволь мне понять, что мне нет необходимости воздвигать фасад совершенства. Моя цель — это прогресс в трезвости.

День двадцать первый 09:00

Временами, когда мы идем по этой дороге, мы обнаруживаем, что нам просто легче согласиться со всеми сейчас и заниматься собственными делами позднее. Это называется «разговор ради разговора». Это значит, что мы несерьезно относимся к нашей новой жизни и можем быстро еще раз «залететь». Таким людям мы говорим, что живот, наполненный спиртным, и голова, наполненная положениями программы, представляют собой жалкий способ существования. Пусть то, что я буду говорить, исходит из моего сердца и не будет тем, что, как я думаю, хочет услышать человек, находящийся передо мной.

День двадцать первый 10:00

Услуга, оказанная другому наркоману или алкоголику или нашей группе, может помочь успокоиться, когда расшатались нервы. Подумай о том товарище из группы, который тоже казался нервным на последнем собрании, или, может быть, не появился. Ты можешь связаться с ним сегодня и спросить, чем ты можешь ему помочь. Боже, как я понимаю Тебя, дай мне верные слова, чтобы успокоить или ободрить моего выздоравливающего товарища.

День двадцать первый 11:00

Как нам узнать, что этот процесс достижения трезвости является действенным для нас? Время от времени мы будем задавать этот вопрос. Но мы должны дать программе время для работы. Как долго продолжается зависимость? Месяцы, годы, десятилетия? Задайте этот вопрос в то же время в следующем году. Почему бы не оценить этот эффект на Твою жизнь тогда, когда будет что оценивать? Высшая Сила, как я Тебя понимаю, дай мне возможность оставаться сегодня с ясным сознанием и трезвым с тем, чтобы в будущих «сегодня» я бы смог оценить эффект трезвости.

День двадцать первый 12:00

Сейчас мы должны научиться ежедневно поддерживать работу над нашей программой. Это молитва и медитация. Молитва — это когда мы разговариваем с Богом, как мы Его понимаем, медитация — это когда мы слушаем. Господи, как я Тебя понимаю, моя молитва — это сознательное соприкосновение. Сейчас я помолчу пять минут и буду слушать.

День двадцать первый 13:00.

Иногда мы теряемся и не знаем, что делать. Но мы говорим людям: «Поступайте правильно». Мы знаем, что хорошо и что плохо с семилетнего возраста. Часто наш рассудок замутняет наше сознание оправданиями или расчетом. На самом деле ты знаешь, как поступать правильно.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, прошу Тебя, позволь мне соответствовать тому хорошему и плохому, что было в мой юности, той врожденной справедливости, которая была ясной когда-то.

День двадцать первый 14:00

Иногда все, что мы можем сделать, это не пить, держаться, пойти на очередное собрание и сказать: «Я не пью, держусь и иду на очередное собрание потому, что это то, что вы мне говорили делать в такое время». Ты получишь наши ответы. Помоги мне сделать необходимые шаги, когда становится плохо, сделать то, что говорят мне люди в программе.

День двадцать первый 15:00

Именно сейчас тебе нет необходимости притворяться тем, кем ты являешься. Тебе не надо притворяться сильным (если ты мужчина) или слабым (если ты женщина). Тебе не надо притворяться, что ты не хочешь «употребить». Если ты хочешь, то нужно поделиться мыслями. Это то, что действительно необходимо. Мы не можем помочь, если мы не знаем правды. Дай мне мужество быть просто тем, кто я есть, сказать, что действительно происходит во мне и искренне отвечать другим.

День двадцать первый 16:00

Самое главное, что необходимо знать о Третьем Шаге - препоручить нашу волю Высшей Силе, это то, что все что мы можем сделать — это Решить сделать это. Как только мы принимаем решение сделать это, наша Высшая Сила будет работать для нас через остальные Шаги.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне пожелать препоручи Тебе мою жизнь.

День двадцать первый 17:00

Существует коренное единство, которое лежит в основе товарищества людей, следующих нашим программам. Именно это единство может успокоить нас и помочь нам держаться, когда мы испытываем повышенное желание принять дозу, таблетку, сделать затяжку или глоток, а не ощущений этой новой, незнакомой жизни.

Боже, как я Тебя понимаю, подскажи мен, как получить успокоение от единства товарищества, когда наркотики зовут меня обратно.

День двадцать первый 18:00

Наши Двенадцать Шагов посвящены, в основном, развитию разумных принципов в одурманенном сознании алкоголика.

Душенная устойчивость ведет к психической уравновешенности. Даже если мы не понимаем сути процесса нашей программы по преодолению наших страстных желаний, мы должны верить, что он срабатывает.

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне посмотреть на окружающих, на их успех, и понять, что этот процесс «действует», даже если мне и не ясно, каким образом.

День двадцать первый 19:00

Даже если ты уникальное человеческое существо, ты не настолько уникален, чтобы случай твоего выздоровления как-то отличался от тысяч других до тебя. Если ты думаешь, что мы не понимаем, тогда твоя болезнь играет злую шутку с тобой, так как она не хочет, чтобы у тебя сложились с нами добрые отношения.

В эту минуту напости мне три причины, по которым я, так же как всякий другой человек, зависящий от алкоголя или наркотиков, ищу выздоровления.

День двадцать первый 20:00

Лозунги, которые мы запоминаем, подобны ключам, Ими мы открываем нечто ценное и доступно нашему пониманию. Даже если нам не нравятся лозунги, висящие на стенах и повторяемые на собраниях, мы, по крайней мере, обдумываем возможные пути открытия нашему пониманию их целей.

Какую проблему, Господи, могу я обозначить в этот час, которую лозунг поможет мне решить?

День двадцать первый 21:00

Допустим, что ты выступаешь в роли помощника, а не в роли опекаемого. Каким бы ты хотел видеть поведение человека, с которым ты работаешь? Будешь ли ты действовать в соответствии с принципами, которые ты считаешь правильными?

Помоги мне действовать так, как я хочу, чтобы поступали со мной подобных обстоятельствах.

День двадцать первый 22:00

В нашей новой жизни профессионалы могут оценить наше сложение лучше, чем мы. У них нет романтических любовных связей с наркотиками. Поэтому их оценка может быть более верной. Да будет мне позволено обладать способностью выслушать тех, кто пытается мне помочь. Они на самом деле могут быть более, чем я сам.

День двадцать первый 23:00

Учиться терпимости в отношениях с другими — это, в лучшем случае, трудная задача. Это не означает, что мы должны соглашаться с ними. Мы полагаем, что терпимость выражает свое несогласие приемлемым образом. Если сейчас кто-то не согласен с нами, мы кем согласиться с нашим соглашением во мнениях.

В эту минуту я прошу дать мне благоразумие согласиться с расхождением во мнениях, так как мое беспокойство в течение длительного времени может привести меня к этой первой дозе, первой таблетке, рюмке.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ: ПЕЧАЛЬ

День двадцать второй 00:00

Сейчас время для проявления нашего гостеприимства. Когда дрожащие, испуганные и смущенные люди приходят на свое первое собрание, мы даем им номера своих телефонов, вместе с ними ходим на собрания и учим их тому, чему мы сами уже научились. Мы используем каждый день в конце нашего первого месяца как возможность встречи для помощи другим не только словами, но и действием.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, укажи мне в мой двадцать второй день, как помочь мне одному человеку в его выздоровлении.

День двадцать второй 01:00

Когда наше сознание ясно (по мере того, как наркотики: алкоголь, кокаин, марихуана, барбитураты, героин выходят из нашего организма) становятся очевидными случаи нашего предательства. Больно сознавать, что как мы предали доверие наших родителей, любимых, наших детей, наших работодателей (начальников) и наших друзей. Больше всею мы предали самих себя. Наши Шаги - это шаги на пути выхода из нашего предательства. Высшая Сила, как я понимаю Тебя, помоги мне мужественно посмотреть на случаи моего предательства, зная, что каждый Шаг поможет заглядеть эти случаи.

День двадцать второй 02:00

Сейчас мы должны выбрать спонсора-наставника и начать пользоваться его помощью. Только одного. Если спонсоров будет больше, то будет больше и ответов, что позволит нам несерьезно относиться к программе. Мы просим руководства в выборе спонсора, затем мы пользуемся его помощью.

Высшая Сила, как я понимаю Тебя, прошу, приведи меня к тому спонсору, который даст нужные мне ответы.

День двадцать второй 03:00

В нашей программе выздоровления принцип «одним часом» ведет к принципу «одним днем». Каждый час является одним из 24 кирпичей каждого дня, которыми мы строим нашу трезвость и чистоту от наркотиков. В настоящее время моим «кирпичиком» будет доброе и внимательное отношение к другим.

Помоги мне сосредоточиться и быть добрым и внимательным в этот час.

День двадцать второй 04:00

Запрограммировать этот новый образ жизни в наше сознание будет нелегко. Никто не говорил, что это просто. Если мы употребляли наркотики 2 раза в день в течение 5 лет, это означает, что необходимо преодолеть 4150 отрицательных воздействий! Мы терпеливы и продолжаем программировать наш «компьютер» положительными явлениями. Это начинается с 90 собраний в течение 90 дней.

Боже, как я Тебя понимаю, будь со мною сейчас.

День двадцать второй 05:00

«Оставь и положишься на Бога». Эта простая фраза помогает нам понять, что не мы управляем миром. Необходимость все контролировать и всем управлять в нашей жизни скоро будет вытеснена, когда мы позволим действовать Богу, как мы понимаем Его.

Пусть эта фраза кротко ведет меня к работе над Третьим Шагом всякий раз, когда я услышу ее на собрании или увижу Написанной на стенах помещений, в которых проходят наши собрания.

День двадцать второй 06:00

Самым лучшим средством, которым мы располагаем для того, чтобы сегодня оставаться чистыми от наркотиков и трезвыми, является ВЫБОР. Мы можем держаться за идеалы прошлого или выбрать эту новую жизнь. Если мы поймем необходимость выбора, тогда мы будем знать, куда обратиться за помощью для поддержки нашего выбора. В этот час я выбираю не употреблять.

День двадцать второй 07:00

Это твой второй шанс в жизни, и хотя эти советы являются простыми, придется поработать. Ты должен ежедневно учиться смирению, посетить 90 собраний в течение 90 дней и делать то, что тебе говорят трезвые и чистые от наркотиков люди. Это может потребовать всех твоих сил, но не потребует больше того, чем ты располагаешь.

Позволь мне использовать всю свою энергию, чтобы остаться трезвым, чистым от наркотиков, и не расходовать эту энергию на то, чтобы убедить себя принять дозу наркотика или выпить.

День двадцать второй 08:00

Есть ли у тебя список номеров телефонов трезвых людей с ясным сознанием, занимающихся по программе? Если да, то звони прямо сейчас кому либо из них и поздравь его с трезвым утром. Если нет, то возьми эту книгу и начни составлять в конце книги список трезвых людей. Собирай имена и номера телефонов на том собрании, на котором ты будешь сегодня. Люди говорят: «Звони мне в любое время». Дай мне понять, что пока я трезв, чист от наркотиков, они именно это имеют в виду.

День двадцать второй 09:00

На твою долю выпало много горя, несчастий и тяжелых испытаний, но это не значит, что ты должен напиваться. Их будет еще много, но ты не должен пить. Нет ничего настолько плохого, чтобы оно не сделалось еще хуже, если ты напьешься. Высшая Сила в моем понимании, подскажи мне, что употребление наркотика или алкоголя, в конечном счете, делает мою жизнь еще мучительнее. Не важно насколько хорошо будет в течение короткого времени, потом будет так плохо, что я не смогу этого вынести.

День двадцать второй 10:00

Посетить 90 собраний за 90 дней очень важно для нашего выздоровления. Просто делай это. Как долго ты должен ходить на собрания? До тех пор, пока тебе хочется ходить на них.

Дай мне волю сделать это 90 раз за 90 дней. Они говорят, что это помогает, а они трезвы и чисты от наркотиков, так что...

День двадцать второй 11:00

Все мы проходили через периоды удовольствия от собраний, ненависти к ним или испытывали по отношению к ним противоречивые чувства. Эти взлеты и падения, смешанные чувства, представляют собой нормальную часть процесса выздоровления. Чтобы продолжать выздоровление, мы посещаем за 90 дней 90 собраний независимо от нашего настроения.

Позволь мне сделать это 90 раз за 90 дней независимо от моих первоначальных эмоций. Я знаю, что мое мышление пока еще не такое ясное, каким оно будет.

День двадцать второй 12:00

Если мы находимся в программе на основе «временного постоянства» (мы остаемся в ней до тех пор, пока не найдем что-нибудь получше), тогда нам необходимо произвести переоценку. Зависимость является коварной, непредсказуемой и сильной. Она всегда будет уверять нас в том, что она лучше, чем трезвость. Мы только тогда можем пройти эту программу, когда посвятим ей каждый день, всякий день.

В этот час я не приму дозу, таблетку, стакан.

День двадцать второй 13:00

Мы не должны принимать решение оставаться трезвым, 'не имея достаточно данных. Чтобы собрать данные о том, что значит остаться трезвым, нам нужно быть таковыми на протяжении 12 месяцев или более. Поэтому нам не следует принимать окончательного решения относительно этой новой жизни до тех пор, пока у нас не будет одного года чистого времени.

Позволь мне понять, что опыт и общение с трезвыми людьми является единственным способом узнать, что такое трезвость.

День двадцать второй 14:00

Нам важно размышлять в положительном тоне. Не поможет, если мы будем думать: «Я не хочу употреблять, я не хочу употреблять», потому что в конце концов мы будем думать о том, ЧТО мы не хотим употреблять. Это останется в голове. Но если мы думаем: «Мне нравится мое ясное сознание, мне нравится вспоминать, мне нравится расти», то у нас появятся положительные мысли, уводящие нас от болезни.

Пусть мои мысли будут направлены на то, к чему я стремлюсь, а не на то, от чего я спасаюсь.

День двадцать второй 15:00

Наше выздоровление заключается не в том, чтобы просто «не употреблять». Это не просто программа как «не делать» что-то, а программа действия, в которой мы должны «делать» определенные вещи, чтобы поддерживать ваше воздержание и расти. Мы узнаем, что делать, если будем читать нашу литературу, посещать собрания и слушать своего спонсора. Помогите мне жить чистым и трезвым, ДЕЛАЯ, а не только «не делая».

День двадцать второй 16:00

Наша болезнь это НЕ наркотик, это нарушение деятельности организма. Это нарушение проявляется в головном мозге (нейрохимия), рассудке (абсурдность) и в характере (аморальность). Только излечиваясь от всех трех проявлений мы можем в какой то степени надеяться на выздоровление.

Позволь мне понять, что я сражаюсь не с препаратами, которые сделали меня больным, а с нарушениями, которые заставляют меня желать применять эти препараты.

День двадцать второй 17:00

Освободиться от прошлого и настоящего — значит признать бессилие. Это означает, что результат находится не в твоих руках.

Все, что я могу сделать — это приложить все силы. Я знаю, что результаты находятся в руках Высшей Сипы.

День двадцать второй 18:00

Мы не всегда можем выбирать, кем и где нам быть в жизни, но мы можем выбирать, как нам смотреть на нее. Невзгоды могут рассматриваться как возможность для работы над -нашей духовной программой. И всегда, когда закрывается одна дверь, открывается другая.

Дай мне мужества встречать любое несчастье с теми духовными средствами, которые мне дает эта программа.

День двадцать второй 19:00

Сколько раз в начале трезвости у нас появляются совершенно нездоровые мысли и чувства! Но помни, что перевоплощение и безумие часто пересекаются. Процесс изменения является однозначным — пока ты не пьешь, у тебя все будет хорошо.

Пока Бог управляет моей жизнью, мои безумные мысли будут служить всеобщей высшей пользе, и их нечего бояться.

День двадцать второй 20:00

У нас много забот. Материальные, религиозные, супружеские, родительские, заботы, связанные с работой, законом. Некоторые плохо подготовленные люди могут попытаться заняться некоторыми из них и действовать так, как будто занимаясь этим, мы «вылечимся». Мы не должны рассматривать наше выздоровление в связи с удачным браком, работой или общественным положением. Сейчас мы знаем, что это неправда.

Я хочу знать, что мое выздоровление связано со следующим принципом: не люди, не место, не обстоятельства!

День двадцать второй 21:00

Как ты себя чувствуешь в эту минуту? Наблюдаются ли у тебя взрывные реакции на всех и на все? Если мы дадим себе сосчитать до десяти, то мы подарим себе это время, и не будем помогать другим управлять нами, приводя в действие негативные реакции поведения.

Высшая Сила, пусть у меня хватит ума медленно сосчитать десяти до того, как ответить на негативные раздражители со стороны.

День двадцать второй 22:00

Мы ведем себя компульсивно — то есть повторяем неоправданные ошибки, когда хотим быть лучше чем..., быстрее чем ..., значительнее чем..., больше чем... Это приводит к напряжению, которое ведет к стрессу, который может довести до опасной ситуации! Поэтому мы так серьезно носимся к лозунгу «Будь проще».

Помоги мне радоваться дороге, не торопиться и не рассчитывать, что за пару недель я восстановлю силы, потерянные за пять лет.

День двадцать второй 23:00

Существует земной закон, который ведет к смерти и распаду. Нет другого пути в материальном мире. Существует также закон духа, который ведет к жизни и милосердию. Наша зависимость подчиняется закону земного уровня, наше выздоровление подчиняется закону Духа.

Отец, как я понимаю Тебя, прошу, приведи меня к закону Духа и выздоровления.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ТРЕТИЙ: ГНЕВ, ГНЕВ

День двадцать третий 00:00

Сейчас время для проявления нашего гостеприимства. Когда дрожащие, испуганные и смущенные люди приходят на свое первое собрание, мы даем им номера своих телефонов, вместе с ними ходим на собрания и учим их тому, чему мы сами уже научились. Мы используем каждый день в конце нашего первого месяца как возможность встречи для помощи другим не только словами, но и действием.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, укажи мне в мой двадцать третий день, как помочь мне одному человеку в его выздоровлении.

День двадцать третий 01:00

В этот первый месяц мы даем название нашей болезни: ЗАВИСИМОСТЬ. Не от какого-то особенного химического вещества. Любой химический препарат, воздействующий на сознание, может дать толчок нашей болезни. Если мы скажем, что только какое-то одно химическое вещество причиняет нам неприятности (гашиш или алкоголь), тогда мы не понимаем сути зависимости и, возможно, вскоре вновь начнем употреблять.

Прошу, открой мне истинную природу моего заболевания, чтобы я мог действительно выздороветь.

День двадцать третий 02:00

Когда люди останавливаются и ищут оправданий, чтобы не посетить 90 собраний за 90 дней, говоря: «У меня нет свободного времени», тогда они действительно не готовы избавиться от заболевания. Разве для нас: важнее смотреть телевизор, разговаривать по телефону и жаловаться, чем использовать этот час для трезвости?

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне определить ценность того, что спасет мою жизнь и разум.

День двадцать третий 03:00

Выздоровление - это процесс, в котором участвуют две личности, связанные друг с другом. Это мы сами и наше высшее (божественное) Я. Нас двое: Я и божественное Я. Мы не одиноки на этом пути. Раньше было Я и наркотическое Я. Сейчас - Я и божественное Я.

Позволь мне понять, что я иду не один по этой дороге, что я всегда со своим высшим Я, которое всегда заботится обо мне.

День двадцать третий 04:00

Удивительно, как часто мы испытываем чувство непохожести по мере выздоровления: мы больше пили, друзья были хуже, мы больше времени проводили в барах и кабаках, хуже относились к семье, были моложе, веселее, чувствительнее, обидчивее и прочее..

Позволь мне в этот час по настоящему увидеть, что моя «непохожесть» общая для всех алкоголиков.

День двадцать третий 05:00

Чистые, положительные мысли являются для нас обязательными. Важно «представлять» себя выступающими на собраниях, помогающими новичкам, смеющимися, с ясным сознанием, ухоженными, с высоко поднятой головой. Эти трезвые и чистые мысли помогают в борьбе со старыми пьяными и грязными мыслями.

Я вижу, как я смеюсь и делюсь с другими своими чувствами и мыслями.

День двадцать третий 06:00

Лозунги-девизы могут порой раздражать нас своей простотой. Но «повторение - мать учения». Подумай о повторениях, связанных с алкоголем, кокаином, марихуаной, и ты поймешь необходимость лозунгов в борьбе с повторением вредного пристрастия.

В этот час трезвого дня с ясным сознанием позволь мне приветствовать повторения в выздоровлении.

День двадцать третий 07:00

Чувствуешь ли ты, что ты все должен делать в совершенстве? Непременно хочешь, чтобы все было нормальным? Вздохни глубоко три раза и расслабься. Ты находишься именно там, где тебе надлежит быть, и все раскроется и получится в свое время.

Жизнь шла своим чередом, несмотря на то, что прежде я «выпадал» из нее. Помоги мне понять, что жизнь не остановится без меня, пока я выздоравливаю.

День двадцать третий 08:00

Потеряли, ли мы семью, друзей или достоинство из-за этой разрушительной болезни, самой большой была потеря всех наших отношений с нашей Высшей Силой.

Высшая Сила в моем понимании, благодарю за мое возвращение к Тебе.

День двадцать третий 09:00

Что бы ни огорчало тебя в этот час, остановись на минуту и посмотри вокруг себя. Что Ты видишь хорошего? Можешь ли ты найти свой любимый цвет? Какие звуки издают Божьи создания там, на улице? О чем любимом ты можешь подумать сейчас? Кто любит тебя?

Позволь мне понять, что чем больше я буду останавливаться на положительном, тем труднее будет отрицательному управлять мною.

День двадцать третий 10:00

Наша трезвость вырастает от того, как мы понимаем программу и откликаемся на нее. Ничто не действует лучшим образом для большей части людей. Использовать другие средства, видимо, не в наших интересах.

Помоги мне принять духовную программу моего выздоровления.

День двадцать третий 11:00

Мы делаем два выбора, имеющих громадное значение в жизни: первый — это решение стать трезвым и чистым от наркотиков, второй — оставаться таковым.

Боже, как я понимаю Тебя, в этот час помоги мне удержаться от этой первой дозы, таблетки, глотка, затяжки.

День двадцать третий 12.00

Разум - это тропа. Тело наше - это то, что движется по тропе. Мы должны обрести новый разум посредством творческой силы мысли, используя 12 шагов. Мы должны обрести новое тело, защищая его от наркотиков и алкоголя. Только тогда мы сможем претендовать на жизнь в ее целостности.
Отец, как я понимаю Тебя, сделай меня ЦЕЛОСТНЫМ.

День двадцать третий 13:00

Поздравляем! У тебя уже 540 часов без препаратов, изменяющих сознание! Какое исключительное достижение на этот час. У тебя сейчас 540 причин быть довольным собой.
К Источнику этой программы и Источнику моих 540 часов, благодарю Тебя.

День двадцать третий 14.00

Самым лучшим средством, которым мы располагаем для того, чтобы сегодня оставаться чистыми от наркотиков и трезвыми, является ВЫБОР. Мы можем держаться за идеалы прошлого или выбрать эту новую жизнь. Если мы поймем необходимость выбора, тогда мы будем знать, куда обратиться за помощью для поддержки нашего выбора.
В этот час я выбираю не употреблять.

День двадцать третий 15:00

Когда мы чувствуем, что судьба нанесла нам удар зависимостью от препаратов, мы просто вспоминаем, что многие люди страдают от рака, диабета, туберкулеза, проказы, сердечных заболеваний и прочее. Есть много болезней, от которых люди страдают всю жизнь. Мы просто делаем то, что должны делать, чтобы добиться выздоровления.
Когда мне захочется пожалеть себя, дай мне возрадоваться, что у меня хроническая болезнь, которая легко излечивается воздержанием. Другим не так повезло.

День двадцать третий 16:00

Мы наследники тех, кто прошел перед нами, творцов программы 12 шагов. Их кровь, пот, слезы и настойчивость - это дар для нас сегодня. Их исключительное упорство в донесении своих идей до общественности, правительственных органов, медиков и прежде всего до самих себя является нашим великим наследием.
Боже, как я Тебя понимаю, позволь мне следовать этому наследию: принцип за принципом, день за днем, час за часом.

День двадцать третий 17:00

Нередко мы ходим на собрания, чтобы услышать о том, что происходит с людьми, которые не ходят на собрания. Когда попросят предложить тему для сегодняшнего собрания, предложите: «Что случается с людьми, которые не ходят на собрания». Одно собрание в день, возможно, не потребует столько же времени, сколько занимали прежде бары, вечеринки, связи и той энергии, которую я вкладывал в употребление и пьянство.
Помоги мне увидеть, что любые жалобы на «частые» собрания необоснованны.

День двадцать третий 18:00

Наш новый образ жизни требует новой ответственности перед самим собой. Есть ли что-нибудь, что мы обязаны сделать сегодня вечером? Пойти на собрание, позвонить другу, помолиться? Мы начинаем становиться ответственными, не опаздывая, сдерживая обещания, делая то, что говорит наш спонсор.
Придай мне настойчивости в выполнении обязательств в этот вечер.

День двадцать третий 19:00

Все 'наши прошлые «благие намерения» были в лучшем случае непоследовательными, или, в худшем случае, показными. Некоторые из нас нечаянно запутывали свои дела (другие из нас делали это нарочно), всегда оправдывая наши недостатки, обвиняя родителей, супругов, общество или Бога.
Помоги мне понять, что, как учит Программа, в этот час во мне корень моих проблем, но я могу стать основой своего выздоровления.
В этот час мы должны понять, принять себя такими, какими мы есть, и прекратить искать виновных вокруг себя — виновны мы сами!

День двадцать третий 20.00

Важно держаться подальше от «заводных» людей и мест. Эти старые привязанности могут «завести» нас и вызвать непреодолимое желание употребить... Это пьющие друзья, вечеринки с коктейлями, торговцы наркотиками, сердитые родственники, винные магазины, бары и т.д. Каждый из нас должен лично для себя определить то, что нас «заводит», и держаться подальше от этого.
Господи, как я понимаю Тебя, помоги мне честно определить то, что меня «заводит», и держаться подальше от этого.

День двадцать третий 21:00

Иногда месть кажется единственным способом отплатить тем, кто нас обидел. Но мы обнаружили, что лучшим способом мести является следующее: жить правильно, следуя нашим принципам, и дать возможность нашей Высшей Силе заняться обидчиками.
Позволь мне осознать, что месть является частью болезни, а не выздоровления.

День двадцать третий 22:00

Сколько времени нам надо продолжать ходить на собрания? До тех пор, пока мы не захотим ходить на собрания.
Даруй мне волю продолжать ходить на собрания, пока не наступит день, когда я захочу ходить на них.

День двадцать третий 23:00

Мы так мною слышим о духовных принципах. Что они из себя представляют? Духовный принцип является нормой поведения, следуя которой мы остаемся в правильных отношениях с миром. Вот некоторые из них: честность, цельность, доброта, ответственность, служение другим и хорошее настроение.
Позволь мне выбрать один из духовных принципов и применить его в моем поведении в этот час

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: ВЫКАРАБКИВАЕМСЯ.

День двадцать четвертый 00:00

Сейчас время для проявления нашего гостеприимства. Когда дрожащие, испуганные и смущенные люди приходят на свое первое собрание, мы даем им номера своих телефонов, вместе с ними ходим на собрания и учим их тому, чему мы сами уже научились. Мы используем каждый день в конце нашего первого месяца как возможность встречи для помощи другим не только словами, но и действием.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, укажи мне в мой двадцать четвёртый день, как помочь мне одному человеку в его выздоровлении.

День двадцать четвертый 01:00

Будучи серьезными и сдержанными или нетерпеливыми и легкомысленными, новички часто не ощущают необходимости этой программы для своего выздоровления. **ПОМНИ, перед нами прошли миллионы.** Ни одна другая программа на земле не обращена к болезни в целом так, как наша программа 12 шагов. Подумай, прежде чем уклониться. Позволь мне подчиниться программе, которая сделала много очень хорошего для большинства.

День двадцать четвертый 02:00

Когда наше сознание ясно (по мере того, как наркотики: алкоголь, кокаин, марихуана, барбитураты, героин выходят из нашего организма) становятся очевидными случаи нашего предательства. Больно сознавать, что как мы предали доверие наших родителей, любимых, наших детей, наших работодателей (начальников) и наших друзей. Больше всего мы предавали самих себя. Наши Шаги — это шаги на пути выхода из нашего предательства.

Высшая Сила, как я понимаю Тебя, помоги мне смело и мужественно посмотреть на случаи моего предательства, зная, что каждый Шаг помогает загладить эти случаи.

День двадцать четвертый 03:00

«Оставь и положишься на Бога». Эта простая фраза помогает нам понять, что не мы управляем миром. Необходимость все контролировать и всем управлять в нашей жизни скоро будет вытеснена, когда мы позволим действовать Богу, как мы понимаем Его.

Пусть эта фраза кротко ведет меня к работе над Третьим Шагом всякий раз, когда я услышу ее на собрании или увижу написанной на стенах помещений, в которых проходят наши собрания.

День двадцать четвертый 04:00

Как ты себя чувствуешь сейчас? Наблюдаются ли у тебя взрывные реакции на всех и на все? Если мы дадим себе время сосчитать до десяти, то мы подарим себе это время и не будем помогать другим управлять нами, приводя в действие негативные реакции поведения.

Высшая Сила, пусть у меня хватит ума медленно сосчитать до десяти до того, как ответить на негативные раздражители со стороны.

День двадцать четвертый 05:00

Наша болезнь это НЕ наркотик, это нарушение деятельности организма. Это нарушение проявляется в головном мозге (нейрохимия), рассудке (абсурдность) и в характере (аморальность). Только излечиваясь от всех трех проявлений, мы можем в какой-то степени надеяться на выздоровление.

Позволь мне понять, что я сражаюсь не с препаратами, которые сделали меня больным, а с нарушениями, которые заставляют меня желать применять эти препараты.

День двадцать четвертый 06:00

Какой бы ни была твоя проблема на сей час, подумай о своем идеале. Быть чистым во всех отношениях? Если это так, спроси себя: кто из тех, кто рядом с тобой трезв и чист? Кто из членов семьи трезв и чист? Над какой программой работает трезвый и чистый человек?

Пожалуйста, приведи меня в сознание трезвого и чистого человека.

День двадцать четвертый 07:00

Мы не всегда можем выбирать, кем и где нам быть в жизни, но мы можем выбирать, как нам смотреть на нее. Невзгоды могут рассматриваться как возможность для работы над нашей духовной программой. И всегда, когда закрывается одна дверь, открывается другая.

Дай мне мужества встречать любое несчастье с теми духовными средствами, которые мне дает эта программа.

День двадцать четвертый 08:00

В начале трезвости у нас неоднократно появляются безумные мысли и чувства! Но помни, что изменение и безумие зачастую пересекаются. Процесс изменения протекает явно и недвусмысленно: пока ты не употребляешь, все будет хорошо.

Пока Бог управляет моей жизнью, алой безумные мысли будут служить всеобщей высшей пользе, и их нечего бояться.

День двадцать четвертый 09:00

Начиная этот день в этот час, знай, что есть миллионы людей, которые тебя по настоящему любят, которые прошли через то, что ты проходишь сейчас, и хотят помочь тебе, если ты просто протянешь руку.

Боже, как я знаю Тебя, помоги мне остаться сегодня трезвым с ясным сознанием.

День двадцать четвертый 10:00

Сейчас мы должны выбрать спонсора-наставника и начать пользоваться его помощью. Только одного. Если спонсоров будет больше, то будет больше и ответов, что позволит нам несерьезно относиться к Программе. Мы просим руководства в выборе спонсора, затем мы пользуемся его помощью.

Высшая Сила, как я понимаю Тебя, прошу, приведи меня к тому спонсору, который даст нужные мне ответы.

День двадцать четвертый 11:00

Есть ли у тебя список номеров телефонов трезвых людей с ясным сознанием, занимающихся по программе? Если да, то звони прямо сейчас кому либо из них и поздравь его с трезвым утром. Если нет, то возьми эту книгу и начни составлять в конце книги список трезвых людей. Собирай имена и номера телефонов на том собрании, на котором ты будешь сегодня. Люди говорят: «Звони мне в любое время». Дай мне понять, что пока я трезв, чист от наркотиков, они именно это имеют в виду.

День двадцать четвертый 12:00

Освободиться от прошлого и настоящего — значит признать бессилие. Это означает, что результат находится не в твоих руках.

Все, что я могу сделать — это приложить все силы. Я знаю, что результаты находятся в руках Высшей Силы.

День двадцать четвертый 13:00

В нашей программе выздоровления принцип «одним часом» ведет к принципу «одним днем». Каждый час является одним из 24 кирпичей каждого дня, которыми мы строим нашу трезвость и чистоту от наркотиков. В настоящее время моим «кирпичиком» будет доброе и внимательное отношение к другим.

Помоги мне сосредоточиться и быть добрым и внимательным в этот час

День двадцать четвертый 14:00

Бог, как ты его понимаешь, всегда ответит на твои молитвы. Иногда этот ответ звучит как «нет» и мы говорим: «ОН не дал мне того, что я хотел, значит, ОН не слушает меня». ОН слушает, может быть, ты не слушаешь.

По мере того, как я узнаю больше о Божьей воле по отношению ко мне, помоги мне не истолковывать конфликт с моим желанием, как Бога, который не проявляет заботу.

День двадцать четвертый 15:00

Многие из нас не прошли этот долгий путь без какого-либо препарата за многие годы. Мы чувствуем себя неловко и неудобно, испытываем физическую боль. Кажется, что от нас требуется слишком много. Иногда мы романтизируем «хорошие времена», когда мы употребляли. Но сейчас мы должны верить, что тысячи и тысячи наркоманов и алкоголиков пережили этот час и идут к лучшему часу.

Боже, как я понимаю Тебя, покажи мне, что я могу идти к лучшему часу, дню, жизни!

День двадцать четвертый 16:00

На твою долю выпало много горя, несчастий и тяжелых испытаний, но это не значит, что ты должен напиваться. Их будет еще много, но ты не должен пить. Нет ничего настолько плохого, чтобы оно не сделалось еще хуже, если ты напьешься. Высшая Сила в моем понимании, подскажи мне, что употребление наркотика или алкоголя, в конечном счете, сделает мою жизнь еще мучительнее. Не важно, насколько хорошо будет в течение короткого времени, потом будет так плохо, что я не смогу этого вынести.

День двадцать четвертый 17:00

В эту минуту ты в безопасности. Что бы ни тревожило тебя, это не так плохо, чтобы твой спонсор или другой член группы не смог помочь. Позвони ему сразу же, как найдешь телефон.

Дай мне смирение, чтобы позвонить и обратиться за помощью в любое время, когда я чувствую себя под угрозой, одиноким, сердитым или мое духовное здоровье нарушено еще каким-то, образом.

День двадцать четвертый 18:00

Из-за того, что биохимия нашего организма так повреждена нашей болезненной зависимостью, важно обратить внимание на потребности питания. Регулярно и сбалансировано ли твоё питание? Часто это важнее, чем мы себе представляем и, мы не должны никогда себе позволять быть голодными или недоедать.

Дай мне предусмотрительность, чтобы мой организм получал то питание, которое моя болезнь отбирала у него в прошлом.

День двадцать четвертый 19:00

Каковы твои ежедневные привычки, которые формируются у тебя для того, чтобы помочь твоему выздоровлению. Хорошая привычка — взять эту книгу. Ты берешь другую книгу по программе. Если и это не поможет, ты должен позвонить человеку, находящемуся в программе. Если и это не срабатывает, у тебя должна быть личная встреча. Наши ежечасные привычки формируют наши ежедневные привычки, которые формируют наше выздоровление.

Отец, каким я Тебя знаю, помоги мне изменить мои, ежечасные привычки, необходимые для моего выздоровления.

День двадцать четвертый 20:00

Если мы находимся в программе на основе «временного» постоянства» (мы остаемся в ней до тех пор, пока не найдем что-нибудь получше), тогда нам необходимо произвести переоценку. Зависимость является коварной, непредсказуемой и сильной. Она всегда будет уверять нас в том, что она лучше, чем трезвость. Мы только тогда можем пройти эту программу, когда посвятим ей каждый день, всякий день.

В этот час я не приму дозу, таблетку, стакан.

День двадцать четвертый 21:00

Запрограммировать этот новый образ жизни в наше сознание будет нелегко. Никто не говорил, что это просто. Если мы употребляли наркотики 2 раза в день в течение 5 лет, это означает, что необходимо преодолеть 4150 отрицательных воздействий! Мы терпеливы и продолжим программировать наш «компьютер» положительными явлениями. Это начинается с 90 собраний в течение 90 дней.

Боже, как я Тебя понимаю, будь со мною сейчас.

День двадцать четвертый 22:00

Посетить 90 собраний за 90 дней очень важно для нашего выздоровления. Просто делай это. Как долго ты должен ходить на собрания? До тех пор, пока тебе хочется ходить на них.

Дай мне волю сделать это 90 раз за 90 дней. Они говорят, что это помогает, а они трезвы и чисты от наркотиков, так что....

День двадцать четвертый 23:00

Что бы ни огорчало тебя в этот час, остановись на минуту и посмотри вокруг себя. Что Ты видишь хорошего? Можешь ли найти свой любимый цвет? Какие звуки издают Божьи создания там, на улице? О чем любимом ты можешь подумать сегодня? Кто любит тебя?

Позволь мне понять, что чем больше я буду останавливаться [на положительном, тем труднее будет отрицательному управлять мною.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ПЯТЫЙ: УЧИМСЯ ПРОСИТЬ

День двадцать пятый 00:00

Сейчас время для проявления нашего гостеприимства. Когда дрожащие, испуганные и смущенные люди приходят на свое первое собрание, мы даем им номера своих телефонов, вместе с ними ходим на собрания и учим их тому, чему мы сами уже научились. Мы используем каждый день в конце нашего первого месяца как возможность встречи для помощи другим не только словами, но и действием.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, укажи мне в мой двадцать пятый день, как помочь мне одному человеку в его выздоровлении.

День двадцать пятый 01:00

Существует земной закон, который ведет к смерти и распаду. Нет другого пути в материальном мире. Существует также закон Духа, который ведет к жизни и милосердию. Наша зависимость подчиняется закону земного уровня, наше выздоровление подчиняется закону Духа.

Отец, как я понимаю Тебя, прошу, приведи меня к закону Духа и выздоровления.

День двадцать пятый 02:00

Поздравляем! У тебя уже 578 часов без препаратов, изменяющих сознание! Какое исключительное достижение на этот час. У тебя сейчас 578 причин быть довольным собой.

Благодарю Тебя, источник этой программы и источник моих 578 часов.

День двадцать пятый 03:00

Если одной рукой ты держишься за Программу, а другой — за Высшую Силу, то у тебя нет руки, за которую тебя можно дернуть.

Возьми меня за руку, Боже, каким я тебя понимаю, и не отпускай меня.

День двадцать пятый 04:00

Полное вовлечение в этот новый образ жизни уберезит тебя от падения с обрыва. Будешь держаться между нами — не свалишься с края.

Если я буду следовать за идущими впереди, а новички будут следовать за мною, я всегда буду в пути к успехам.

День двадцать пятый 05:00

Когда мы чувствуем, что судьба нанесла нам удар зависимостью от препаратов, мы просто вспоминаем, что многие люди страдают от рака, диабета, туберкулеза, проказы, сердечных заболеваний и прочее. Есть много болезней, от которых люди страдают всю жизнь. Мы просто делаем то, что должны делать, чтобы добиться выздоровления.

Когда мне захочется пожалеть себя, дай мне возрадоваться, что у меня хроническая болезнь, которая легко излечивается воздержанием. Другим не так повезло.

День двадцать пятый 06:00

Нередко мы ходим на собрания, чтобы услышать о том, что происходит с людьми, которые не ходят на собрания. Когда попросят предложить тему для сегодняшнего собрания, предложите: «Что случается с людьми, которые не ходят на собрания». Одно собрание в день, возможно, не потребует столько же времени, сколько занимали прежде бары, вечеринки, связи и той энергии, которую я вкладывал в употребление и пьянство.

Помоги мне увидеть, что любые жалобы на «частые» собрания необоснованны.

День двадцать пятый 07:00

Наш новый образ жизни требует новой ответственности перед самим собой. Есть ли что-нибудь, что мы обязаны сделать сегодня вечером? Пойти на собрание, позвонить другу, помолиться? Мы начинаем становиться ответственными, не опаздывая, сдерживая обещания, делая то, что говорит наш спонсор.

Придай мне настойчивости в выполнении обязательств в этот вечер.

День двадцать пятый 08:00

Еще одна часть моего обучения хорошим ежедневным привычкам — выделение времени для физических упражнений. Это — гармоничная часть нашей новой жизни. Для поддержания нашего тела в хорошей форме и для самодисциплины необходима активность. Мы можем гулять, плавать, бегать трусцой, заниматься спортом, аэробикой, танцами и даже йогой — лишь бы быть последовательными и каким-то образом активными.

Дай мне самодисциплину для поддержания какой-то физической активности в моем трезвом и чистом от наркотиков стиле жизни.

День двадцать пятый 09:00

Есть ли у тебя список номеров телефонов трезвых людей с ясным сознанием, занимающихся по программе? Если да, то звони прямо сейчас кому-либо из них и поздравь его с трезвым утром. Если нет, то возьми эту книгу и начни составлять в конце книги список трезвых людей. Собирай имена и номера телефонов на том собрании, на котором ты будешь сегодня. Люди говорят «Звони мне в любое время». Дай мне понять, что пока я трезв, чист от наркотиков, они именно это имеют в виду.

День двадцать пятый 10:00

Когда люди останавливаются и ищут оправданий, чтобы не посетить 90 собраний за 90 дней, говоря: «У меня нет свободного времени», тогда они действительно не готовы избавиться от заболевания. Разве для нас важнее смотреть телевизор, разговаривать по телефону и жаловаться, чем использовать этот час для трезвости?

Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне определить ценность того, что спасет мою жизнь и разум.

День двадцать пятый 11:00

Если кто-нибудь из живущих в Программе говорит с тобой слишком строго — это от того, что он был в таком же положении, как и ты. Он не жалеет тебя, потому, что жалость ведет к саможалости, а та — к применению веществ, влияющих на разум. Иногда действительность сурова, и мы этого от тебя в нашей Программе не скрываем. Господи, когда кто-то из живущих по Программе строг со мною, помоги мне за строгостью увидеть любовь, за моей болью увидеть то, что есть на самом деле.

День двадцать пятый 12:00

Мир изменяется, ты изменяешься, и все вокруг тебя не всегда будет таким, как сейчас. Мы не обязаны жить неизменными. Мы лишь обязаны помнить, что сейчас не будем принимать веществ, влияющих на разум, и наш мир улучшится. Когда непостоянство пугает или раздражает меня, дай понимание и напоминай, что постоянство — это то, что не растет и не изменяется, подобно искусственным цветам.

День двадцать пятый 13:00

Не отождествляй себя со своими ошибками. Ты — это твоя способность отвечать за себя. Ошибки других не принадлежат тебе, другие за себя отвечают сами. Помоги мне сосредоточиться на моих собственных проблемах и развитии и не принимать обвинения, а также не обвинять других за то, что они совершили.

День двадцать пятый 14:00

Мы не всегда можем выбирать, где нам быть и кем нам быть в жизни, но мы можем выбирать, как нам смотреть на нее. Неблагоприятные обстоятельства можно рассматривать как возможность работать по нашей духовной программе. И всегда, когда перед нами закрывается одна дверь, открывается другая. Дай мне мужества встречать любое несчастье с теми духовными средствами, которые мне дает эта программа.

День двадцать пятый 15:00

Будучи серьезными и сдержанными или нетерпеливыми и легкомысленными, новички часто не ощущают необходимости этой программы для своего выздоровления. ПОМНИ, перед нами прошли миллионы. Ни одна другая программа на земле не обращена к болезни в целом так, как наша программа 12 шагов. Подумай, прежде чем уклониться. Позволь мне подчиниться программе, которая сделала много очень хорошего для большинства.

День двадцать пятый 16:00

Это твоя забота — помнить о том, чтобы не взяться за таблетки или за выпивку - ТЫ ОТВЕЧАЕШЬ ЗА ЭТО. Когда ты умрешь, в могилу ляжешь один, никто тебе компанию не составит. Поэтому никто не обязан следить за тобой, сдерживать тебя, жить для тебя или умирать с тобой. Я сам отвечаю за то, чтобы жить своим выздоровлением. Помоги мне понять это.

День двадцать пятый 07:00

Бог, как ты его понимаешь, всегда ответит на твои молитвы. Иногда мы получаем «нет» и говорим: «ОН не дал того, что я хотел, значит, ОН не слушает меня». ОН слушает, может быть, ты не слушаешь. По мере того, как я узнаю больше о Божьей воле по отношению ко мне, помоги мне не истолковывать конфликт с желаниями, как Бога, который не проявляет заботу.

День двадцать пятый 18:00

Порой нам удается узнать, как другие на самом деле воспринимают нас. Это трудное испытание. Если это восприятие недружелюбно, то не всегда мы в состоянии перенести это. Однако процесс роста стоит этой боли, и мы тем временем мало-помалу превращаемся в таких людей, которыми мы всегда хотели бы быть. Спасибо, Господи, за дружелюбие, которое я замечаю, несмотря на «болезни роста».

День двадцать пятый 19:00

Наше выздоровление заключается не в том, чтобы просто «не употреблять». Это не просто программа как «не делать» что-то, а программа действия, в которой мы должны «делать» определенные вещи, чтобы поддерживать наше воздержание и расти. Мы узнаем, что делать, если будем читать нашу литературу, посещать собрания и слушать своего спонсора. Помоги мне жить чистым и трезвым, ДЕЛАЯ, а не только «не делая».

День двадцать пятый 20:00

Какие бы чувства не беспокоили тебя сейчас, помни, что все это преходящее. Порою наши переживания настолько глубоки, что кажется — нет им конца. Но конец наступает, и, что бы тебя ни мучило сегодня, это завтра ты будешь чувствовать себя иначе. Мы обещаем. Господи, я жажду наконец-то понять, что мои переживания не вечны, что «все проходит, пройдет и это».

День двадцать пятый 21:00

«Оставь и положишься на Бога». Эта простая фраза помогает нам понять, что не мы управляем миром. Необходимость все контролировать и всем управлять в нашей жизни скоро будет вытеснена, когда мы позволим действовать Богу, как мы понимаем Его. Пусть эта фраза кротко ведет меня к работе над Третьим Шагом всякий раз, когда я услышу ее на собрании или увижу написанной на стенах помещений, в которых проходят наши собрания.

День двадцать пятый 22:00

Мы не должны принимать решение оставаться трезвым, не имея достаточно данных. Чтобы собрать данные о том, что значит остаться трезвым, нам нужно быть таковыми на протяжении 12 месяцев или более. Поэтому нам не следует принимать окончательного решения относительно этой новой жизни до тех пор, пока у нас не будет года чистого времени. Позволь мне понять, что опыт и общение с трезвыми людьми является единственным способом узнать, что такое трезвость.

День двадцать пятый 23:00

Все мы проходили через периоды удовольствия от собраний, ненависти к ним, или испытывали по отношению к ним противоречивые чувства. Эти взлеты и падения, смешанные чувства, представляют собой нормальную часть процесса выздоровления. Чтобы продолжать выздоровление, мы посещаем за 90 дней 90 собраний независимо от нашего настроения.

Позволь мне сделать это 90 раз за 90 дней независимо от моих первоначальных эмоций. Я знаю, что мое мышление пока еще не такое ясное, каким оно будет.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ШЕСТОЙ: ЖЕЛАЯ ПРЕКРАТИТЬ

День двадцать шестой 00:00

Сейчас время для проявления нашего гостеприимства. Когда дрожащие, испуганные и смущенные люди приходят на свое первое собрание, мы даем им номера своих телефонов, вместе с ними ходим на собрания и учим их тому, чему мы сами уже научились. Мы используем каждый день в конце нашего первого месяца как возможность встречи для помощи другим не только словами, но и действием.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, укажи мне в мой двадцать шестой день, как помочь мне одному человеку в его выздоровлении.

День двадцать шестой 01:00

Наша трезвость возрастает от того, как мы понимаем духовность программы и откликаемся на нее. Действенность ее на большинство людей не сравнима ни с чем. Использовать другие средства, видимо, не в наших интересах. Позволь мне принять духовную основу моего выздоровления.

День двадцать шестой 02:00

У нас много забот. Материальные, религиозные, супружеские, родительские, заботы, связанные с работой, законом. Некоторые плохо подготовленные люди могут попытаться заняться некоторыми из них и действовать так, как будто, занимаясь этим, мы «вылечимся». Мы не должны рассматривать наше выздоровление в связи с удачным браком, работой или общественным положением. Сейчас мы знаем, что это неправда.

Я хочу *знать*, что мое выздоровление связано со следующим принципом: не люди, не место, не обстоятельства!

День двадцать шестой 03:00

Мы так много слышим о духовных принципах. Что они из себя представляют? Духовный принцип является нормой поведения, следуя которой мы остаемся в правильных отношениях с миром. Вот некоторые из них: честность, цельность, доброта, ответственность, служение другим и хорошее настроение.

Позволь мне выбрать один из духовных принципов и применить его в моем поведении в этот час.

День двадцать шестой 04:00

Из-за того, что биохимия нашего организма так повреждена нашей болезненной зависимостью, важно обратить внимание на потребности нашего тела в пище. Регулярно ли и сбалансировано ли твое питание? Часто это важнее, чем мы себе представляем. Мы никогда не должны позволять себе быть голодными или питаться неполноценно. Дай мне предусмотрительность, чтобы мой организм получал такое питание, каким моя болезнь обкрадывала его в прошлом.

День двадцать шестой 05:00

Посетить 90 собраний за 90 дней очень важно для нашего выздоровления. Просто делай это. Как долго ты должен ходить на собрания? До тех пор, пока тебе хочется ходить на них.

Дай мне волю сделать это 90 раз за 90 дней. Они говорят, что это помогает, а они трезвы и чисты от наркотиков, так что....

День двадцать шестой 06:00

Что бы ни расстроило тебя сейчас, было ли это чувство ужаса, или кто-то обманул твои надежды, либо ты сердит, или ты в тоске — попытайся жить решением проблемы, а не самой проблемой. Достань свою книгу по Программе, зажмурься, открой страницу наугад, ткни пальцем в текст и прочти этот абзац и еще три абзаца под ним. И это будет твоим решением. Боже, каким я Тебя понимаю, укажи мне сейчас на послание от тебя.

День двадцать шестой 07:00

Воздержание, честность и готовность «препоручить все» — только этими средствами можно сражаться с дикой четверкой: Ужасом, Путаницей, Разочарованием, Отчаянием.

Господи, каким я Тебя понимаю, пошли мне осознание того, что в этой битве я не буду одинок, если приложу все силы для работы по 3-му Шагу.

День двадцать шестой 08:00

Ты злишься или вот-вот рассердишься? Мы узнали, что гнев вызывает лишь одна причина: не состоялась то, что мы полагали, чего хотели, или чего мы заслужили. Что бы это из себя ни представляло: внимание, деньги, уважение, секс, восхищение, какие-то вещи, безопасность — в любом случае мы не получили того, что нам полагалось.

Если я делаю то, что считаю правильным, какая бы ситуация ни была — гнев уступит место надежде на Бога, каким я его понимаю и Бог обеспечит меня тем, что мне необходимо.

День двадцать шестой 09:00

Начиная этот день, в этот утренний час, знай, что есть миллионы людей, которые тебя по-настоящему любят, которые прошли через то, что ты проходишь сейчас, и хотят помочь тебе, если ты просто протянешь руку.

Боже, каким я знаю Тебя, помоги мне остаться сегодня трезвым и чистым от наркотиков.

День двадцать шестой 10:00

Многие из нас долгие годы находились под воздействием какого-либо препарата. Мы чувствуем себя неловко и неудобно, испытываем физическую боль. Кажется, что от нас слишком много требуется. Иногда мы романтизируем «хорошие времена, когда мы употребляли». Но сейчас мы должны верить, что тысячи и тысячи наркоманов и алкоголиков пережили этот час и идут к лучшему часу.

Боже, как я понимаю Тебя, покажи мне, что я могу идти к лучшему часу, дню и жизни!

День двадцать шестой 11:00

В этот первый месяц мы даем название нашей болезни: ЗАВИСИМОСТЬ. Это не какое-то особенное химическое вещество. Любой химический препарат, воздействующий на сознание, может дать толчок нашей болезни. Если мы пытаемся утверждать, что только какое-то одно химическое вещество причиняет нам неприятности (гашиш или алкоголь), тогда мы не понимаем сути зависимости и возможно вскоре вновь начнем употреблять.

Прошу, открой мне истинную природу моего заболевания, чтобы я мог по-настоящему выздороветь.

День двадцать шестой 12:00

Потеряли ли мы семью, друзей или достоинство из-за этой разрушительной болезни, самой большой была потеря всех наших отношений с нашей Высшей Силой.

Высшая Сила в моем понимании, благодарю за мое возвращение к тебе.

День двадцать шестой 13:00

Чистые, положительные мысли являются для нас обязательными.

Важно «представлять» себя выступающими на собраниях, помогающими новичкам, смеющимися, с ясным сознанием, ухоженными, с высоко поднятой головой. Эти трезвые и чистые мысли помогают в борьбе со старыми пьяными и грязными мыслями.

Я вижу, как я смеюсь и делюсь с другими своими чувствами и мыслями.

День двадцать шестой 14:00

Сколько времени нам надо продолжать ходить на собрания? До тех пор, пока мы не захотим ходить на собрания.

Даруй мне волю продолжать ходить на собрания, пока не наступит день, когда я захочу ходить на них.

День двадцать шестой 15:00

Какой бы ни была твоя проблема на сей час, подумай о своем идеале. Быть чистым во всех отношениях? Если это так, спроси себя: кто из тех, кто рядом с тобой трезв и чист? Кто из членов семьи трезв и чист? Над какой программой работает трезвый и чистый человек?

Прошу, приведи меня в сознание трезвого и чистого человека.

День двадцать шестой 16:00

Сколько раз в начале трезвости у нас появляются совершенно нездоровые мысли и чувства! Но помни, что перевоплощение и безумие часто пересекаются. Процесс изменения является однозначным — пока ты не пьешь, у тебя все будет хорошо.

Пока Бог управляет моей жизнью, проявления моего безумия будут использованы для блага всех и не надо их бояться.

День двадцать шестой 17:00

Самым лучшим средством, которым мы располагаем для того, чтобы сегодня оставаться чистыми от наркотиков и трезвыми, является ВЫБОР. Мы можем держаться за идеалы прошлого или выбрать эту новую жизнь. Если, мы поймем необходимость выбора, тогда мы будем знать, куда обратиться за помощью для поддержки нашего выбора.

В этот час я выбираю не употреблять.

День двадцать шестой 18:00

Нам важно размышлять в положительном тоне. Не поможет, если мы будем думать: «Я не хочу употреблять, я не хочу употреблять», потому что, в конце концов, мы будем думать о том, ЧТО мы не хотим употреблять. Это застревает в голове. Но если мы думаем: «Мне нравится мое ясное сознание, мне нравится вспоминать, мне нравится расти», то у нас появятся положительные мысли, уводящие нас от нашей болезни.

Пусть мои мысли будут направлены на то, к чему я стремлюсь, а не на то, от чего я спасаюсь.

День двадцать шестой 19:00

Мы делаем два выбора, имеющих громадное значение в жизни: первый — это решение стать трезвым и чистым от наркотиков, второй — оставаться таковым.

Боже, как я понимаю Тебя, в этот час помоги мне удержаться от этой первой дозы, таблетки, глотка, затыжки.

День двадцать шестой 20:00

Наша болезнь это НЕ наркотик, это системное нарушение деятельности организма. Это нарушение проявляется в головном мозге (нейрохимия), рассудке (абсурдность) и в характере (аморальность). Только излечиваясь от всех трех проявлений, мы можем в какой-то степени надеяться на выздоровление.

Позволь мне понять, что я срочаюсь не с препаратами, которые сделали меня больным, а с нарушениями, которые заставляют меня желать применять эти препараты.

День двадцать шестой 21:00

Программа - это не волшебная палочка, не неопалимая купина. Просто работа по Шагам и вера.

Моя работа по Шагам сейчас заключается в воздержании от препаратов, изменяющих мое сознание, и в посещении сегодняшнего собрания.

День двадцать шестой 22:00

Удивительно, как часто мы испытываем чувство «непохожести» по мере выздоровления: мы больше пили, друзья были хуже, мы больше времени проводили в барах и кабаках, хуже относились к семье, были моложе, веселее, чувствительнее, обидчивее и прочее, и прочее...

Позволь мне в этот час по настоящему увидеть, что моя «непохожесть» общая для всех алкоголиков.

День двадцать шестой 23:00

Поначалу необходимо быть чистым от «сухих» наркотических веществ и сухим от «жидких». Но это еще не все, чего мы хотим достичь. Нам нужна полноценная жизнь, и мы хотим расти как личность. Это происходит, если жить, ежечасно сверяясь с теми принципами, что мы изучаем.

Господи, помоги мне уяснить, что моя цель не просто быть сухим и чистым от наркотиков, но расти.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ СЕДЬМОЙ: «ПОЧЕМУ ИМЕННО Я?»

День двадцать седьмой 00:00

Сейчас время для проявления нашего гостеприимства. Когда дрожащие, испуганные и смущенные люди приходят на свое первое собрание, мы даем им номера своих телефонов, вместе с ними ходим на собрания и учим их тому, чему мы сами

уже научились. Мы используем каждый день в конце нашего первого месяца как возможность встречи для помощи другим не только словами, но и действием.

Высшая Сила, как я Тебя понимаю, укажи мне в мой двадцать седьмой день, как помочь мне одному человеку в его выздоровлении.

День двадцать седьмой 01:00

Важно держаться подальше от «заводных» людей и мест. Эти «старые привязанности могут «завести» нас и вызвать непреодолимое желание употребить... Это пьющие друзья, вечеринки с коктейлями, торговцы наркотиками, сердитые родственники, винные магазины, бары. Каждый из нас должен лично для себя определить то, что нас «заводит», и держаться подальше от этого.

Господи, как я понимаю Тебя, помоги мне честно определить то, что меня «заводит» и держаться подальше от этого.

День двадцать седьмой 02:00

Мы наследники тех, кто прошел перед нами, творцов программы 12 шагов. Их кровь, пот, слезы и настойчивость это дар для нас сегодня. Их исключительное упорство в донесении своих идей до общественности, правительственных органов, медиков и прежде всего до самих себя является нашим великим наследием.

Боже, как я Тебя понимаю, позволь мне следовать этому наследию постепенно: принцип за принципом, день за днем, час за часом.

День двадцать седьмой 03:00

Как ты себя чувствуешь в эту минуту? Наблюдаются ли у тебя взрывные реакции на всех и на все? Если мы дадим себе время сосчитать до десяти, то мы подарим себе это время и не будем помогать другим управлять нами, приводя в действие негативные реакции поведения.

Высшая Сила, пусть у меня хватит ума медленно сосчитать до десяти до того, как ответить на негативные раздражители со стороны.

День двадцать седьмой 04:00

Наше выздоровление заключается не в том, чтобы просто «не употреблять». Это не просто программа как «не делать» что-то, а программа действия, в которой мы должны «делать» определенные вещи, чтобы поддерживать наше воздержание и расти. Мы узнаем, что делать, если будем читать нашу литературу, посещать собрания и слушать своего спонсора. Помоги мне жить чистым и трезвым, ДЕЛАЯ, а не только «не делая».

День двадцать седьмой 05:00

Если кто-нибудь из живущих в Программе говорит с тобой слишком строго — это от того, что он был в таком же положении, как и ты. Он не жалеет тебя, потому, что жалость ведет к саможалости, а та — к применению веществ, влияющих на разум. Иногда действительность сурова, и мы этого от тебя в нашей Программе не скрываем.

Господи, когда кто-то из живущих по Программе строг со мною, помоги мне за строгостью увидеть любовь, за моей болью увидеть то, что есть на самом деле.

День двадцать седьмой 06:00

Сейчас ты в безопасности. Что бы ни тревожило тебя, это не настолько плохо, чтобы твой спонсор или другой член группы не смог помочь. Позвони ему сразу же, как найдешь телефон.

Дай мне смирение, чтобы позвонить и обратиться за помощью в любое время, когда я чувствую себя под угрозой, одиноким, сердитым или мое духовное здоровье нарушено еще каким-то образом.

День двадцать седьмой 07:00

То, что было «камнем преткновения, может стать средством достижения твоих целей. Это случится, если мы будем использовать каждую неудачу, как шанс испробовать новый способ жизни. После этого проблемы начнут изменяться так, что мы сможем увидеть, какую часть нашей программы можно будет применить для решения этих проблем. Какие принципы можешь ты применить в своей теперешней ситуации?

Боже, как я тебя понимаю, помоги мне не пытаться убежать от каждой проблемы, а, наоборот, вставать лицом к лицу с проблемами и применять принципы Программы во всех моих делах.

День двадцать седьмой 08:00

Когда мы чувствуем, что судьба нанесла нам удар зависимостью от препаратов, мы просто вспоминаем, что многие люди страдают от рака, диабета, туберкулеза, проказы; сердечных заболеваний и прочее. Есть много болезней от которых люди страдают всю жизнь. Мы просто делаем то, что должны делать, чтобы добиться выздоровления.

Когда мне захочется пожалеть себя, дай мне порадоваться, что у меня хроническая болезнь, которая легко излечивается воздержанием. Другим не так повезло.

День двадцать седьмой 09:00

Все наши прошлые «благие намерения» были в лучшем случае непоследовательными, или, в худшем случае, показными. Некоторые из нас нечаянно загугивали свои дела, другие из нас делали это нарочно, всегда оправдывая наши недостатки, обвиняя родителей, супругов, общество или Бога.

Помоги мне понять, что, как учит программа, в этот час во мне корень моих проблем, но я могу стать основой своего выздоровления:

День двадцать седьмой 10:00

Некоторые из химически зависимых людей вынуждены были вернуться к веществам, изменяющим сознание, из-за того, что они пытались покончить с ними «раз и навсегда» и никогда не могли закончить, каждый раз вновь начиная употреблять что-то. Но ты сможешь поддерживать свое воздержание просто, отказавшись от первой дозы чего-бы-то-ни-было прямо сейчас. Отставь навсегда.

Дай мне понимание того, что то, к чему я был не способен всю жизнь, я легко могу сделать прямо сейчас.

День двадцать седьмой 11:00

Не кажется ли тебе, что сейчас, когда ты трезв, ты обязан со всем великолепно справляться? Ты с нетерпением ждешь, чтобы все вернулось в норму? Сделай-ка три глубоких вдоха и расслабься. Ты находишься именно там, где и предполагал быть и все разовьется в свое время.

Жизнь шла своим чередом, несмотря на то, что в прошлом я часто был «в отключке». Помоги мне принять то, что жизнь

продолжается без моего участия и сейчас, когда я выздоравливаю.

День двадцать седьмой 12:00

Мы ведем себя компульсивно — то есть повторяем оправданные ошибки, когда хотим быть лучше чем..., быстрее чем ..., значительнее чем..., больше чем... Это приводит к напряжению, которое ведет к стрессу, который может довести до опасной ситуации! Поэтому мы так серьезно относимся к лозунгу «Будь проще». Помогите мне радоваться дороге, не торопиться и не рассчитывать, что за пару недель я восстановлю силы, потерянные за много лет.

День двадцать седьмой 13:00

Учиться доверять своей судьбе — вовсе не означает перестать заботиться о ней. Это означает, что ты не должен делать это ДЛЯ кого-то другого. И не означает, что они должны делать это для тебя. Только ты сам можешь слушать, ходить на собрания, идти по Шагам — твои родители, друзья, или партнеры не сделают этого за тебя. Помогите мне понять, что для любящих меня дать мне возможность действовать самому — это значит дать мне шанс стать лучше.

День двадцать седьмой 14:00

Полное вовлечение в этот новый образ жизни уберезит тебя от падения с обрыва. Будешь держаться между нами — не свалишься с краю. Если я буду следовать за идущими впереди, а новички будут следовать за мною, я всегда буду на середине дороги, ведущей к успехам.

День двадцать седьмой 15:00

Наш новый образ жизни требует новой ответственности перед самим собой. Есть ли что-нибудь, что мы обязаны сделать сегодня вечером? Пойти на собрание, позвонить другу, помолиться? Мы начинаем становиться ответственными, не опаздывая, сдерживая обещания, делая то, что говорит наш спонсор. Придай мне настойчивости в выполнении обязательств в этот вечер.

День двадцать седьмой 16:00

Только сегодня... День за днем. Программа 24-х часов. Не употребляй сегодня, забудь о вчерашнем и завтрашнем днях. Только по 24 часа. Жить одним днем. Ежедневный самоанализ. Все это к тому, чтобы подчеркнуть мысль, что наша программа — это программа на сейчас. Чем скорее ты начнешь жить настоящим, тем скорее ты обретешь свободу. Подари мне терпение прожить этот час по принципам, которые зарождаются в моем сердце.

День двадцать седьмой 17:00

Наш необходимый идеал НА ДАННЫЙ МОМЕНТ - это оставаться чистым и сухим от наркотиков. Другие идеалы появятся позже, но на данный момент — в первую очередь важно делать то, что очищает наше тело, наши мозги и наш дух. Я очищаю свой организм воздержанием от химикатов, влияющих на разум. Я прочищаю мозги, посещая собрания. Я очищаю свой дух, работая по Шагам.

День двадцать седьмой 18:00

Лозунги-девизы могут порой раздражать нас своей простотой. Но «повторение — мать учения». Подумай о повторениях, связанных с алкоголем, кокаином, марихуаной, и ты поймешь необходимость лозунгов в борьбе с повторением вредного пристрастия. В этот час трезвого дня с ясным сознанием позволь мне приветствовать повторения в выздоровлении.

День двадцать седьмой 19:00

Будучи серьезными и сдержанными или нетерпеливыми и легкомысленными, новички часто не ощущают необходимости этой программы для своего выздоровления. ПОМНИ, перед нами прошли миллионы. Ни одна другая программа на земле не обращена к болезни в целом так, как наша программа 12 шагов. Подумай, прежде чем уклониться. Позволь мне подчиниться программе, которая сделала много очень хорошего для большинства.

День двадцать седьмой 20:00

Выздоровление — это процесс, в котором участвуют две личности, связанные друг с другом. Это мы сами и каше высшее (божественное) Я. Нас двое: Я и божественное Я. Мы не одиноки на этом пути. Раньше было Я и наркотическое Я. Сейчас - Я и божественное Я. Позволь мне понять, что я иду не один по этой дороге, что я всегда со своим высшим Я, которое всегда заботится обо мне.

День двадцать седьмой 21:00

Когда люди останавливаются и ищут оправданий, чтобы не посетить 90 собраний за 90 дней, говоря: «У меня нет свободного времени», тогда они действительно не готовы избавиться от заболевания. Разве для нас важнее смотреть телевизор, разговаривать по телефону и жаловаться, чем использовать этот час для трезвости? Господи, как я Тебя понимаю, помоги мне определить ценность того, что спасет мою жизнь и разум.

День двадцать седьмой 22:00

Когда наше сознание ясно (по мере того, как наркотики: алкоголь, кокаин, марихуана, барбитураты, героин выходят из нашего организма), становятся очевидными случаи нашего предательства. Больно сознавать, что как мы предали доверие наших родителей, любимых, наших детей, наших работодателей (начальников) и наших друзей. Больше всего мы предавали самих себя. Наши Шаги — это шаги на пути выхода из нашего предательства. Высшая Сила, как я понимаю Тебя, помоги мне смело и мужественно посмотреть на случаи моего предательства, зная, что каждый Шаг помогает заглянуть эти случаи.

День двадцать седьмой 23:00

Узы дружбы, соединяющие нас, достаточно сильны, чтобы противостоять зову нашей зависимости от химических веществ. Эта наша зависимость сильна, но не сильнее наших дружеских уз, которые крепнут день ото дня с помощью Бога, каким мы его понимаем. Мои дружеские узы крепнут с каждым часом моего выздоровления.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ВОСЬМОЙ: ОТРАБАТЫВАЕМ СЕРЬЕЗНОСТЬ

День двадцать восьмой 00:00

Сейчас время для проявления нашего гостеприимства. Когда дрожащие, испуганные и смущенные люди приходят на свое первое собрание, мы даем им номера своих телефонов, вместе с ними ходим на собрания и учим их тому, чему мы сами уже научились. Мы используем каждый день в конце нашего первого месяца, как возможность встречи для помощи другим не только словами, но и действием.

Высшая Сипа, как я Тебя понимаю, укажи мне в мой двадцать восьмой день, как помочь мне одному человеку в его Выздоровлении.

День двадцать восьмой 01:00

Запрограммировать этот новый образ жизни в наше сознание будет нелегко. Никто не говорил, что это просто. Если мы употребляли наркотики 2 раза в день в течение 5 лет, это означает, что необходимо преодолеть 4150 отрицательных воздействий! Мы терпеливы и продолжаем программировать наш «компьютер» положительными явлениями. *Это* начинается с 90 собраний в течение 90 дней.

Боже, как я Тебя понимаю, будь со мною сейчас.

День двадцать восьмой 02:00

По мере того, как мы учимся принимать нашу болезнь, наши обстоятельства и то, что мы должны делать для выздоровления — мы приходим к осознанию того, что, хотя мы не должны держать происходящее под контролем, мы должны контролировать то, как мы реагируем на то, что происходит Билл У. говорил: «Мы не убежали и не сражались, но принимали происходящее. И после этого мы освободились.»

Будь со мною, Боже, каким я понимаю тебя, чтобы смог я познать, что моя новая свобода не в том, чтобы освободиться, а для того, чтобы иметь шанс воспользоваться чудесной возможностью духовного роста, чтобы познать «новую свободу и новое счастье», о котором мне говорят.

День двадцать восьмой 03:00

Поначалу необходимо быть чистым от «сухих» наркотических веществ и сухим от «жидких». Но это еще не все, чего мы хотим достичь. Нам нужна полноценная жизнь, и мы хотим расти как личности. Это происходит, если жить, ежечасно сверяясь с теми принципами, что мы изучаем.

Господи, помоги мне уяснить, что моя цель не просто быть сухим и чистым от наркотиков, но расти.

День двадцать восьмой 04:00

Какие ежедневные привычки формируются у тебя для того, чтобы помочь твоему выздоровлению? Хорошая привычка — взять эту книгу. Ты берешь другую книгу по программе. Если и это не поможет, ты должен позвонить человеку, находящемуся в программе. Если и это не срабатывает, у тебя должна быть личная встреча. Наши ежечасные привычки формируют наши ежедневные привычки, которые формируют наше выздоровление.

Отец, каким я Тебя знаю, помоги мне изменить мои ежечасные привычки, так, как это нужно для моего выздоровления.

День двадцать восьмой 05:00

Программа - это не волшебная палочка, не неопалимая купина. Просто работа по Шагам и вера.

Моя работа по Шагам сейчас заключается в воздержании от препаратов, изменяющих мое сознание, и в посещении сегодняшнего собрания.

День двадцать восьмой 06:00

Учиться доверять своей судьбе вовсе не означает перестать заботиться о ней. Эта означает, что ты не должен делать это ДЛЯ кого-то другого. И не означает, что они должны делать это для тебя. Только ты сам можешь слушать, ходить на собрания, идти по Шагам — твои родители, друзья, или партнеры не сделают этого за тебя.

Помоги мне понять, что для любящих меня дать мне возможность действовать самому — это значит дать мне шанс стать лучше.

День двадцать восьмой 07:00

Если на просьбы других людей помочь им вы в большинстве случаев отвечаете: «мне что-то не хочется», «у меня нет времени», «пусть кто-нибудь другой этим займется» — помните: выздоровление, которое происходит с вами, не состоится у других, если вы для этого не послужите. Служение - один из наших жизненных принципов.

Сегодня вечером я послужу моей группе тем, что помогу с уборкой.

День двадцать восьмой 08:00

Порой нам удается узнать, как другие на самом деле воспринимают нас. Это трудное испытание. Если это восприятие недружелюбно, то не всегда мы в состоянии перенести это. Однако процесс роста стоит этой боли, и мы тем временем мало-помалу превращаемся в таких людей, которыми мы всегда хотели бы быть.

Спасибо, Господи, за дружелюбие, которое я замечаю, несмотря на «болезни роста».

День двадцать восьмой 09:00

Начиная этот день, в этот утренний час, знай, что есть миллионы людей, которые тебя по-настоящему любят, которые прошли через то, что ты проходишь сейчас, и хотят помочь тебе, если ты просто протянешь руку.

Боже, каким я знаю Тебя, помоги мне остаться сегодня трезвым и чистым от наркотиков.

День двадцать восьмой 10:00

У нас много забот. Материальные, религиозные, супружеские, родительские, заботы, связанные с работой, законом.

Некоторые плохо подготовленные люди могут попытаться заняться некоторыми из них и действовать так, как будто занимаясь этим, мы «вылечимся». Мы не должны рассматривать наше выздоровление в связи с удачным браком, работой или общественным положением. Сейчас мы знаем, что это неправда.

Я хочу знать, что мое выздоровление связано со следующим принципом: не люди, не место, не обстоятельства!

День двадцать восьмой 11:00

Узы дружбы, соединяющие нас достаточно сильны, чтобы противостоять зову нашей зависимости от химических веществ. Эта наша зависимость сильна, но не сильнее наших дружеских уз, которые крепнут день ото дня с помощью Бога, каким мы его понимаем.

Мои дружеские узы крепнут с каждым часом моего выздоровления.

День двадцать восьмой 12:00

Мы так мною слышим о духовных принципах. Что они из себя представляют? Духовный принцип является нормой поведения, следуя которой мы остаемся в правильных отношениях с миром. Вот некоторые из них: честность, цельность, доброта, ответственность, служение другим и хорошее настроение. Позволь мне выбрать один из духовных принципов и применить его в моем поведении в этот час.

День двадцать восьмой 13:00

Если одной рукой ты держишься за Программу, а другой — за Высшую Силу, то у тебя нет руки, за которую тебя можно дернуть.

Возьми меня за руку, Боже, каким я тебя понимаю, и не отпускай меня.

День двадцать восьмой 14:00

Еще одна часть моего обучения хорошим ежедневным привычкам - выделение времени для физических упражнений. Это — гармоничная часть нашей новой жизни. Для поддержания нашего тела в хорошей форме и для самодисциплины необходима активность. Мы можем гулять, плавать, бегать трусцой, заниматься спортом, аэробикой, танцами и даже йогой — лишь бы быть последовательными и каким-то образом активными.

Дай мне самодисциплину для поддержания какой-то физической активности в моем трезвом и чистом от наркотиков стиле жизни.

День двадцать восьмой 15:00

Какие бы чувства не беспокоили тебя сейчас, помни, что все это преходящее. Порою наши переживания настолько глубоки, что кажется — нет им конца. Но конец наступает, и, что бы тебя ни мучило сегодня, это завтра ты будешь чувствовать себя иначе. Мы обещаем.

Господи, я жажду наконец-то понять, что мои переживания не вечны, что «все проходит, пройдет и это».

День двадцать восьмой 16:00

Что бы ни расстроило тебя сейчас: было ли то чувство ужаса, или кто-то обманул твои надежды, либо ты сердит, или ты в тоске — попытайся жить решением проблемы, а не самой проблемой. Достань свою книгу по Программе, зажмурься, открой страницу наугад, ткни пальцем в текст и прочти этот абзац .. еще три абзаца под ним. И это будет твоим решением.

Боже, каким я Тебя понимаю, укажи мне сейчас на послание от тебя.

День двадцать восьмой 17:00

Воздержание, честность и готовность «препоручить все» - только этими средством можно совладать с дикой четверкой Ужасом, Путаницей, Разочарованием, Отчаянием.

Господи, каким я Тебя понимаю, пошли мне осознание того что в этой битве я не буду одинок, если приложу все силы для работы по 3-му Шагу.

День двадцать восьмой 18:00

Мы наследник тех, кто прошел перед нами, творцами программы 12 шагов. Их пот, кровь, слезы и настойчивость - это дар для нас сегодня. Их исключительное упорство в донесении своих идей до общественности, правительственных органов, медиков и, прежде всего, до самих себя, является нашим великим наследием.

Боже как я Тебя понимаю,¹ позволь мне следовать этому наследию постепенно, принцип за принципом, день за днем, час за часом.

День двадцать восьмой 19:00

Разум - это тропа. Тело – это то, что движется по этой тропе. Мы должны обрести новый разум посредством творческой силы мысли, используя 12 шагов. Мы должны обрести новое тело, защищая его от наркотиков и алкоголя. Только тогда мы сможем претендовать на жизнь в ее целостности.

Отец, как я понимаю Тебя, сделай меня ЦЕЛОСТНЫМ.

День двадцать восьмой 20:00

В нашей программе выздоровления принцип «одним часом» ведет к принципу «одним днем». Каждый час является одним из 24 кирпичей каждого дня, которыми мы строим нашу трезвость и чистоту от наркотиков. В настоящее время моим «кирпичиком» будет доброе и внимательное отношение к другим.

Помоги мне сосредоточиться и быть добрым и внимательным в этот час.

День двадцать восьмой 21:00

Наша трезвость вырастает от того, как мы понимаем Программу и откликаемся на нее. Ничто не действует лучшим образом для большей части людей. Использовать другие средства, видимо, не в наших интересах.

Помоги мне принять духовную программу моего выздоровления.

День двадцать восьмой 22:00

Сейчас мы должны выбрать спонсора-наставника и начать пользоваться его помощью. Только одного. Если спонсоров будет больше, то будет больше и ответов, что позволит нам несерьезно относиться к программе. Мы просим руководства в выборе спонсора, затем мы пользуемся его помощью.

Высшая Сила, как я понимаю Тебя, прошу, приведи меня к тому спонсору, который даст нужные мне ответы.

День двадцать восьмой 23:00

В этот первый месяц мы даем название нашей болезни: ЗАВИСИМОСТЬ. Это не какое-то особенное химическое вещество. Любой химический препарат, воздействующий на сознание, может дать толчок нашей болезни. Если мы пытаемся утверждать, что только какое-то одно химическое вещество причиняет нам неприятности (гашиш или алкоголь), тогда мы не понимаем сути зависимости и возможно вскоре вновь начнем употреблять.

Прошу, открой мне истинную природу моего заболевания, чтобы я мог по-настоящему выздороветь.

ДЕНЬ ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТЫЙ: УЧИМСЯ ПРОЩАТЬ

День двадцать девятый 00:00

Завтра мы преодолеем планку 30-го дня. Пришла пора простить себя за срывы в нашу зависимость. Пришла пора прощать других за то, что позволяли нам падать. Мы и сейчас-то не вполне в порядке, но совершили первый гигантский шаг: принятие своей болезни и прощение вчерашних неудач.

Даруй мне смирение принять к моему 30-му дню понимание того, что мне не справиться в одиночку и даруй мне гордое сознание того, что без моих собственных усилий вообще ничего бы не совершилось.

День двадцать девятый 01:00

Если мы находимся в программе на основе «постоянной Временности» (если мы остаемся в ней до тех пор, пока не найдем что-нибудь получше), тогда нам необходимо произвести переоценку. Зависимость является коварной, непредсказуемой и сильной. Она всегда будет уверять нас в том, что она лучше, чем трезвость. Мы только тогда можем пройти эту программу, когда посвятим ей каждый день, всякий день.

В этот час я не приму дозу, таблетку, стакан.

День двадцать девятый 02:00

Все мы проходили через периоды удовольствия от собраний, ненависти к ним или испытывали по отношению к ним противоречивые чувства. Эти взлеты и падения, смешанные чувства, представляют собой нормальную часть процесса выздоровления. Чтобы продолжать выздоровление, мы посещаем за 90 дней 90 собраний независимо от нашего настроения.

Позволь мне сделать это 90 раз за 90 дней независимо от моих первоначальных эмоций. Я знаю, что мое мышление пока еще не такое ясное, каким оно станет.

День двадцать девятый 03:00

Нам важно размышлять в позитивном тоне. Не поможет, если мы будем думать: «Я не хочу употреблять, я не хочу употреблять», потому что в конце концов. Будем думать о том, ЧТО мы не хотим употреблять. Это застревает в голове. Но если мы рассуждаем: «Мне нравится мое ясное сознание, мне нравится вспоминать, мне нравится расти», то у нас появляются положительные мысли, уводящие нас от болезни.

Пусть мои мысли будут направлены на то, к чему я стремлюсь, а не на то, чего я избегаю.

День двадцать девятый 04:00

Удивительно, как часто мы испытываем чувство «непохожести» по мере выздоровления: мы больше пили, друзья были хуже, мы больше времени проводили в барах и кабаках, хуже относились к семье, были моложе, веселее, чувствительнее, обидчивее и прочее, и прочее...

Позволь мне в этот час по настоящему увидеть, что моя «непохожесть» общая для всех алкоголиков.

День двадцать девятый 05:00

Сколько времени нам надо продолжать ходить на собрания? До тех пор, пока мы не захотим ходить на собрания.

Даруй мне волю продолжать ходить на собрания, пока не наступит день, когда я захочу ходить на них.

День двадцать девятый 06:00

Это твоя забота — помнить о том, чтобы не взяться за таблетки или за выпивку. Это ТВОЯ ответственность. Когда ты умрешь, в могилу ляжешь один, никто тебе компанию не составит. Поэтому никто не обязан следить за тобой, сдерживать тебя, жить для тебя или умирать с тобой.

Я сам отвечаю за то, чтобы жить своим выздоровлением. Помогите мне понять это.

День двадцать девятый 07:00

Сейчас ты в безопасности. Что бы ни тревожило тебя, это не настолько плохо, чтобы твой спонсор или другой член группы не смог помочь. Позвони ему сразу же, как найдешь телефон.

Дай мне смирение, чтобы позвонить и обратиться за помощью в любое время, когда я чувствую себя под угрозой, одиноким, сердитым или мое духовное здоровье нарушено еще каким-то образом.

День двадцать девятый 08:00

Только сегодня. День за днем. Программа 24-х часов. Не употребляй сегодня, забудь о вчерашнем и завтрашнем днях.

Только по 24 часа. Жить одним днем. Ежедневный самоанализ. Все это к тому, чтобы подчеркнуть мысль, что наша программа - это программа на сей час. Чем скорее ты начнешь жить настоящим, тем скорее ты обретешь свободу.

Подари мне терпение прожить этот час по принципам, которые зарождаются в моем сердце.

День двадцать девятый 09:00

Мир изменяется, ты изменяешься и все вокруг тебя не всегда будет таким, как сейчас. Мы не обязаны жить неизменными.

Мы лишь обязаны помнить, что сейчас не будем принимать веществ, влияющих на разум, и наш мир улучшится.

Когда непостоянство пугает или раздражает меня, дай понимание и напоминай, что постоянство — это то, что не растет и не изменяется, подобно искусственным цветам.

День двадцать девятый 10:00

Программа — это не волшебная палочка, не неопалимая купина. Просто работа по Шагам и вера.

Моя работа по Шагам сейчас заключается в воздержании от химикатов, изменяющих мое сознание и в посещении сегодняшнего собрания.

День двадцать девятый 11:00

Наш идеал НА ДАННЫЙ МОМЕНТ - оставаться чистым от наркотиков и трезвым. Другие цели появятся позже, но на данный момент — в первую очередь важно делать то, что очищает наше тело, наши мозги и наш дух.

Я очищаю свой организм воздержанием от химикатов, влияющих на разум. Я прочищаю мозги, посещая собрания. Я очищаю свой дух, работая по Шагам.

День двадцать девятый 12:00

Будучи серьезными и сдержанными или нетерпеливыми и легкомысленными, новички часто не ощущают необходимости этой Программы для своего выздоровления. ПОМНИ, перед нами прошли миллионы. Ни одна другая программа на земле не обращена к болезни в целом так, как наша программа 12 шагов. Подумай, прежде чем уклониться. Позволь мне подчиниться программе, которая сделала много очень хорошего для большинства.

День двадцать девятый 13:00

Лозунги-девизы могут порой раздражать нас своей простотой. Но «повторение — мать учения». Подумай о повторениях, связанных с алкоголем, кокаином, марихуаной и ты поймешь необходимость лозунгов в борьбе с повторением вредного пристрастия.

В этот час трезвого дня с ясным сознанием позволь мне приветствовать повторения в выздоровлении.

День двадцать девятый 14:00

Из-за того, что биохимия нашего организма так повреждена нашей болезненной зависимостью, важно обратить внимание на потребности нашего тела в пище. Регулярно ли и сбалансировано ли твоё питание? Часто это важнее, чем мы себе представляем. Мы никогда не должны позволять себе быть голодными или питаться неполноценно. Дай мне предусмотрительность, чтобы мой организм получал такое питание, каким моя болезнь обкрадывала его в прошлом.

День двадцать девятый 15:00

Поначалу необходимо быть чистым от «сухих» наркотических веществ и сухим от «жидких». Но это еще не все, чего мы хотим достичь. Нам нужна полноценная жизнь, и мы хотим расти как личность. Это происходит, если жить, ежечасно сверяясь с теми принципами, что мы изучаем.

Господи, помоги мне уяснить, что моя цель не просто быть сухим и чистым от наркотиков, но расти.

День двадцать девятый 16:00

Какие ежедневные привычки формируются у тебя для того, чтобы помочь твоему выздоровлению? Хорошая привычка — взять эту книгу. Ты берешь другую книгу по программе. Если и это не поможет, ты должен позвонить человеку, находящемуся в программе. Если и это не срабатывает, у тебя должна быть личная встреча. Наши ежечасные привычки формируют наши ежедневные привычки, которые формируют наше выздоровление.

Отец, каким я Тебя знаю, помоги мне изменить мои ежечасные привычки, так, как это нужно для моего выздоровления.

День двадцать девятый 17:00

То, что было «камнем преткновения», может стать средством достижения твоих целей. Это случится, если мы будем использовать каждую неудачу, как шанс испробовать новый способ жизни. После этого проблемы начнут изменяться так, что мы сможем увидеть, какую часть нашей программы можно будет применить для решения этих проблем. Какие принципы можешь ты применить в своей теперешней ситуации?

Боже, как я тебя понимаю, помоги мне не пытаться убежать от каждой проблемы, а, наоборот, вставать лицом к лицу с проблемами и применять принципы Программы во всех моих делах.

День двадцать девятый 18:00

Мы ведем себя компульсивно — то есть повторяем неоправданные ошибки, когда хотим быть лучше чем..., быстрее чем..., значительнее чем..., больше чем... Это приводит к напряжению, которое ведет к стрессу, который может довести до опасной ситуации! Поэтому мы так серьезно относимся к лозунгу «Будь проще».

Помоги мне радоваться дороге, не торопиться и не рассчитывать, что за пару недель я восстановлю силы, потерянные за пять лет.

День двадцать девятый 19:00

Поздравляем! У тебя уже 690 часов без препаратов, изменяющих сознание! Какое исключительное достижение на этот час У тебя сейчас 690 причин быть довольным собой.

Благодарю Тебя, источник этой программы и источник моих 690 часов.

День двадцать девятый 20:00

Хотя мы можем и не осознавать этого, первые тридцать дней наше сознание словно затянута облаками. Как раз примерно тридцать дней нужно для того, чтобы эти наркотические облака покинули наше мышление. Теперь в любой момент эти облака могут уплыть, и станем мы видеть все яснее, чем в прошлые годы.

Позволь проясниться моим глазам, проясниться моему разуму, проясниться, моим желаниям очиститься по мере того, как я приближаюсь к тридцатому дню «сухим» и чистым от наркотиков.

День двадцать девятый 21:00

Чистые, положительные мысли являются для нас обязательными. Важно «представлять» себя выступающими на собраниях, помогающими новичком, смеющимися, с ясным сознанием, ухоженными, с высоко поднятой головой. Эти трезвые и чистые мысли помогают в борьбе со старыми пьяными и грязными мыслями.

Я вижу, как я смеюсь и делюсь с другими своими чувствами и мыслями.

День двадцать девятый 22:00

Если к 29-му дню мы не нашли спонсора, сейчас самая пора сделать это. Сейчас мы должны выбрать одного и начать пользоваться его помощью. Спонсор не тиран. Поначалу мы не владеем программой, поэтому мы пользуемся помощью нашего спонсора, покуда не уясним, как нам создавать себя заново.

Высшая Сила, какой я понимаю тебя, укажи мне сегодня на того, кто будет моим спонсором.

День двадцать девятый 23:00

Какой бы ни была твоя проблема на сей час, подумай о своем идеале. Быть чистым во всех отношениях? Если это так, спроси себя: кто из тех, кто рядом с тобой, трезв и чист? Кто из членов семьи трезв и чист? Над какой программой работает трезвый и чистый человек?

Прошу, приведи меня в сознание трезвого и чистого человека.

ДЕНЬ ТРИДЦАТЫЙ: ЗАГЛЯДЫВАЯ ВПЕРЕД

День тридцатый 00:00

Сегодня мы преодолели планку 30-ти дней. Пришла пора простить себя за срывы в нашу зависимость. Пришла пора прощать других за то, что позволяли нам падать. Мы и сейчас-то не вполне в порядке, но совершили первый гигантский шаг. принятие своей болезни и прощение вчерашних неудач.

Даруй мне смирение обрести в мой тридцатый день понимание того, что мне не справиться в одиночку и даруй мне гордое сознание того, что без моих собственных усилий вообще ничего бы не произошло.

День тридцатый 01:00

Мы не должны принимать решение оставаться трезвым, не имея достаточно сведений об этом. Чтобы собрать данные о том, что значит остаться трезвым, нам нужно быть таковыми на протяжении 12 месяцев или более. Поэтому нам не следует принимать окончательную решения относительно этой новой жизни до тех пор, пока у нас не будет одного года чистого времени.

Позволь мне понять, что опыт и общение с трезвыми людьми является единственным способом узнать, что такое трезвость.

День тридцатый 02:00

Некоторые из химически зависимых людей вынуждены были вернуться к веществам, изменяющим сознание, из-за того, что они пытались покончить с ними «раз и навсегда» и никогда не могли закончить, каждый раз вновь начиная употреблять что-то. Но ты сможешь поддерживать свое воздержание, просто отказавшись от первой дозы чего-бы-то-ни-было прямо сейчас. Отставь навсегда.

Дай мне понимание того, что-то, к чему я был не способен всю жизнь, я легко могу сделать прямо сейчас.

День тридцатый 03:00

Не кажется ли тебе, что сейчас, когда ты трезв, ты обязан со всем великолепно справляться? Ты с нетерпением ждешь, чтобы все вернулось в норму? Сделай-ка три глубоких вдоха и расслабься. Ты находишься именно там, где и предполагал быть и все разовьется в свое время.

Жизнь шла своим чередом, несмотря на то, что в прошлом я часто был «в отключке». Помоги мне принять то, что жизнь продолжается без моего участия и сейчас, когда я выздоравливаю.

День тридцатый 04:00

Какие бы чувства мысли или ситуации не беспокоили тебя сейчас, помни, что все это преходящее. Порою наши переживания настолько глубоки, что кажется — нет им конца. Но конец наступает, и, что бы вас не мучило сегодня, это завтра пройдет.

Мы обещаем.

Господи, я жажду наконец-то понять, что мои переживания не вечны, что «все проходит, пройдет и это».

День тридцатый 05:00

Наш необходимый идеал НА ДАННЫЙ МОМЕНТ - это оставаться чистым и сухим от наркотиков. Другие идеалы появятся позже, но на данный момент — в первую очередь важно делать то, что очищает наше тело, наши мозги и наш дух. Я очищаю свой организм воздержанием от химикатов, влияющих на разум. Я прочищаю мозги, посещая собрания. Я очищаю свой дух, работая по Шагам.

День тридцатый 06:00

Бог, как ты его понимаешь, всегда ответит на твои молитвы. Иногда мы получаем «нет» и говорим; ЮН не дал мне того, что я хотел, значит, ОН не слушает меня». ОН слушает, может быть, ты не слушаешь.

По мере того, как я узнаю больше о Божьей воле по отношению ко мне, помоги мне не истолковывать конфликт с моими желаниями, как Бога, который не проявляет заботу.

День тридцатый 07:00

Помоги мне сосредоточиться на моих собственных проблемах и развитии и не принимать обвинения, а также не обвинять других за то, что они совершили.

День тридцатый 08:00

Многие из нас долгие годы находились под воздействием какого-либо препарата. Мы чувствуем себя неловко и неудобно, испытываем физическую боль. Кажется, что от нас слишком много требуется. Иногда мы романтизируем «хорошие времена», когда мы употребляли. Но сейчас мы должны верить, что тысячи и тысячи наркоманов и алкоголиков пережили Боже, как я понимаю Тебя, покажи мне, что я могу идти к лучшему часу, дню и жизни!

День тридцатый 09:00

Хотя мы можем и не осознавать этого, первые тридцать дней наше сознание словно затянато облаками. Как раз примерно тридцать дней нужно для того, чтобы эти наркотические облака покинули наше мышление. Теперь в любой момент эти облака могут уплыть, и станем мы видеть все яснее, чем в прошлые годы.

Позволь проясниться моим глазам, проясниться моему разуму, проясниться моим желаниям очиститься по мере того, как я приближаюсь к тридцатому дню «сухим» и чистым от наркотиков.

День тридцатый 10:00

Если к 30-му дню мы не нашли спонсора, сейчас самая пора сделать это. Сейчас мы должны выбрать одного и начать пользоваться его помощью. Спонсор не тиран. Поначалу мы не владеем программой, поэтому мы пользуемся помощью нашего спонсора, покуда не уясним, как нам создавать себя заново.

Высшая Сила, какой я понимаю тебя, укажи мне сегодня на того, кто будет моим спонсором. День тридцатый 11:00

Существует земной закон, который ведет к смерти и распаду. Нет другого пути в материальном мире. Существует также закон Духа, который ведет к жизни и милосердию. Наша зависимость подчиняется закону земного уровня, наше выздоровление подчиняется закону Духа.

Отец, как я понимаю Тебя, прошу, приведи меня к закону Духа и выздоровления.

День тридцатый 12:00

Выздоровление - это процесс, в котором участвуют две личности, связанные друг с другом. Это мы сами и наше высшее (божественное) Я. Нас двое: Я и божественное Я. ты не одиноки на этом пути. Раньше было Я и наркотическое Я. Сейчас - Я и божественное Я.

Позволь мне понять, что я иду не один по этой дороге, что я всегда со своим высшим Я, которое всегда заботится обо мне.

День тридцатый 13:00

По мере того, как мы учимся принимать нашу болезнь, наши обстоятельства и то, что мы должны делать для выздоровления, - мы приходим к осознанию того, что хотя мы не должны держать происходящее под контролем, мы должны контролировать то, как мы реагируем на то, что происходит. Билл У. говорил: «Мы не убежали и не сражались, но принимали происходящее. И после этого мы освободились»

Будь со мною, Боже, каким я понимаю тебя, чтобы смог я познать, что моя новая свобода не в том, чтобы освободиться, а для того, чтобы иметь шанс воспользоваться чудесной возможностью духовного роста, чтобы познать «новую свободу и новое счастье», о котором мне говорят.

День тридцатый 14:00

Если на просьбы других людей помочь им вы в большинстве случаев отвечаете: «мне что-то не хочется», «у меня нет времени», «пусть кто-нибудь другой этим займется» — помните: выздоровление, которое происходит с вами, не состоится у других, если вы для этого не послужите. Служение - один из наших жизненных принципов.

Сегодня вечером я послужу моей группе тем, что помогу с уборкой.

День тридцатый 15:00

Нередко мы ходим на собрания, чтобы услышать о том, что происходит с людьми, которые не ходят на собрания. Когда попросят предложить тему для сегодняшнего собрания, предложите: «Что случается с людьми, которые не ходят на собрания». Одно собрание в день, возможно, не потребует столько же времени, сколько занимали прежде бары, вечеринки, связи и той энергии, которую я вкладывал в употребление и пьянство.

Помоги мне увидеть, что любые жалобы на «частые» собрания необоснованны.

День тридцатый 16:00

Будучи серьезными и сдержанными или нетерпеливыми и легкомысленными, новички часто не ощущают необходимости этой Программы для своего выздоровления. ПОМНИ, перед нами прошли миллионы. Ни одна другая программа на земле не обращена к болезни в целом так, как наша программа 12 шагов. Подумай, прежде чем уклониться.

Позволь мне подчиниться программе, которая сделала много очень хорошего для большинства.

День тридцатый 17:00

Потеряли ли мы семью, друзей или достоинство из-за этой разрушительной болезни, самой большой была потеря всех наших отношений с нашей Высшей Силой.

Высшая Сила в моем понимании, благодарю за мое возвращение к тебе.

День тридцатый 18:00

Если кто-нибудь из живущих в Программе говорит с тобой слишком строго — это от того, что он был в таком же положении, как и ты. Он не жалеет тебя, потому, что жалость ведет к саможалости, а та — к применению веществ, влияющих на разум. Иногда действительность сурова и мы этого от тебя в нашей Программе не скрываем.

Господи, когда кто-то из живущих по Программе строг со мною, помоги мне за строгостью увидеть любовь, за моей болью увидеть то, что есть на самом деле.

День тридцатый 19:00

Полное вовлечение в этот новый образ жизни убережет тебя от падения с обрыва. Будешь держаться между нами - не свалишься с краю.

Если я буду следовать за идущими впереди, а новички будут следовать за мною, я всегда буду на середине дороги, ведущей к успехам.

День тридцатый 20:00

Многие из нас долгие годы находились под воздействием какого-либо препарата. Мы чувствуем себя неловко и неудобно, испытываем физическую боль. Кажется, что от нас слишком много требуется. Иногда мы романтизируем «хорошие времена», когда мы употребляли. Но сейчас мы должны верить, что тысячи и тысячи наркоманов и алкоголиков пережили этот час и идут к лучшему часу.

Боже, как я понимаю Тебя, покажи мне, что я могу идти к лучшему, часу, дню и жизни!

День тридцатый 21:00

Ты злишься или вот-вот рассердишься? Мы узнали, что гнев вызывает лишь одна причина: не состоялось то, что мы полагали, чего хотели, или чего мы заслужили. Что бы это из себя не представляло: внимание, деньги, уважение, секс, восхищение, какие-то вещи, безопасность — в любом случае мы не получили того, что нам полагалось.

Если я делаю то, что считаю правильным, какая бы ситуация ни была - гнев уступит место надежде на Бога, каким я его понимаю и Бог обеспечит меня тем, что мне необходимо.

День тридцатый 22:00

Освободиться от прошлого и настоящего — значит признать бессилие. Это означает, что результат находится не в твоих руках.

Все, что я могу сделать — это приложить все силы. Я знаю, что результаты находятся в руках Высшей Силы.

День тридцатый 23:00

Что бы ни расстроило тебя сейчас, было ли то чувство ужаса, или кто-то обманул твои надежды, либо ты сердит, или ты в тоске — попытайся жить решением проблемы, а не самой проблемой. Достань свою книгу по Программе, зажмурься, открой страницу наугад, ткни пальцем в текст и прочти этот абзац и еще три абзаца под ним. И это будет твоим решением Боже, каким я Тебя понимаю, укажи мне сейчас на послание от тебя.

ДЕНЬ ТРИДЦАТЬ ПЕРВЫЙ: ПОМОГАЯ ДРУГИМ

День тридцать первый 00:00

Вчера мы достигли планку 30-го дня. Если нет еще, то нам нужен горшочек для жалости, попросим его у нашей домашней группы или у спонсора. Саможалости сейчас мы не получим. А если мы достали эту планку: ПОЗДРАВЛЕНИЯ! Даруй мне смирение, чтобы принять награду моего тридцатого дня, зная, что я никогда бы не смог сделать этого в одиночку и даруй мне гордость осознать, что без меня самого это тоже бы не произошло.

День тридцать первый 01:00

Узы дружбы, соединяющие нас достаточно сильны, чтобы противостоять зову нашей зависимости от химических веществ. Эта на зависимость сильна, но не сильнее наших дружеских уз, которые крепнут день ото дня с помощью Бога, каким мы его понимаем. Мои дружеские узы крепнут с каждым часом моего выздоровления.

День тридцать первый 02:00

Если к 31-му дню мы не нашли спонсора, сейчас самая пора сделать это. Сейчас мы должны ВЫБРАТЬ одного и начать ПОЛЬЗОВАТЬСЯ его помощью. Спонсор не тиран. Поначалу мы не владеем программой, поэтому ми пользуемся помощью нашего спонсора, пока не уясним, как нам создавать себя заново. Высшая Сила, какой я понимаю тебя, укажи мне сегодня на того, кто будет моим спонсором.

День тридцать первый 03:00

Разум это тропа. Тело - это то, что движется по этой тропе. Мы должны обрести новый разум посредством творческой силы мысли, используя 12 шагов. Мы должны обрести новое тело, защищая его от наркотиков и алкоголя. Только тогда мы сможем претендовать на жизнь в ее целостности. Отец, как я понимаю Тебя, сделай меня ЦЕЛОСТНЫМ.

День тридцать первый 04:00

Мы делаем два выбора, имеющих громадное значение в жизни: первый - это решение стать трезвым и чистым от наркотиков, второй - оставаться таковым. Боже, как я понимаю Тебя, в этот час помоги мне удержаться от первой дозы, таблетки, глотка, затяжки.

День тридцать первый 05:00

Хотя мы можем и не осознавать этого, первые тридцать дней наше сознание словно затянута облаками. Как примерно тридцать дней нужно для того, чтобы эти наркотические облака покинули наше мышление. Теперь в любой момент эти облака могут уплыть и станем мы видеть все яснее, чем в прошлые годы. Позволь проясниться моим глазам, прояснить моему разуму, проясниться моим желаниям очиститься по мере того, как я приближаюсь к тридцатому дню "сухим" и чистым от наркотиков.

День тридцать первый 06:00

Еще одна часть моего обучения хорошим ежедневным привычкам - выделение времени для физических упражнений. Это - гармоничная часть нашей новой жизни. Для поддержания нашего тела в хорошей форме и для самодисциплины необходима активность. Мы можем гулять, плавать, бегать трусцой, заниматься спортом, аэробикой, танцами и даже йогой - лишь бы быть последовательными и каким-то образом активными. Дай мне самодисциплину для поддержания какой-то физической активности в моем трезвом и чистом от наркотиков стиле жизни.

День тридцать первый 07:00

Все наши прошлые "благие намерения были в лучшем случае непоследовательными, или, в худшем случае, показными. Некоторые из нас нечаянно запутывали свои дела (другие из нас делали это нарочно), всегда оправдывая наши недостатки, обвиняя родителей, супругов, общество или Бога. Помогите мне понять, что, как учит программа, в этот час во мне корень моих проблем, но я могу стать основой своего выздоровления.

День тридцать первый 09:00

Важно держаться подальше от "заводных" людей и мест. Эти старые привязанности могут "завести" нас и вызвать непреодолимое желание употребить... Это пьющие друзья, вечеринки с коктейлями, торговцы наркотиками, сердитые родственники, винные магазины, бары, и т.д. Каждый из нас должен лично для себя определить то, что нас "заводит", и держаться подальше от этого. Господи, как я понимаю Тебя, помоги мне честно определить то, что меня "заводит" и держаться подальше от этого.

День тридцать первый 10:00

Ты злишься или вот-вот рассердишься? Мы узнали, что гнев вызывает лишь одна причина: не состоялось то, что мы полагали, чего хотели, или чего мы заслужили. Что бы это из себя не представляло: внимание, деньги, уважение, секс, восхищение, какие-то вещи, безопасность - в любом случае мы не получили того, что нам полагалось. Если я делаю то, что считаю правильным, какая бы ситуация ни была - гнев уступит место надежде на Бога, каким я его понимаю и Бог обеспечит меня тем, что мне необходимо.

День тридцать первый 11:00

Воздержание, честность и готовность "препоручить все" - только этими средствами можно сражаться с дикой четверкой: Ужасом, Путаницей, Разочарованием, Отчаянием. Господи, каким я Тебя понимаю, пошли мне осознание того, что в этой битве я не буду одинок, если приложу все силы для работы по 3-му Шагу.

День тридцать первый 12:00

Порой нам удается узнать, как другие на самом деле воспринимают нас. Это трудное испытание. Если это восприятие не дружелюбно, то не всегда мы в состоянии перенести это. Однако процесс роста стоит этой боли, и мы тем временем мало-помалу превращаемся в таких людей, которыми мы всегда хотели бы быть. Спасибо, Господи, за дружелюбие, которое я замечаю, несмотря на "болезни роста".

День тридцать первый 13:00

Только сегодня... День за днем. Программа 24-х часов. Не употребляй сегодня, забудь о вчерашнем и завтрашнем днях. Только по 24 часа. Жить одним днем. Ежедневный самоанализ. Все это к тому, чтобы подчеркнуть мысль, что наша программа - это программа на сей час.

Чем скорее ты начнешь жить настоящим, тем скорее ты обретешь свободу.

Подари мне терпение прожить этот час по принципам, которые зарождаются в моем сердце.

День тридцать первый 14:00

То, что было "камнем преткновения", может стать средством достижения твоих целей. Это случится, если мы будем использовать каждую неудачу, как шанс испробовать новый способ жизни. После этого проблемы начнут изменяться так, что мы сможем увидеть, какую часть нашей программы можно будет применить для решения этих проблем. Какие принципы можешь ты применить в своей теперешней ситуации?

Боже, как я Тебя понимаю, помоги мне не пытаться убежать от каждой проблемы, а, наоборот, вставать лицом к лицу с проблемами и применять принципы Программы во всех моих делах.

День тридцать первый 15:00

Некоторые из химически зависимых людей вынуждены были вернуться к веществам изменяющим сознание, из-за того, что они пытались покончить с ними "раз и навсегда" и никогда не могли закончить, каждый раз вновь начиная употреблять что-то. Но ты сможешь поддерживать свое воздержание, просто отказавшись от первой дозы чего-бы-та-ни-было прямо сейчас. Отставь навсегда.

Дай мне понимание того, что-то, к чему я был не способен всю жизнь, я легко могу сделать прямо сейчас.

День тридцать первый 16:00

Не отождествляя себя со своими ошибками. Ты - это твоя способность отвечать за себя. Ошибки других не принадлежат тебе, другие за себя отвечают сами.

Помоги мне сосредоточиться на моих собственных проблемах и развитии и не принимать обвинения, а также не обвинять других за то, что они совершили.

День тридцать первый 17:00

Если на просьбы других людей помочь им вы в большинстве случаев отвечаете: "мне что-то не хочется", "У меня нет времени", "пусть кто-нибудь другой этим займется" - помните: выздоровление, которое происходит с вами, не состоится у других, если вы для этого не послужите. Служение - один из наших жизненных принципов.

Сегодня вечером я послужу моей группе тем, что помогу с уборкой.

День тридцать первый 18:00

Мир изменяется, ты изменяешься, и все вокруг тебя не всегда будет таким, как сейчас. Мы не обязаны жить неизменными. Мы лишь обязаны помнить, что сейчас не будем принимать веществ, влияющих на разум, и наш мир улучшится.

Когда непостоянство пугает или раздражает меня, дай понимание и напоминай, что постоянство - это то, что не растет и не изменяется подобно искусственным цветам.

День тридцать первый 19:00

Учиться не доверять своей судьбе - вовсе не означает перестать заботиться о ней. Это означает, что ты не должен делать это ДЛЯ кого-то другого. И не означает, что они должны делать это для тебя. Только ты сам можешь слушать, ходить на собрания, идти по Шагам - твои родители, друзья, или партнеры не сделают этого за тебя.

Помоги мне понять, что для любящих меня дать возможность действовать самому - это значит дать мне шанс стать лучше.

День тридцать первый 20:00

Это твоя забота - помни о том, чтобы не взяться за таблетки или за выпивку. Это ТВОЯ ответственность. Когда ты умрешь, в могилу ляжешь один, никто тебе компанию не составит. Поэтому никто не обязан следить за тобой, сдерживать тебя, жить для тебя или умирать с тобой.

Я сам отвечаю за то, чтобы жить своим выздоровлением. Помоги мне понять это.

День тридцать первый 21:00

Если одной рукой ты держишься за Программу, а другой - за Высшую Силу, то у тебя нет руки, за которую тебя можно дернуть.

Возьми меня за руку, Боже, каким я тебя понимаю, и не отпускай меня.

День тридцать первый 22:00

На твою долю выпало много горя, несчастий и тяжелых испытаний, но это не значит, что ты должен напиваться. Их будет еще много, но ты не должен пить. Нет ничего настолько плохого, чтобы оно не сделалось еще хуже, если ты напьешься.

Высшая Сила в моем понимании, подскажи мне, что употребление наркотика или алкоголя, в конечном счете, сделает мою жизнь еще более мучительной. Не важно, насколько хорошо будет в течение короткого времени, потом будет так плохо, что я не смогу это вынести.

День тридцать первый 23:00

По мере того, как мы учимся принимать вашу болезнь, наши обстоятельства и то, что мы должны делать для выздоровления, - мы приходим к сознанию того, что хотя мы не должны держать происходящее под контролем, мы должны контролировать то, как мы реагируем на то, что происходит. Билл У. говорил: "Мы не убежали и не сражались, но принимали происходящее. И после этого мы освободились".

Будь со мною. Боже, каким я понимаю тебя, чтобы смог я познать, что моя новая свобода не в том, чтобы освобождаться, а для того, чтобы иметь шанс воспользоваться чудесной возможностью духовного роста, чтобы познать «новую свободу и новое счастье», о котором мне говорят.