

SUGESTIE	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Poproś Boga aby pokierował Twoim myśleniem							
Pościel łóżko							
Uklęknij i módl się							
Przeczytaj str. 87 - 89 - na dzień							
Idź na miting							
Zadzwoń do sponsora							
Zadzwoń do innej AA							
Przeczytaj str. 86 - 87 - na noc							
Wieczorem znajdź 10 rzeczy za które możesz być wdzięczny							

SUGESTIE	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Poproś Boga aby pokierował Twoim myśleniem							
Pościel łóżko							
Uklęknij i módl się							
Przeczytaj str. 87 - 89 - na dzień							
Idź na miting							
Zadzwoń do sponsora							
Zadzwoń do innej AA							
Przeczytaj str. 86 - 87 - na noc							
Wieczorem znajdź 10 rzeczy za które możesz być wdzięczny							

SUGESTIE	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Poproś Boga aby pokierował Twoim myśleniem							
Pościel łóżko							
Uklęknij i módl się							
Przeczytaj str. 87 - 89 - na dzień							
Idź na miting							
Zadzwoń do sponsora							
Zadzwoń do innej AA							
Przeczytaj str. 86 - 87 - na noc							
Wieczorem znajdź 10 rzeczy za które możesz być wdzięczny							

SUGESTIE	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Poproś Boga aby pokierował Twoim myśleniem							
Pościel łóżko							
Uklęknij i módl się							
Przeczytaj str. 87 - 89 - na dzień							
Idź na miting							
Zadzwoń do sponsora							
Zadzwoń do innej AA							
Przeczytaj str. 86 - 87 - na noc							
Wieczorem znajdź 10 rzeczy za które możesz być wdzięczny							

Wyjaśnienie:

1. **Poproś Boga aby pokierował Twoim myśleniem** - robię to zaraz po otwarciu oczu.
2. **Pościel łóżko** - Pościel łóżko: - albo swoją stroną łóżka.
3. **Uklęknij i módl się.** - na początku po prostu na kolanach czytałem to co niżej.
4. **Przeczytaj str. 87 - 89.** Rano po prostu czytam 87 fragment na rano: „Gdy się budzimy... do końca rozdziału” WAŻNE: jeśli w tekście znajduje się np.: „*Zanim zaczniemy, poprośmy Boga kierował naszym myśleniem,*” - robię pauzę i zwracam się do Boga: Boże proszę Cię pokieruj moim myśleniem” i czytam dalej „*prosząc szczególnie o to, aby nie łączyło się ono z użalaniem się nad sobą, lub nieuczciwymi czy samolubnymi motywacjami.*” - znów robię pauzę i zwracam się do Boga: „Szczególnie proszę Cię Boże uwolnij mnie od użalania się nad sobą, nie uczciwości i samolubnych motywacji”. Czytam w ten sposób do końca rozdziału.
5. **Idź na mityng** - moje doświadczenie jest takie, że sponsor zasugerował co najmniej 3 stałe mityngi w tygodniu - ze względu na to, że już byłem nieco we wspólnocie. Ja nowicjuszom sugeruje codziennie przez 30 dni (*po 30 dniach sugestia by znaleźć 3 stałe mityngi*) Sugestia: jeśli 3 mityngi to: aby były to stałe dni, stałe mityngi. Chodzi o to że jeśli ktoś zapija i wraca żeby mógł ciebie spotkać, zobaczyć że warto chodzić i spróbować robić program. Druga sprawa, to taka, że jeśli ktoś będzie chciał cię spotkać, porozmawiać to będzie wiedział gdzie cię znaleźć.
6. **Zadzwoń do sponsora codziennie.** - ja dzwoniłem tylko poinformować że tabelka ok albo nie ok, czy czegoś nie zrobiłem albo że zrobiłem wszystko. telefon (chyba że wyszła jakaś pilna sprawa, która wymagała przedyskutowania szerszego) trwał około 2-3 minuty.
7. **Zadzwoń do innej osoby z AA** - tylko po to żeby zapytać co u niej - tej osoby (sugestia żeby dla faceta był to facet, a dla kobiety kobieta) - słyhać, jak się ma, czy wszystko ok itp. WAŻNE: to osoba do której dzwoniemy jest ważna nie my.
8. **Przeczytaj str. 86 - 87.** Wieczorem przed snem klękam i czytam 86 - 87 fragment na noc: „*Udając się na wieczorny spoczynek...*” w tekście są pytania na które staram się w duchu odpowiedzieć... nie zastanawiam się specjalnie to samo przychodzi... :). Czytam do słów: „*Musimy jednak uważać na to, aby się nie zamartwiać, nie wpadać w poczucie winy i nie oddawać się ponurym refleksjom, ponieważ zmniejszyłoby to naszą użyteczność dla innych. Po dokonaniu tych rozważań prosimy Boga o przebaczenie i pytamy, co powinniśmy zrobić, by naprawić swoje błędy.*” Tu robię i jak wyżej proszę o przebaczenie i pytam co mogę zrobić by poprawić swoje błędy (jak być lepszym ojcem, matką, żoną, mężem itp.) - przy tym staram się nie obwiniać się albo koncentrować na sobie.
9. **Wieczorem przypomnij sobie 10 rzeczy za które jesteś wdzięczny Bogu!**

**Bądź w służbie na Twojej grupie domowej!** - przychodź wcześniej, pomagaj rozkładać krzesła, zmywaj naczynia, pomagaj sprzątać po mityngu, rozmawiaj z nowicjuszami itp.