

Програма ДДА має мету:

- допомогти налагодити стосунки з Богом
- навчити бути вільним радісним і щасливим .

Для цього програма пропонує певні дії, доступні інструменти, виконання яких допоможе дорослій дитині звільнитися від руйнуючого болю минулого і жити на повні груди тут і зараз.

Фраза «скриня з інструментами» добре пояснює, як діє програма. Як для будь-якого майстра широкий вибір інструментів і вміння обрати найкращий суттєво полегшує і покращує роботу, так і наше одужання нагадує створення чудового витвору мистецтва, працюючи над яким, ми вчимося користуватися засобами, які пропонує програма, аж поки не станемо у цьому справжніми майстрами.

Не всі і не обов'язково використовують однакові інструменти. Не всі підходять до роботи з одного боку. У кожного з нас свої цілі, мрії, і кожен знаходить власну нішу.

Це лише перелік деяких доступних інструментів, без претензії на повноту. З турботою оберіть інструменти, які підходять саме вам, розвийте власні унікальні навички користування ними і зосередьтеся на тому, що допоможе вам звільнитися від руйнуючого болю

минулого і жити на повні груди тут і зараз.

Відвідування груп

На зборах ми ділимося досвідом, силою і надією. Ми знаходимо у себе спільні риси з тим, про що йдеться у Проблемі (Списку брудної білизни) і дізнаємося, що ми не самі. Що поряд з нами такі ж люди, і що є надія. Є одужання. Те світло в кінці тунелю. Відвідуючи групу, ми поступово виходимо із заперечення та ізоляції.

Робота зі спонсором

Система наставництва (спонсорства) — ще один спосіб вийти з ізоляції, до якої ми призвичаїлися в дитинстві. Ми шукаємо тих, хто просунувся на шляху одужання трохи далі, ніж ми, щоб отримати скерування та можливі відповіді на наші запитання. Ми навчаємося близькості та довірі.

Молитва і медитація

Програма ДДА — духовна за своєю суттю. Ми приймаємо ідею, що є Вища Сила, яка може повернути нам розсудливість і Зцілити нашу Внутрішню дитину. Шляхом молитви та медитації ми прагнемо поліпшити наш контакт з Богом, як ми його розуміємо.

Робота по кроках

Ця робота є тривалою і вимагає дисципліни та певних зусиль. Працювати по 12 кроках ДДА означає розвивати свої розуміння того, як ми можемо застосовувати ці кроки у нашому повсякденному житті. Ми Читаємо про

досвід інших людей, прописуємо і проговорюємо наш власний досвід, проживаємо емоції і вчимося новому ставленню до Бога, батьків, самих себе та інших людей.

Читання літератури

Ми навчаємося, щоб просунутися у одужанні. Ми вивчаємо проблему, Рішення, Кроки, Традиції і читаємо літературу, що стосується програми - Велику Червону книгу, медитації з щоденника ДДА та ін..

Служіння

В служінні ми намагаємося повернути програмі те, що самі отримали. Беручи служіння, ми робимо програму доступною для тих, хто йде позаду нас. Наше одужання залежить від безперервного застосування на практиці усього, чого ми навчилися на шляху одужання. Служіння надає нам можливість практикувати своє одужання у атмосфері підтримки.

Прописування ситуацій та почуттів

Прописуючи ситуації з повсякденного життя, ми чіткіше фіксуємо на них нашу увагу та ясніше бачимо ті чи інші моменти. Ми Вчимося неупередженому ставленню до себе та інших. Деякі дорослі діти ведуть щоденник почуттів, який допомагає їм навчитися краще усвідомлювати та називати власні почуття та емоційні стани.

Дзвінки членам співтовариства

Продовжуючи спілкування поза групою, ми просуваємося далі у процесі нашого одужання. Ми отримуємо підтримку, необхідну нам для подальшого зростання, і надаємо її у відповідь. Телефонуючи іншим членам співтовариства, коли відчуваємо потребу у допомозі, ми вчимося виходити з ізоляції.

Це духовна програма, що ґрунтується на діях, в основі яких є любов. Ми впевнені, що в міру того, як ви сповнюватиметеся любов'ю в усіх ваших відносинах, особливо з Богом, з собою і з батьками, відбуватимуться прекрасні зміни.

Рішення полягає в тому, щоб стати самим собі люблячими батьками. Відчувши себе у безпеці в ДДА, ви зможете вільно висловлювати весь свій біль і страхи, що раніше тримали в собі, і звільнитися від сорому й провини, успадкованих з минулого.

Ви станете дорослою людиною, яка більше не є заручницею дитячих реакцій.

Ви зцілите дитину в собі, навчаючись любити і приймати себе.

Гасла ДДА

*Програма ДДА проста, але не легка
Жити, а не лише виживати
Є спосіб жити інакше
Живи сьогоднішнім днем
Не метушись
Не ускладнюй
Поступ, а не досконалість
Спочатку - головне
І цей біль також мине
Відпусти.
Впусти Бога
Не будь голодним, злим, самотнім та
втомленим
Повертайся знов і знов
Назви, але не звинувачуй
Попроси по допомогу і прийми допомогу
Молися і молися наполегливо
Перебувай у спокої та усвідомленості
Без почуттів немає зцілення
Не роби нічого. Зачекай
Ніколи не пізно мати шасливе
дитинство*

Молитва про душевний спокій ДДА

Боже, даруй мені з душевним спокоєм
Прийняти людей, котрих я не в силах
змінити,
Мужність змінити того, кого зможу, І
мудрість зрозуміти, що цією людиною є я
сам.



Інструменти ДДА

Дорослі Діти Алкоголікв

Контактна інформація ДДА УКРАЇНА:
+38(066)2185540
+38(096)1623002
www.dda.org.ua
dda.ukraina@gmail.com

Дорослі Діти з алкозалежних сімей та інших
дисфункційних сімей