

НОВИЧКУ

7 ЛЕКАРСТВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

- 1. ПОСЕЩАЙ СЕМИНАР «ВОЗВРАТ К ОСНОВАМ» КАЖДЫЙ ДЕНЬ.** При этом, если позволяет время, посещай группы АН и АА, или других сообществ, по желанию. Главное приходить сюда каждый день.
- 2. НАЙДИ СЕБЕ СПОНСОРА-НАСТАВНИКА** или доверенное лицо. Этот человек должен иметь опыт прохождения 12 шагов в формате семинара «Возврат к основам» и практиковать шаги ежедневно. Не пытайся вылечить свою больную голову своей больной головой.
- 3. РАБОТАЙ ПО ШАГАМ.** Читай, пиши, проводи других (если имеешь опыт), сдавай или просто общайся в тему шагов не меньше часа в день. Делай 10 и 11 шаг ежедневно (получи инструкции у спонсора и получи методический материал у ведущего или хагеров семинара, ежедневно читай эти шаги в БОЛЬШОЙ КНИГЕ АА)
- 4. СОБЕРИ СВОЮ ГРУППУ ПОДДЕРЖКИ.** Бери телефоны у ребят, которые практикуют шаги в формате семинара «ВОЗВРАТ К ОСНОВАМ», звони если, что-то не понимаешь, если тебе скучно, если плохо или хорошо.
- 5. МОЛИСЬ.** Ежедневно, утром и вечером, днём и ночью, когда тебе тяжело или легко. Возьми распечатку молитв Анонимных Алкоголиков у ведущего или хагеров семинара и получи инструкции у спонсора).
- 6. ПОМОГАЙ ДРУГИМ.** Это поможет тебе остаться чистым и трезвым тогда, когда другие способы не помогают. Помощь другим - это суть программы 12 шагов АА, пройдя шаги, сам отдавай свой опыт другим страдающим. Подумай, кому ты можешь помочь ТОЛЬКО СЕГОДНЯ, ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС (?) Подумай, чем ты можешь быть полезен для других (?) Сделай для других то, что в твоих силах. Сделай для других то, что ты никогда не сделал бы даже для себя.
- 7. СЛУЖЕНИЕ.** Займись служением на собраниях. Не важно где: на семинаре «ВОЗВРАТ К ОСНОВАМ», на группах АА и АН или где-либо ещё.

РАБОТА ПО БОЛЬШОЙ КНИГЕ

Приобрати БОЛЬШУЮ КНИГУ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ. Ещё тебе понадобятся три выделителя текста (красный, синий, зелёный). Читай книгу с самого начала («от корки»), по 5 главу «ПРОГРАММА В ДЕЙСТВИИ» (включая 3 шаг), по ходу выделяя текст.

Красным - всё то, что по твоему мнению написано про болезнь **ЗАВИСИМОСТЬ**.

Синим - всё то, что написано про опыт **ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ** от этой болезни (то, что делали Анонимные Алкоголики, чтобы избавиться от неё, действия направленные на решение).

Зелёным - выдели все **ОБЕЩАНИЯ**, которые ты найдёшь в этой книге.

Не бойся, всё, что ты выделишь очень важно для нас и для тебя самого. После того, как ты выделил всё это - прочитай текст ещё раз, выписывая непонятные тебе слова в отдельную тетрадку или блокнот. Найди определения этих слов в сети или словаре и перепиши в тетрадку. Теперь прочитай всю книгу ещё раз.

РАСПИСАНИЕ ЖИВЫХ СОБРАНИЙ В МОСКВЕ

«Сокол» ежедневно в 20:00

Адрес: м. Марьино Роща, ул. Октябрьская, 36

«Основы»

Адрес: Кутузовский проспект, 36, стр. 3

Проезд: м. Кутузовская, в помещении АН «База» (понедельник — левая комната в 22:00, четверг — левая комната в 22:00, суббота — Большой зал в 19:00)

г. Мытищи, Новомытищинский проспект, д. 6 (есть бесплатная стоянка для авто), каб. 5 Воскресной школы при Храме Рождества Христова.

В помощь тебе на семинаре каждый день служат **Хагеры** (*Hug – объятие*), готовые встретить, проводить или объяснить, как попасть на семинар, а также рассказать о семинаре и познакомить с участниками семинара.

Звони нам **8 926 60 12 12 9**, заходи на наш сайт www.aab2b.ru и присоединяйся в телеграме <https://t.me/aab2bru>

Жизнь кажется невыносимой, когда остаешься трезвым? С нами было тоже самое. Мы нашли выход в практической Программе 12 Шагов и готовы поделиться этим опытом!

ВОЗВРАТ К ОСНОВАМ – BACK TO BASICS – ВОЗВРАТ К ОСНОВАМ – BACK TO BASICS