

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

Приобрети 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

м. Сокол – понедельник, вторник, четверг, пятница, суббота, воскресенье – 20:00, среда – 21:00: ул. Новопесчаная, 8 корпус 1, подъезд 5, цокольный этаж жилого дома, вход со двора, зайти в подъезд и спуститься вниз, на двери написано: «Всероссийское общество слепых – Сокол»
Как пройти от метро Сокол: выход из последнего вагона из центра, по переходу на право и по лесенке на лево, далее в арку дома, вниз по улице, далее через парк, нужный дом будет влево. Либо выйдя из метро пройти прямо в сторону центра до светофора, повернуть на право и идти прямо до дома 8 корпус 1, обойти дом, вход со двора.

м. Электрозаводская – суббота, воскресенье – 20:00: ул. Малая Семёновская дом 11/2 строение 4; в одном подъезде с кафе "Рехани", помещение под крышей, подняться по лестнице на самый верх; Будьте внимательны, само здание где проходит семинар стоит на улице 9 Роты (!)

В помощь вам на семинаре каждый день служат **Хагеры** (*Нуг – 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** и заходи на наш сайт **www.aab2b.ru**

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 – ВОЗВРАТ К ОСНОВАМ