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

«Сокол» — ежедневно в 20:00
Адрес: м. Марьина Роща, ул. Октябрьская, 36.
«Основы» — понедельник, четверг, суббота в 21:00.
Адрес: Кутузовский проспект, 36, стр. 3, м. Кутузовская.
В помещении АН «База», левая комната.
Мытищи, Back to Basics «ВЕСНА» — среда в 19:15.
Новомытищинский пр-т, д. 6, комната 6. Воскресная школа
на территории Храма 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