

# Zestaw ratunkowy - Ratunek z Książki

(rozszerzona wersja na „trudne” sytuacje - Krok 10 - WK wyd. 4)

## Na początek - Objawy:

### Str 52. akapit 1, linijka 3:

„Mieliśmy kłopoty... ...pomagać innym”

### Str. 74. akapit 1:

„Alkoholik częściej... ...pije jeszcze więcej”

### Komentarz:

### Str. XXXVII, 1 akapit:

„Mężczyźni i kobiety piją głównie... przestrzeganie kilku prostych reguł.”

„Nie potrafię odróżnić prawdy od fałszu (szukam, kto ma rację, zastanawiam się, jak postąpić), mam w głowie chaos). Jestem niespokojny (nie mogę znaleźć sobie miejsca, nic mnie nie cieszy, chcę czegoś, ale nie wiem czego), rozdrażniony (wszyscy mnie denerwują, spiskują przeciwko mnie), niezadowolony (moje życie nie toczy się dobrze, ludzie chcą czegoś ode mnie, czego nie chcę/nie mogę im dać). Pragnę ulgi i spokoju (a mój mózg pamięta, że da mi to alkohol) – szukam ich w zabawie, ocenianiu innych, oglądaniu seriali, graniu w gry. Gdy ulegnę jakiemuś działaniu dającemu mi chwilową ulgę, chcę go więcej i więcej, nie mogę przestać (jem więcej, gram więcej, oglądam więcej, gadam o innych więcej, biegam więcej). Robię to w sposób niepohamowany, aż dotyka mnie poczucie winy, wtedy obiecuję sobie, że nie zrobię tego nigdy więcej. Powtarza się to wielokrotnie i jeżeli nie przeżyję duchowego doświadczenia, to się nigdy nie skończy.”

## Rozwiązanie:

### Str. 25 akapit 1:

„Jest rozwiązanie... podjąć ten wysiłek.”

## Początek:

### Str. 30 akapit 2:

„My, alkoholicy... ...a nie odwrotnie.”

### Str 31. akapit 1:

„Pomimo tego... ...nie są alkoholikami.”

## Pytanie czy jestem alkoholikiem?

**Czyli czy należę do kategorii ludzi, których życie jest NIEkierowalne bo oni są bezSILNI:**

### Str. 30 akapit 1:

„Przekonaliśmy się... ...tacy będziemy.”

**Wprowadzenie:****Str. 44 akapit 4:**

„Gdyby sam... ..twój problem.”

**Koncepcja Boga:****Str. 46, akapit 1, linijka 2:**

„Pragniemy Cię zapewnić... ..by była ograniczona.”

**Pytanie:****Str. 47. akapit 1:**

„Musieliśmy zadać... ..mnie samego?”

**Wybór:****Str. 53 akapit 1:**

„Kiedy staliśmy się... ..nasz wybór?”

**Blokady:****Str. 55 akapit 1:**

„Oszukiwaliśmy się... ..Takk właśnie było z nami.”

**Zarządzanie (Kierowalność i Silność).**

*Czyli jak bardzo nie mam zgody na to że moje życie jest niekierowane a ja jestem bezsilny:*

**Str. 60 akapit 1 (do str. 63 po modlitwie 3 Kroku):**

„Nasz opis alkoholika... ..oddać mu się całkowicie”

**Robota:**

Str. 64 akapit 1:

„Następnie podjęliśmy... ..ono najczęściej”

**Rozpisujemy 4 Krok wg tabelki Urazy, Strachy, Relacje.****Lista:****Str. 67 akapit 2:**

„Jeśli mieliśmy żyć... ..nie wystarczało.”

**Modlitwa i uświadomienie sobie:****Str. 68 akapit 1:**

„Oto kurs, jaki obraliśmy... ..bez wyjątku.

**Konsekwentnie zaczynamy od siebie:****Str. 68 akapit 3:**

„Wróćmy do... ..skłonni je naprawić.”

**Zadzwoń do sponsora i „obgadaj” to co napisałeś.**

*Reszta instrukcji po rozmowie ze sponsorem:*

**Zrób to co co po 5 Kroku:****Str. 76 ostatni akapit:**

„Po powrocie do domu.... Bez piasku?”

**Potem str. 77 pierwszy akapit:**

„Jeżeli na powyższe pytania.... Uzyskaniu gotowości.”

**Pamiętaj o modlitwie 6 Kroku jeżeli to się powtarza!**

**Klęknij i pomódl się modlitwą 7 Kroku.****Str 77 akapit 2:**

„Kiedy jesteśmy gotowi... Krok Siódmy.”

**Zrób listę 8 Kroku.**

Przepisz osoby które rozpisywałeś wcześniej i zadzwoń do sponsora.

Po rozmowie zrób co ustaliliście i zacznij pomagać innym.

**Pamiętaj o przewodnictwie Boga - przed jakąkolwiek rozmową!!!****Str. 80 akapit 1, linijka 2:**

„Przypominając sobie o tym, że postanowiliśmy zrobić wszystko, by przeżyć doświadczenie duchowe, prosimy o siłę i wskazanie właściwego kierunku postępowania bez względu na osobiste konsekwencje.”

**Na zakończenie....**

**Przestań tak strasznie zajmować się tym swoim życiem :) !!!!**

**I nie traktuj tego wszystkiego i siebie samego, DO CHOLERY JASNEJ, tak bardzo poważnie. („Zasada 62” - 12/12 - Tradycja 4)**