

12 Способів на тверезі і приємні свята!

Те, у що ми самі колись не вірили - виявилось абсолютно можливим.
Пропонуємо Вам їх твердження та ідеї.

Заплануй собі додаткові зібрання АА та зустріч з приятелями із Спільноти АА на цілий Різдвяно-новорічний період. Домовся з кимось, хто хотів би піти на зібрання АА вперше. Запропонуй себе на роль ведучого на зібрання АА та допоможи при підготовці до зібрання та після зібрання - у прибиранні приміщення.



Приєднайся до тих, хто має задуми на спільне тверезе проведення часу у цей період. Якщо муσιш взяти участь у зустрічі\святкуванні, на якій буде поданий алкоголь, і ти не зможеш запросити з собою тверезого алкоголіка, тоді візьми з собою льодяники та плитку шоколаду (або щось інше солоденьке) і Багато!

Запроси до себе (або десь у кафе на каву, якщо не маєш умов у дома) когось хто недавно приєднався до АА. Заопікуйся і поділися своїми спогадами, про свої початки у Спільноті.



Носи із собою список телефонів інших осіб з АА. Коли огорне тебе нагальне бажання випити, або опинишся у ситуації, коли хтось почне намовляти тебе на випивку, негайно задзвони до когось з виздоровлюючих алкоголікiв.



Свята без алкоголю?!?! Але ж так!

Насправді - це складно собі уявити! Однак багато з виздоровлюючих вже мають за собою досвід проведення не одних свят!

Довідайтесь завчасу де і хто в твоїй околиці влаштовує безалкогольні святкові зустрічі, на Новий Рік, вечірку, карнавальний бал. Якщо тебе паралізує не сміливість. Візьми із собою когось, хто є в АА ще менше часу а ніж ти.



На першому році тверезості краще відмовитися від участі у всіх святкуваннях, на яких буде алкоголь, якщо маєш найменші побоювання або відчуваєш неспокій, - пригадай собі яких кмітливих аргументів ти використовував коли

випивав? Використай тепер цей свій талант в інший спiсiб. Немає такого прийому, яке було б важливіше за твоє життя.

Якщо тобі все ж таки прийдецца бути присутнім на святкуванні де будуть подавати алкоголь, - обов'язково перед цим поїсти та прихопити із собою льодяники чи шоколад.



Не починай від сьогоднішнього дня переживати наближення спокус святкових баталій. - Живи днем сьогоднішнім.



Щоб не залишатися повністю на самоті - йди до церкви. До будь-якої наближчої церкви.

Не засиджуйся у дома роздумуючи на самоті. Використай вільний час на перегляд фільмів, читання давно придбаних книжок, а можливо це є той час для того, щоб відвідати музей чи театр.



Не

Не засмучуйся та не панікуй. Пам'ятай, що один святковий день також має також лише 24 години.



Якщо у тебе немає коштів щоб придбати подарунок – подаруй себе - свою привітність, свою любов, свої вміння та таланти.



"Давно пробуджені в результаті цих кроків"...

Це саме той час, хороший час, для реалізації свого 12-го Кроку, - присвятити його іншому, який все ще страждає...