

# ЯЗЫК ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ

## МЕЛОДИ БИТТИ

HAZELDEN® INFORMATION & EDUCATION SERVICES

**Новый год. 1 января.**

Определите себе цели в Новом году. Покопайтесь в себе и определите, что Вы хотите, чтобы произошло в Вашей жизни в этом году. Это поможет Вам выполнить свою часть работы. Это будет являться подтверждением того, что Вы хотите жить в следующем году полноценной жизнью.

Цели дают нам направление. Они вкладывают могущественную силу на сознательном и подсознательном уровне в наши действия.

Цели дают направление нашей жизни.

Что бы Вы хотели, чтобы случилось в Вашей жизни в этом году? Что бы Вы хотели сделать, совершить? Что хорошего должно произойти в Вашей жизни? В чем конкретно Вы хотели бы улучшить себя? От каких дефектов характера Вы хотели бы избавиться?

Чего Вы хотели бы достигнуть? И в малом, и в большом? Куда бы Вы хотели съездить? Что должно случиться в дружбе и в любви? Что должно случиться в Вашей семейной жизни?

Помните, своими целями мы не контролируем других - мы хотим дать направление нашей жизни.

Какие проблемы Вы хотели бы решить? Какие решения принять? Что должно произойти в Вашей карьере?

Какие изменения Вы хотели бы увидеть в себе :я вокруг себя?

Напишите это. Возьмите лист бумаги, потратьте несколько часов Вашего времени и напишите это - как подтверждение того, что Вы существуете, подтверждение Вашей жизни и Вашей способности меняться. И пусть будет так.

Конечно, все происходит независимо от нашего контроля. Иногда происходящее - приятные сюрпризы, иногда - что-то другого характера. Но все это - часть главы, которую мы проживем в этом году, и которая поведет нас дальше в нашу историю.

Новый год стоит перед нами как глава книги, ожидая своего написания. Установленные цели помогут нам написать нашу историю.

*Сегодня я буду помнить, что есть могущественная сила, которую дают написанные цели. Я сделаю это сейчас для приходящего года, и буду делать постоянно, если потребуются. Я сделаю это не для того, чтобы контролировать, а для того, чтобы выполнить свою часть работы, живя своей жизнью.*

**Здоровые ограничения. 2 января.**

Границы необходимы в выздоровлении. Иметь и устанавливать здоровые границы необходимо на всех этапах выздоровления: это связано с ростом самоуважения, с тем как мы работаем с нашими чувствами и как учимся любить и уважать себя.

Границы всплывают из глубины нашего сознания. Они связаны с освобождением от чувства вины или стыда, а также с изменением нашего понимания того, что мы заслуживаем. По мере того, как наше понимание этого становится яснее - яснее становятся и наши границы.

Границы также связаны с Высшим пониманием Моменты установления границ, чем наше собственное понимание. Мы устанавливаем границы, когда мы готовы и ни секундой раньше. Также и другие.

Есть что-то магическое в достижении момента, когда мы готовы установить границы. Тогда мы понимаем, что мы готовы поступать, как говорим и другие нас принимают тоже серьезно. Происходят изменения не потому, что мы контролируем других, а потому, что мы изменились.

*Сегодня я верю, что я буду учиться, расти, и устанавливать границы, которые мне нужны в моей жизни, на моем пути. Мне нужно только правильно чувствовать момент готовности.*

**Учиться заботиться о себе. 3 января.**

*...нет руководства по установлению границ. Каждый из нас имеет свое собственное руководство внутри себя. Если мы продолжим работу над выздоровлением, наши границы будут развиваться. Они будут становиться более здоровыми и чувствительными. Внутренний голос подскажет нам, что нам нужно, и мы будем настолько любить себя, чтобы к нему прислушаться.*

*Выздоровление от созависимости.*

Что нам нужно сделать, чтобы позаботиться о себе?

Прислушайтесь к внутреннему голосу. От чего Вы злитесь? Что переполнило чашу? Чему Вы не доверяете? Что не так? Что Вам уже надоело? Что мешает Вам чувствовать себя комфортно? Что Вы хотите? Что Вам нужно? Что Вы не хотите и что Вам не нужно? Что Вам нравится? Что бы принесло Вам удовольствие?

Выздоровливая, мы начинаем понимать, что забота о себе выводит нас на тропинку Божьей Воли и планов в нашей жизни. Забота о себе никогда не уводит нас в сторону от того, что является для нас наилучшим, а наоборот ведет к этому.

Учитесь укреплять этот внутренний голос. Мы можем доверять себе. Мы можем заботиться о себе. Мы мудрее, чем мы думаем. Наше руководство внутри нас, все время с нами. Прислушайтесь, доверьтесь и укрепляйте внутренний голос.

*Сегодня я утверждаю, что я дар самому себе и Вселенной. Я буду помнить, что забота о себе я доставляет этот дар в самой совершенной форме.*

#### **Отделение от семейных проблем.**

**4 января.**

Мы можем провести линию, здоровую границу между собой и своей ядерной семьей. Мы можем отделить себя от их проблем.

У некоторых из нас в семьях есть зависимые от алкоголя или других наркотиков, и они не выздоравливают от своей зависимости.

У некоторых из нас в семьях есть люди, имеющие нерешенную проблему созависимости. Члены семьи могут быть зависимы от таких чувств как жалость к себе, душевная боль, страдание, мученичество или желание мучить других. Члены наших семей могут иметь нерешенную проблему извращений или нерешенную проблему семейных отношений или личные проблемы.

У нас в семьях могут быть люди, которые зависимы от работы, от еды или секса. Члены семьи могут быть тесно связаны или наоборот, мы можем иметь семью, члены которой почти не контактируют.

Мы можем быть похожими на членов нашей семьи. Мы можем любить нашу семью. Но мы - отдельные человеческие личности с личными правами и проблемами. И одно из наших основных прав - начать чувствовать себя лучше и выздоравливать, независимо от того, выбирают ли остальные члены семьи делать то же самое.

Нам не нужно чувствовать вину, когда мы ищем счастье и образ жизни, который нам нравится. И нам не нужно брать на себя проблемы нашей семьи как свои собственные, чтобы показать, что мы преданны и любим свою семью.

Часто, когда мы начинаем заботиться о себе, члены наших семей реагируют явными или скрытыми попытками втянуть нас в старые роли. Мы не должны этого делать, Их попытки втянуть нас назад - это их проблемы. То, что мы заботимся о себе и становимся здоровыми и счастливыми, не означает, что мы их не любим. Это означает, что мы занимаемся своими проблемами.

Мы не должны их судить за то, что у них есть проблемы, также мы не должны позволять им поступать, как им вздумает - по отношению к нам только потому, что они члены нашей семьи.

Теперь мы свободны, свободны от членов семьи, чтобы позаботиться о себе. Наша свобода начинается, когда мы перестаем отрицать их проблемы и вежливо, но настойчиво, возвращаем их назад - тем, кому они принадлежат, и начинаем работать со своими собственными проблемами.

*Сегодня я отделяю себя от проблем семьи, Я - отдельная человеческая личность, не смотря на то, что я принадлежу единице, которая называется семья. У меня есть право на свои проблемы и на свой душевный рост. Члены моей семьи имеют право на свои проблемы и право на выбор, когда и где они будут их решать. Я могу учиться с любовью отделяться от членов моей семьи и их проблем. И я стремлюсь проделать всю необходимую работу с моими чувствами, чтобы исполнить это.*

#### **Принятие помощи.**

**5 января.**

Некоторые из нас длительное время чувствовали себя настолько отчужденными, что мы забыли, что мы не одни. Мы пришли к убеждению, что со всем нужно справляться в одиночку. Некоторые из нас были покинуты. Некоторые не были любимы. Некоторые привыкли к людям, которым нет до нас дела. Некоторые жили в постоянной борьбе и имели тяжелые жизненные уроки.

Есть Бог, всегда готовый помочь. Есть люди, которые могут поддержать и позаботиться о нас. Мы получим, если захотим, любовь и поддержку, комфорт и заботу. Если мы рискнем попросить об этом, то помощь придет. Мы можем опереться на силу нашей группы и позволить себе, чтобы нам помогла и нас поддержала наша Высшая Сила. Появятся друзья, хорошие друзья.

Мы не одиноки. И мы не должны все делать в одиночку. И мы не делаем это в одиночку. Нет недостатка любви. Больше нет.

*Сегодня, Господи, помоги мне уйти от необходимости все делать в одиночку и от моей убежденности, что я одинока. Помогни мне испросить Твою Божественную силу и Твое Присутствие и Твои источники любви, поддержки и дружбы. Открой мои глаза и сердце, чтобы я могла видеть любовь, помощь и поддержку, которая есть вокруг меня. Помогни мне верить, что я любима.*

#### **Взаимоотношения.**

**6 января.**

*Если мы несчастливы без наличия взаимоотношений, возможно, мы будем несчастливы, если у нас таковые появятся. Наша жизнь не начнется с появления связи, взаимоотношения не становятся нашей жизнью. Взаимоотношения только продолжают нашу жизнь.*

Выздоровление от созависимости.

Наличие взаимоотношений - это и благо, и беда в период выздоровления. Взаимоотношения - это то, где мы можем продемонстрировать наше выздоровление. Каждый день мы сталкиваемся со спектром поведения в различных взаимоотношениях. Иногда мы выбираем эти взаимоотношения, иногда - нет. Единственный выбор, который нам нужно сделать в наших взаимоотношениях, касается нашего поведения. В период выздоровления от созависимости наша цель - вести себя таким образом, чтобы продемонстрировать ответственность за себя.

Мы учимся признавать нашу способность заботиться о себе в наших взаимоотношениях. Мы учимся быть открытыми с людьми, когда возможно.

Нужно ли нам отделяться от человека, которого мы пытались контролировать? Есть ли кто-то, с кем нам нужно поговорить, даже если то, что мы должны сказать, может быть неприятным? Есть ли кто-либо, кого мы избегаем, потому что боимся проявить заботу о себе, общаясь с этим человеком? Нужно ли нам изменить что-то в наших взаимоотношениях? Есть ли кто-либо, кому нужно протянуть руку или показать свою любовь?

Выздоровление не происходит в стороне от взаимоотношений. Выздоровление происходит, когда мы учимся владеть нашей способностью заботиться о себе в наших взаимоотношениях.

*Сегодня я участвую в моих взаимоотношениях наилучшим образом. Я сделаю себя доступной для близости и общения с людьми, которым я доверяю. Я буду спрашивать, что мне нужно и давать, что считаю нужным.*

### **Работа с чувствами, доставляющими боль. 7 января.**

Ранящие чувства и чувство злости - возможно, наиболее сложные, с которыми мы сталкиваемся. Мы можем чувствовать себя чрезвычайно уязвимыми, испуганными и бессильными, когда появляются эти чувства. И эти чувства могут спровоцировать воспоминания о других похожих временах, когда мы чувствовали себя бессильными.

Иногда, чтобы достичь чувства, что мы контролируем ситуацию, мы можем наказывать людей, окружающих нас, будь это люди, которых мы обвиняем за то, что у нас появляются болезненные чувства, или невинные рядом. Мы можем стараться "быть уравновешенными" или мы можем манипулировать за спинами людей, чтобы достичь чувства власти над ситуацией.

Эти действия могут дать нам временное чувство удовлетворения, но они только откладывают момент столкновения с нашей болью.

Чувства, которые ранят, не должны нас пугать. Не нужно прикладывать большие усилия, чтобы избежать их. Хотя ранящие чувства не являются такой забавой как чувство счастья -они остаются только чувствами.

Мы можем капитулировать перед ними, проживать их и двигаться дальше. Это не значит, что мы должны разыскивать в себе ранящие нас чувства или упиваться ими без необходимости. Не нужно, чтобы эмоциональная боль нас опустошала. Мы можем оставаться спокойными, чувствовать боль, выявлять, что нам нужно сделать, чтобы позаботиться о себе и продолжать жить.

Не нужно действовать в спешке, не нужно наказывать других, контролируя свои чувства. Мы можем начать делиться нашими ранящими чувствами с другими. Это приносит облегчение и часто лечит нас и наших близких.

В конечном итоге мы проходим урок, что настоящая сила приходит, когда мы позволяем себе быть достаточно уязвимыми, чтобы чувствовать боль. Настоящая сила приходит от сознания, что мы можем заботиться о себе, даже когда мы чувствуем эмоциональную боль. Настоящая сила приходит, когда мы перестаем считать других ответственными за нашу боль и сами берем ответственность за все наши чувства.

*Сегодня я капитулирую перед моими чувствами, даже перед теми, которые причиняют мне эмоциональную боль. Вместо того, чтобы действовать в спешке или делать попытки наказывать кого-либо, я буду уязвима настолько, чтобы проживать свои чувства.*

### **Уязвимость. 8 января.**

Некоторые из нас могли прийти к убеждению, что больше никто не сможет нам причинить боль. Мы автоматически могли продолжать жить с "замороженными чувствами", когда сталкивались с эмоциональной болью. Или мы могли прекращать взаимоотношения, как только чувствовали боль.

Ранящие чувства - это часть жизни, взаимоотношений и выздоровления.

Понятно, что нам больше не хочется чувствовать боль. Многим из нас досталось этого сполна. Действительно, в некоторые моменты нашей жизни мы были переполнены болью, раздавлены, остановлены на нашем пути тем количеством боли, которую мы чувствовали. Может быть, у нас уже не было сил справиться с этой болью и позаботиться о себе.

Это было вчера. Сегодня нам не нужно так бояться боли. Она не должна нас переполнять. Мы становимся достаточно сильными, чтобы работать с ранящими чувствами. И мы не должны становиться мучениками, провозглашающими, что чувство боли и страдания - это все, что есть в жизни.

Нам нужно только позволить себе быть достаточно уязвимыми, чтобы чувствовать боль, когда это уместно, и быть ответственными за свои чувства, поведение и зато, что нам нужно сделать, чтобы позаботиться о себе. Мы не должны анализировать или судить наши чувства. Мы должны проживать их и не позволять им взять верх над нашим поведением.

Может быть, наша боль показывает нам, что нам нужно установить границы, может быть, мы на правильном пути, может быть, она указывает нам на глубокий процесс выздоровления.

Это нормально чувствовать боль, нормально плакать, выздоравливать, двигаться к следующему чувству, когда ему наступит время. Наша готовность и способность чувствовать боль со временем обратится в готовность и способность чувствовать радость.

Выздоровливать не значит иметь иммунитет от боли - это значит с любовью заботиться о себе, когда нам больно.

*Сегодня я не буду взрываться на тех, кто причиняет мне боль. Я буду проживать свои эмоции и буду ответственной за них. Я приму ранящие чувства как часть взаимоотношений. Я капитулирую перед болью также, как и перед радостью в моей жизни.*

**Ответственность за себя.****9 января.***Мы делали не то, что нужно, стремясь достичь хорошего результата.*

Более несозависимая.

Проявление заботы: действие, когда мы берем на себя ответственность за других людей и забываем об ответственности за самих себя. Когда мы инстинктивно чувствуем себя ответственными за чувства, мысли, выбор, проблемы, комфорт и судьбу других людей, мы становимся "заботопроявителями". Мы можем верить на подсознательном уровне, что и другие ответственны за наше счастье, так же как мы ответственны за их.

Это стоящая цель быть внимательным, любящим, заботящимся человеком. Но проявление заботы сводит нас самих на уровень, когда мы чувствуем себя жертвой. Проявление заботы предполагает наличие такой заботы о других, которая мешает им учиться брать ответственность за себя.

Проявление заботы - это не работает. Это причиняет вред другим людям. Это причиняет вред нам. Люди раздражаются. Они чувствуют боль, у них появляется чувство, что ими руководят, они чувствуют себя жертвами. Мы реагируем также. Самое доброе и великодушное поведение, которое мы можем выбрать - это поведение, когда мы берем ответственность за себя - за то, что мы думаем, чувствуем, хотим и в чем нуждаемся. Наиболее успешное действие, которое мы можем совершить, - это быть правдивыми перед собой и позволить другим взять ответственность за себя.

*Сегодня я направляю свое внимание на свою ответственность перед собой. Я позволю другим сделать то же самое. Если я сомневаюсь, в чем заключается моя ответственность, я проведу инвентаризацию своих чувств.*

**Страх****10 января.**

*Не будьте слишком робкими и щепетильными по поводу своих действий. Жизнь - это эксперимент. Чем больше Вы экспериментируете, тем лучше. Что, если эти эксперименты будут немного грубы, и Вы подпортите себе пиджачок? Что, если Вы потерпите неудачу и справедливо вляпаетесь пару раз? Попробуйте снова - и у Вас не будет страха перед падением.*

Ральф Уэддо Эмерсон.

Страх может быть большим стопором для многих из нас: страх от незащищенности, страх перед неудачами, страх сделать ошибку, страх перед мнением других, страх перед успехом. Мы можем за секунду останавливаться перед нашим следующим действием или словом, пока в конце концов не отговорим себя от участия в жизни.

"Но у меня же не получалось раньше!", "Я не могу это сделать достаточно хорошо!", "Посмотрите, что произошло за последнее время!", "А что, если?!" Эти утверждения могут маскировать страх. Иногда страх маскирует стыд. После того, как я прочла первые две главы книги, которую я писала, я скривилась в гримасе. "Ничего хорошего", - подумала я. "Не могу этого делать". Я была готова выбросить эти главы и мою писательскую карьеру в окно. Позвонила моя коллега, и я рассказала ей о моей проблеме. Она послушала и сказала мне: "Это замечательные главы. Хватит бояться. Прекрати критиковать себя. Продолжай писать".

Я последовала ее совету. И книга, которую я почти выбросила, стала бестселлером.

Расслабьтесь. То, что Вы делаете, стараясь, - достаточно хорошо. Это может быть лучше, чем мы думаем. Даже наши неудачи могут обернуться важными уроками, которые нас учат и прямо ведут к будущим успехам.

Почувствуйте страх, а затем отпустите его. Возьмитесь и сделайте это - что бы это ни было. Если наш инстинкт и наша тропинка привела нас к этому, значит это то, где нам нужно быть.

*Сегодня я буду участвовать в жизни наилучшим образом. Независимо от того, какой будет результат, он делает меня победителем.*

**Избавление от чувства вины.****11 января.**

"Есть хороший трюк, который используют люди в нездоровых отношениях", - как-то сказала одна из выздоравливающих женщин. "Другой человек делает что-либо неподходящее или нехорошее, затем ждет, пока Вы почувствуете себя виноватыми и начнете извиняться".

Необходимо, чтобы мы прекратили чувствовать себя такими виноватыми.

В большинстве случаев вещи, за которые мы чувствуем вину, не являются нашими проблемами. Другой человек поступает не должным образом или каким-то образом нарушает наши границы. Мы принимаем вызов, претендуем на свои права, и этот человек начинает злиться и занимает оборонительную позицию. Затем у нас появляется чувство вины. Чувство вины может не позволить нам установить границы, которые были бы в наших лучших интересах и в интересах других людей. Чувство вины может не позволить нам проявить здоровую заботу о себе.

Мы не должны позволять другим рассчитывать на то, что мы все время чувствуем себя виновными. Мы не должны позволять себе, чтобы чувство вины, заслуженное и незаслуженное, возымело над нами контроль. Мы можем сломать барьер чувства вины, который удерживает нас от заботы о себе. Толкайте. Толкайте сильнее. Мы не виноваты, мы не сумасшедшие, у нас все нормально. У нас есть право устанавливать границы и настаивать на подходящем обращении с нами. Мы можем отделить проблемы другого человека от наших проблем и позволить ему или ей пережить последствия своего поведения, включая чувство вины. Мы можем доверять себе, когда понимаем, что наши границы нарушаются.

*Сегодня я буду свободна от чувства вины, как в малом, так и в большом. Свет и любовь на моей стороне.*

**Золотая середина.****12 января,**

Целью выздоровления является баланс - эта золотая середина

Многие из нас метались от одной крайности к другой: годы, когда мы заботились о ком угодно только не о себе, сменились временем, когда мы отказываемся думать о чьих-либо интересах, кроме наших собственных.

Может быть, мы провели годы, отказываясь различать, проживать и работать с нашими чувствами, которые затем сменились временем абсолютной одержимости на каждом шагу, эмоциональной энергии, которая пронзает наше тело.

Мы могли смиряться с положением жертвы, затем качнулись в другую крайность, агрессивно захватив власть над людьми, окружающими нас.

Мы можем учиться отдавать другим в то время, когда заботимся о себе. Мы можем учиться заботиться о наших чувствах так же, как о наших физических, ментальных и духовных качествах. Мы можем укреплять спокойную уверенность, что у нас есть сила, как у равных в наших взаимоотношениях с другими людьми.

Целью выздоровления является баланс, но иногда мы приходим к этому через крайности.

*Сегодня я буду добра по отношению к себе, понимая, что иногда, чтобы достичь золотой середины, мне нужно исследовать и пики, и низины. Иногда, чтобы выбраться из низины, нужно подпрыгнуть достаточно высоко над участком земли на вершине, а затем спокойно опустить себя на нее.*

**Хорошие чувства.****13 января.**

Когда мы говорим о чувствах в выздоровлении, мы часто фокусируемся на проблемном трио - боль, страх и гнев. Но в эмоциональной сфере есть и другие чувства - счастье, радость, умиротворение, чувство удовлетворения, любовь, близость, восторг.

Это нормально позволять себе чувствовать эти чувства тоже.

Нам не нужно волноваться, когда мы испытываем хорошие чувства, мы не должны их пугаться, мы не должны избегать счастья. Иногда мы это делаем, чтобы оставаться на более привычной, менее радостной почве.

Это нормально, когда нам хорошо. Мы не должны анализировать, судить или оправдываться. Мы не должны опускать себя или позволять другим опускать нас, впрыскивая в нас негатив.

Мы можем позволить себе чувствовать себя хорошо.

*Сегодня я напому себе, что у меня есть право чувствовать себя настолько хорошо, насколько у меня это получится. У меня может быть много приятных моментов. Я могу найти островок равновесия, где я буду испытывать чувство удовлетворения, покоя, где мне будет хорошо.*

**Принятие чувства злости.****14 января.**

*Чувство гнева - одно из многих глубоких чувств, вызываемых нашей жизнью. Это одна из наших эмоций. И мы будем либо проживать это чувство, когда оно будет появляться, либо подавлять его.*

Более независимая.

Если бы я работала по хорошей программе, я бы не испытывала чувства гнева. Если бы я была хорошей христианкой, я бы не испытывала чувства гнева. Если бы я, действительно, убедила себя, что я счастлива, я бы не испытывала чувства гнева. Это старые утверждения, которые соблазняют нас подавлять чувство гнева. Чувство гнева - это часть нашей жизни. Нам не нужно пребывать в нем или искать его, но мы не можем позволить себе его игнорировать.

В выздоровлении мы учимся без стыда испытывать все чувства, включая чувство гнева, но в то же время быть ответственными за то, что делаем, когда гневаемся. Мы не должны позволить себе, чтобы чувство гнева возымело над нами контроль, но это будет обязательно, если мы не будем позволять себе испытывать это чувство.

Быть великодушным, позитивным, здоровым не означает не испытывать чувства гнева. Быть великодушным, позитивным и здоровым означает, что мы можем испытывать чувство гнева, если на то есть причины.

*Сегодня я позволю себе гневаться, если на это есть причины. Я могу чувствовать, я могу освободить свои эмоции, включая гнев, конструктивно. Я буду благодарна за мой гнев и за те вещи, на которые он мне указывает. Я могу чувствовать и принять все мои эмоции без стыда и я могу быть ответственной за мои действия.*

**Постоять за себя.****15 января.**

*Мы узнаем, что некоторые типы поведения имеют своими последствиями то, что нами руководят в то время, как другие типы поведения имеют благоприятные последствия. Мы узнаем, что у нас есть выбор.*

Выздоровление от созависимости.

Так просто встать на защиту других. Так очевидно, когда других используют, контролируют, когда другими манипулируют и их оскорбляют. Так просто сражаться за их права, быть справедливо возмущенной, прийти им на помощь и подстрекать их бороться за их права.

"У вас права", - мы им говорим, - "и эти права грубо нарушаются. Встаньте на свою защиту без чувства стыда".

Почему же так тяжело встать на защиту своих прав? Почему мы не замечаем, что нас используют, делают нас жертвой, нам лгут, нами манипулируют, другими словами попирают наши права. Почему нам так трудно постоять за себя.

Есть периоды в жизни, когда мы можем следовать по тропинке кротости и любви. Однако есть времена, когда нам нужно постоять за себя - когда наша кротость и любовь повергает нас в большую зависимость от тех, кто может плохо с нами обращаться.

Приходит время, когда нам следует научиться устанавливать границы. В это время мы учимся отстаивать свои права и защищать себя. Иногда этот урок длится долго, пока мы не научимся это делать.

*Сегодня я приду себе на помощь. Я буду помнить, что это нормально уметь постоять за себя, когда это необходимо. Помоги мне, Господи, уйти от моего согласия быть жертвой. Помоги мне должным образом и смело постоять за себя.*

## **Молитва.**

**16 января.**

*На самом деле молитва - единственное реальное действие в полном смысле этого слова, так как молитва - единственное действие, которое меняет чей-либо характер. Изменения в характере или изменения в душе - это настоящие изменения.*

Эммет Фокс.

Эрика Джонг как-то сказала, что мы - существа, имеющие душу и умеющие мыслить. Молитва и медитация - это то, при помощи чего мы заботимся о нашей душе. Молитва и медитация - это то, что предлагает Одинадцатый Шаг Двенадцати шаговой программы выздоровления: Ал-Анон, Взрослые дети алкоголиков, КоДа и другие.

Молитва и медитация не обязательно связаны с какой-либо религией. Молитва и медитация — это способы улучшить нашу личную связь с Высшей Силой с пользой для себя, нашей жизни и личного роста. Молитва - это наша связь с Богом. Мы молимся не потому, что мы должны это делать, а потому, что мы этого хотим. Это то, при помощи чего мы соединяем нашу душу с нашим Истоком.

Мы учимся заботиться о наших эмоциях, наших мыслях и нуждах нашего тела. Мы учимся менять свое поведение. Но еще мы учимся заботиться о нашей душе, так как это то, где начинаются настоящие изменения.

Каждый раз, когда мы разговариваем с Богом, мы преобразуемся. Каждый раз, когда мы связываемся с нашей Высшей Силой, нас слушают, к нам прикасаются и нас меняют к лучшему.

*Сегодня я буду молиться и медитировать. Буду ли я чувствовать себя отчаявшейся или умиротворенной, я сделаю усилие, чтобы сегодня связаться с моей Высшей Силой, хотя бы на мгновение.*

## **Действия по принципу "как, если бы".**

**17 января.**

Поведение по принципу, который мы называем "как, если бы", может быть хорошим инструментом выздоровления. Действовать по этому принципу - значит учиться позитиву. Мы представляем себе позитив. Это инструмент, который мы используем, чтобы выдернуть себя из трясины. Это инструмент, который мы сознательно решили применять. Действия по принципу "как, если бы" могут быть полезными, когда чувство начинает контролировать нас. Мы сознательно принимаем решение действовать, "как, если бы" мы чувствовали себя прекрасно, либо ожидали, что все будет хорошо.

Когда проблема нас мучает, действия "как, если бы" могут вытащить нас из трясины. Мы действуем, "как, если бы" проблема уже была решена или будет решена, и поэтому продолжаем спокойно жить.

Часто, действуя "как, если бы" мы были отделены, мы создаем основу для отделения.

Есть много областей, где действия по принципу "как, если бы", соединенные с другими принципами выздоровления, создают основу для той реальности, к которой мы стремимся. Мы можем действовать, "как, если бы" мы любили себя, до тех пор, пока мы, действительно, не начнем заботиться о себе. Мы можем действовать, "как, если бы" у нас было право сказать "нет", пока мы не поверим, что мы, действительно, имеем это право.

Мы не представляем себе, что у нас есть достаточно денег, чтобы оплатить чек. Мы не представляем, что алкоголик не пьет. Мы используем принцип "как, если бы" как часть нашего выздоровления, чтобы создать основу для нашего нового поведения. Мы принуждаем себя вести позитивно, не обращая

внимания на наши сомнения и страхи, до тех пор, пока наши чувства не станут реальностью.

Действия по принципу "как, если бы" - это позитивный путь преодоления страхов, сомнений и низкой самооценки. Мы не должны лгать, мы не должны быть нечестными с собой. Мы открыты для позитивных возможностей будущего, вместо того, чтобы ограничивать будущее сегодняшними чувствами и обстоятельствами.

Действия по принципу "как, если бы" помогают нам пройти трясины и выйти на твердую почву.

*Господи, укажи мне, где я могу действовать по принципу "как, если бы", который поможет создать основы для реальности, к которой я стремлюсь. Руководи мной, когда я использую этот инструмент выздоровления, чтобы помочь создать лучшую жизнь и более здоровые отношения.*

## **Благодарность.**

**18 января.**

Иногда в жизни все случается очень быстро. Только мы решим одну проблему, как две новых выходят на поверхность. Мы прекрасно чувствуем себя утром, а вечером погружены в страдания.

Каждый день мы сталкиваемся с неприятностями, препятствиями и проблемами. Часто, когда мы чувствуем себя подавленными, мы; не в состоянии вынести какие-либо уроки из наших жизненных экспериментов.

Одно очень простое понятие может провести нас через наиболее трудные времена. Это понятие - "Благодарность". Мы учимся говорить "спасибо" за эти проблемы и чувства. Спасибо за этот путь. Мне не нравится этот эксперимент, но, не смотря на это — спасибо.

Заставьте себя быть благодарными, пока это не войдет в привычку. Благодарность помогает нам прекратить контролировать последствия. Это ключ, который открывает позитивную энергию в нашей жизни. Это волшебная палочка, которая превращает проблемы в благо и неподвижные обстоятельства в дары.

*Сегодня я буду благодарна. Я начну процесс превращения сегодняшней боли в завтрашнюю радость.*

**Владение своей силой.****19 января.**

Есть одно чувство, которому мы должны уделить особое внимание в выздоровлении - чувство жертвы. Нам не следует привыкать к этому чувству.

Как мы себя чувствуем, когда из нас делают жертву? Беспомощными, взбешенными, бессильными, расстроенными. Чувство жертвы опасно. У нас может появиться зависимость от него, оно толкает нас в принудительные типы поведения.

Выздоровливая, мы учимся отличать, когда мы чувствуем себя жертвой, когда мы действительно ею являемся, и учимся понимать, почему мы чувствуем себя жертвой. Мы учимся владеть своей силой, чтобы позаботиться о себе и избавиться от этого чувства.

Иногда "владеть своей силой" означает, что мы понимаем, что мы сами делаем из себя жертву, в то время, как другие не делают что-либо, чтобы причинить нам боль. Они живут своей жизнью, на что они имеют право, а мы чувствуем себя жертвой, потому что мы делаем попытки контролировать процесс или мы безосновательно ожидаем, что они должны о нас заботиться. У нас может появиться чувство жертвы, когда мы застреваем на таких понятиях созависимости как: *Иза других я чувствую себя... В тех-то руках находится ключ к моему счастью и судьбе... Я не могу быть счастлива, пока тот-то не будет вести себя соответствующим образом или пока такое-то событие не произойдет...*

В других случаях "владеть собственной силой" означает то, что мы понимаем, что из нас делают жертву, поступая с нами не должным образом. Наши границы нарушаются. В этом случае нам следует выяснить, что нам нужно сделать, чтобы позаботиться о себе и не позволить, чтобы из нас делали жертву. Мы должны установить границы. Иногда изменение точки зрения - это все, что требуется. Мы - не жертвы.

Мы хотим сострадать человеку, который делает из нас жертву, но понимаем, что сострадание часто приходит позже, после того, как мы избавим свое тело, сознание и душу от чувства жертвы. Мы так же понимаем, что слишком глубокое сострадание может вернуть нас назад в состояние жертвы. Слишком сильная жалость к человеку может создать ситуацию, когда этот человек сможет опять делать из нас жертву.

Мы не стараемся усугублять обстоятельства и кризисы другого человека, но мы и не помогаем этому человеку справиться с естественными последствиями его или ее поведения. Если в создании таких обстоятельств и будет наша роль, то мы будем ответственно ее играть, но не для того, чтобы проконтролировать или наказать, а для того, чтобы оставаться ответственными перед собой и другими.

Мы стараемся определить, какую роль мы играем в системе взаимоотношений и что, возможно, мы такое делаем, что вызывает в нас чувство жертвы, и прекратить делать это. Мы бессильны в отношении других, но мы можем владеть своей силой, чтобы вытеснить из себя жертву.

*Сегодня я буду ответственна за себя и покажу это другим, не позволяя другим делать из меня жертву. Я не могу контролировать обстоятельства, но я могу контролировать мое отношение к тому, что из меня делают жертву. Я - не жертва. Я не желаю ею быть.*

**Хорошие начинания.****20 января.**

Чувство обиды не позволяет нам двигаться вперед, любить себя и других. Обиды не наказывают другого человека - они наказывают нас. Обиды становятся барьером, который удерживает нас от хорошего самочувствия и наслаждения жизнью. Имея это чувство, мы не можем жить в гармонии с миром. Оно не может быть совмещено с прощением и с понятием "отпустить".

Уйти от чувства обиды не означает, что мы позволяем другому человеку поступать с нами, как ему вздумается. Это означает, что мы принимаем все, что случилось в прошлом, и устанавливаем границы на будущее. Мы можем уйти от чувства обиды и установить границы.

Мы стараемся увидеть хорошее в человеке или хорошее, что в конечном итоге проистекает из любого происшествия, из-за которого мы чувствуем обиду. Мы стараемся увидеть нашу роль.

Затем мы забываем о происшествии. Помогает молитва за тех, на кого мы обижаемся. Мы можем также попросить Бога освободить нас от чувства обиды.

Насколько лучше начать новую жизнь и войти в нее свободными от обиды, чем копать в прошлом, стараясь за него расквитаться.

*Высшая Сила, помоги мне быть готовой уйти от чувства обиды. Позволь мне увидеть спрятанные во мне обиды, которые блокируют мою жизнь. Покажи мне, что мне нужно сделать, чтобы позаботиться о себе и избавиться от чувства обиды и помоги мне это сделать.*

**Желания и нужды.****21 января.**

Нести за себя ответственность означает нести ответственность и за свои желания и нужды, осознавая, что они являются нормальными.

Учиться прислушиваться к себе, учиться слышать себя - это искусство. Нужна практика. Мы можем использовать нашу способность угадывать, что хотят другие и в чем они нуждаются, и применить это умение к себе.

Что мы слышим внутри себя, указывающее на то, что мы хотим и что нам нужно? Что могло бы нам помочь чувствовать себя лучше? Что нам говорят наши чувства? Наше тело? Наш интеллект? Наша интуиция?

Зададим себе вопрос, затем внимательно прислушаемся - мы услышим ответ. Мы мудрее, чем мы думаем и нам можно доверять.

То, что мы хотим и что нам нужно, имеет значение. Это важно и это обосновано. Здорово учиться делиться на собраниях нашими нуждами.

Мы можем учиться определять, что мы хотим, и что нам нужно, и быть терпеливыми по отношению к себе, пока мы учимся.

*Сегодня я подумую о том, что я хочу и что мне нужно. Я буду считаться с собой.*

### **Ценить наше прошлое.**

**22 января.**

Это просто негативно относиться к прошлым ошибкам и неудачам. Но для нашего выздоровления лучше взглянуть на себя и наше прошлое в свете эксперимента, принятия и роста. Наше прошлое - это серия уроков, которые продвинули нас на более высокий уровень жизни и любви.

Взаимоотношения, в которые мы вступили, оставались в них или закончили, научили нас многому необходимому.

Некоторые из нас прошли через самые болезненные обстоятельства с твердым убеждением по поводу того, кто мы и чего хотим.

Наши ошибки? Они необходимы. Крушение надежд, неудачи, и иногда, слабые попытки роста и прогресса?

Необходимы тоже.

На каждом шаге нашего пути мы учились. Мы прошли именно через те эксперименты, которые нам были нужны для того, чтобы стать теми, кто мы сегодня. Каждый шаг нашего пути развивал нас.

Неужели наше прошлое - ошибка? Нет. Единственная ошибка, которую мы можем сделать - это принять то, что было, за истину.

*Сегодня, Господи, помоги мне избавиться от негативных мыслей, которые я могу питать по поводу обстоятельств и взаимоотношений прошлой жизни. Я могу принять с благодарностью все, что приносит мне сегодняшний день.*

### **Появляется новая энергия.**

**23 января.**

*Удовольствие становится удовольствием, любовь становится любовью, жизнь стоит того, чтобы жить, и мы становимся благодарными.*

Выздоровление от созависимости.

Есть новая энергия, новое чувство, появляющееся в нашей жизни. Мы не можем основывать наши ожидания того, как мы будем чувствовать себя завтра, или даже через несколько часов, на том, как мы чувствуем себя в данный момент.

Нет двух похожих моментов в жизни. Мы выздоравливаем. Наша жизнь меняется. Временами события разворачиваются не так, как нам хотелось бы. У нас были уроки, чтобы учиться. Будущее не будет похоже на прошлое.

По настоящему трудные времена почти позади. Неразбериха, обучающий опыт наиболее тяжелых проблем, тяжелые переживания почти позади.

Не ограничивайте будущее прошлым.

Поразмышляйте над началом Вашего выздоровления. Разве не произошло много изменений, которые привели Вас к тому, где Вы сейчас? Поразмышляйте над тем, что было год назад. Изменились ли Вы и Ваши обстоятельства с тех пор? Иногда проблемы и чувства остаются какое-то время. Но это временно. Время неразберихи, неуверенности, времена неразрешенных отдельных проблем не будут длиться вечно.

Мы делаем эти времена вдвойне тяжелее, сравнивая их с нашим прошлым. Каждая ситуация и каждое обстоятельство Мы не должны себя ужасать, сравнивая наше настоящее и будущее с нашим ранящим прошлым, особенно с прошлым до того, когда мы начали выздоравливать или до того, как у нас появился определенный опыт.

Знаю, что дискомфорт не будет постоянным. Не старайтесь прогнозировать, как Вы себя будете чувствовать или когда Вы будете чувствовать себя иначе. Вместо этого доверьтесь. Примите сегодняшний день, но не будьте этим ограничены.

Новая энергия появляется. Новое чувство на пути к Вам. Мы не можем предсказать, как это будет, оглядываясь на то, как это было, потому что будет совсем по-другому. Мы работали и боролись не в пустых мечтах. Это было во имя чего-то и в стремлении к чему-то.

Времена меняются к лучшему. Продолжайте идти по тропе доверия и послушания. Будьте открыты новому.

*Сегодня, Господи, помоги мне не оценивать и не ограничивать мое будущее моим прошлым. Помогите мне быть открытой всем потрясающим возможностям для изменений как внутри, так и вокруг меня.*

### **Расквитаться с прошлым.**

**24 января.**

Один из величайших даров, который мы можем дать - это открытое и любящее сердце. Удерживая негативные чувства по поводу наших прошлых взаимоотношений, мы создаем барьер для этого дара.

Большинство из нас имели взаимоотношения, которые закончились. Когда мы анализируем эти взаимоотношения, нам нужно эмоционально очиститься. Остаются ли в нас чувства злости и обиды? Чувствуем ли мы до сих пор себя жертвой? Не живем ли мы с подавляющими нас убеждениями, которые могут быть связаны с прежними взаимоотношениями, - *Нельзя доверять женщинам. Начальники используют людей. Нет такого понятия как хорошие взаимоотношения.*

Отпустите все, что может блокировать Ваши взаимоотношения сегодня. С величайшей уверенностью мы можем осознать, что старые чувства и подавляющие нас убеждения будут мешать нам давать и принимать любовь, к которой мы стремимся. Мы можем расквитаться с прошлым. Это начинается с осознания, честности и открытости. Процесс завершается, когда мы достигаем состояния принятия и мира по отношению ко всему в нашем прошлом.

*Сегодня я наняну процесс освобождения от всех подавляющих меня чувств и убеждений, связанных с прошлыми взаимоотношениями. Я расквітаюсь с прошлым, чтобы быть свободной любить и быть любимой.*

### **1 Шаг. 25 января.**

*Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наши жизни стали неуправляемыми.*

Первый Шаг Ал-Анона.

Есть много различных вариантов Первого Шага для выздоравливающих созависимых. Некоторые из нас признали свое бессилие перед алкоголем или чьим-то алкоголизмом. Некоторые из нас признали бессилие перед людьми, некоторые перед проблемами взросления в семье алкоголика.

Одно наиболее существенное слово в Первом Шаге - это слово "Мы". Мы собрались вместе из-за одинаковой проблемы и, собираясь вместе, мы сообща находим решение.

Обретя партнерство в Двенадцати Шаговых программах, многие из нас открывают для себя, что хотя мы, может быть, чувствуем себя одинокими с нашей болью, другие прошли через похожие страдания. И теперь нас много, соединяющих руки, выздоравливая.

Мы. Существенная часть выздоровления. Опыт, которым делятся. Сила, которой делятся и которая от этого становится крепче. Надежда, которой делятся - для лучших жизней и взаимоотношений.

*Сегодня я буду благодарна множеству людей во всем мире, которые называют себя "выздоровливающие созависимые". Помогите мне понять, что каждый раз, когда кто-либо из нас делает шаг вперед, мы тянем всю группу вперед.*

### **С крючка. 26 января.**

Мы можем учиться не попадаться на крючок нездорового, разрушающего нас поведения во взаимоотношениях, такого как: проявление заботы, контроль, игнорирование себя и вера в ложь.

Мы можем учиться искать и выявлять крючки и делать выбор не попадаться на них.

Часто люди сознательно или не задумываясь ведут себя таким образом, что втягивают нас в серию поступков разрушающего нас поведения, которое мы называем созависимостью. Чаще всего эти крючки заранее заготовлены и результат предсказуем.

Кто-то может стоять перед нами и намекать или вздыхать о проблеме, *зная* или *надеясь*, что этот намек или вздох поймает нас на крючок заботы о нем или о ней. Это и *есть манипуляция*.

Когда кто-то, стоя рядом, намекает или вздыхает о чем-нибудь, это, обычно, сопровождается репликами: "О не бери это в голову, тебе не стоит волноваться". На самом деле это *игра*. Мы должны распознавать это. Если мы позволяем подобное, значит мы почти на крючке.

Мы можем учиться настаивать, чтобы люди просили нас прямо о том, что они хотят и в чем нуждаются.

Что это за слова, вздохи, намеки, реплики, которые ловят нас на крючок предсказуемого и часто разрушающего нас поведения?

Что заставляет нас чувствовать симпатию? Вину? Ответственность за другого?

Наша сила в том, что мы так заботливы. Наше слабое место в том, что мы недооцениваем людей, с которыми имеем дело. *Они* знают, что делают. Пришло время, когда мы отказываемся от наших наивных предположений, что люди не следуют разработанным ими самими в их собственных интересах схемам, и понимаем, что они совсем необязательно поступают в наших интересах.

Еще мы хотим проверить себя. А мы не разбрасываем крючки, намеки, вздохи, надеясь схватить другого? Нам нужно убедиться, что мы поступаем прямо и честно с другими, вместо того, чтобы ожидать, что они бросятся нас спасать.

Если кто-то что-либо от Вас хочет, настаивайте, чтобы он попросил об этом прямо. Требуйте того же от себя. Если кто-то забросит крючок, нам не следует заглатывать его.

*Сегодня я буду следить за крючками, которые потянут меня в проявление заботы, от чего у меня появится чувство, что меня используют. Я буду игнорировать крючки, вздохи и слова, которые ловят меня, и буду ждать прямо и честности, которую я и другие заслуживают.*

### **Нужда в людях. 27 января.**

Мы можем найти баланс между слишком большой потребностью в людях и непозволением себе в ком-то нуждаться.

Многие из нас имеют потребность в людях, на которую не было отклика в нашем прошлом. В то время, как мы хотим, чтобы кто-то удовлетворил наше желание быть любимой без каких-либо оговорок, мы можем выбрать людей, которые не могут или не будут жить для нас. Некоторые из нас так нуждаются в любви оттого, что не были любимы, что этим мы отталкиваем людей, слишком нуждаясь в них.

Некоторые из нас кидаются в другую крайность. Может быть мы привыкли к тому, что люди не живут для нас, поэтому мы отталкиваем их. Мы стараемся побороть наше чувство нужды в людях, становясь слишком независимыми, не позволяя себе в ком-то нуждаться. Некоторые из нас не позволят другим жить для нас.

В любом случае мы живем, не разрешив проблемы. Мы заслуживаем лучшего. Когда мы изменимся, наши обстоятельства тоже изменятся.

Если мы слишком нуждаемся в людях, мы реагируем на это, принимая эту часть себя. Мы позволяем себе выздоравливать от боли прошлых привязанностей, которые не встретили ответа. Мы прекращаем говорить себе, что мы нелюбимы, потому что нас не любили так, как мы этого хотели.

Если до этого мы отключали часть себя, которая нуждалась в людях, то теперь мы будем готовы открыться, быть уязвимыми и позволим себе быть любимыми. Мы позволяем себе иметь нужду в людях.

Мы получим любовь, которую мы желаем, когда мы начнем верить, что мы любимы, и когда мы позволим этому случиться.

*Сегодня я буду стремиться к балансу между тем, что я слишком нуждаюсь в людях, и тем, что я не позволяю себе в ком-то нуждаться. Я позволю себе получить любовь, которая предназначена для меня.*

### **Жить текущим моментом.**

**28 января.**

Часто одним из важных вопросов является вопрос: "А что будет?" Мы можем задавать его, имея в виду наши взаимоотношения, нашу карьеру, нашу жизнь. Это очень просто погрязнуть в тревожных мыслях. Волнение по поводу, что может случиться, блокирует нас от эффективной деятельности сегодня. Это не позволяет нам наилучшим образом что-то делать сейчас. Это мешает нам постигать сегодняшние уроки. Оставаться в текущем моменте, стараться и полностью участвовать в сегодняшнем дне - это все, что нужно делать, чтобы гарантировать себе, что то, что произойдет завтра, будет к лучшему.

Волнения по поводу, что будет - негативный вклад в наше будущее. Живя здесь и сейчас - это самое хорошее, что мы можем делать не только для сегодняшнего дня, но и для завтрашнего. Это помогает нашим взаимоотношениям, нашей карьере, нашему выздоровлению и нашей жизни.

Все разрешится, если мы позволим. Если же мы хотим подумать о будущем не в свете наших планов, то все, что нам нужно сделать - это уверить себя, что все будет хорошо.

*Я молюсь за веру, что мое будущее будет хорошим, если я проживу сегодняшний день хорошо и в мире. Я буду помнить, что оставаться в настоящем - это лучшее, что я могу сделать для моего будущего. Я буду концентрироваться на том, что происходит сейчас, вместо того, чтобы концентрироваться на том, что будет завтра*

### **Посещение собраний.**

**29 января.**

*Я до сих пор удивляюсь после нескольких лет выздоровления тому, как легко я могу отговорить себя от посещения собраний. Я также до сих пор удивляюсь тому, как мне становится хорошо после собрания.*

Анонимные созависимые.

Мы не должны погружаться в наше страдание и дискомфорт. Самое простое и доступное действие, которое поможет нам чувствовать себя лучше - собрание Двенадцати Шаговой программы поддержки.

Зачем сопротивляться тому, что поможет нам чувствовать себя лучше? Зачем оставаться с навязчивыми идеями и депрессией, если посещение собрания, даже если это собрание является для нас дополнительным, поможет нам чувствовать себя лучше?

Слишком заняты?

В каждой недели есть 168 часов. 1 или 2 часа в неделю, проведенных на собрании, могут увеличить потенциал оставшихся 166 часов. Если мы проваливаемся в наше созависимое состояние, мы можем тратить большинство наших часов бодрствования в навязчивых идеях, сидя и ничего не делая, лежа в кровати в состоянии депрессии или выискивая нужды других людей. Не потратив пару часов на собрание, мы можем зря потратить оставшиеся часы.

Слишком устали?

Нет ничего более укрепляющего, как вновь встать на рельсы жизни. Посещение собрания поможет это сделать.

*Сегодня я буду помнить, что посещение собраний помогает*

### **Свобода религии.**

**30 января.**

"Сила, более могущественная, чем мы сами...", "Бог, как мы его понимаем". Эти слова представляют духовную сторону Двенадцати Шаговой программы. Это первые упоминания о Боге и они выражены такими словами не случайно.

У каждого из нас есть свобода определить и понимать нашу Высшую Силу - Бога, если мы выберем.

Это значит, что мы не приносим свои религиозные чувства на наши группы выздоровления. Это значит, что мы не стараемся навязать наши религиозные взгляды или наше понимание Бога кому-то еще. Мы не используем наши группы или собрания как приманку для того, чтобы кого-то обратить в свою веру. Мы не стараемся навязать даже отдельные особенности нашей веры другим.

Мы даем себе и каждому человеку право на личное понимание Высшей Силы.

*Сегодня я буду уважать понимание другими людьми Бога как свое собственное. Я не позволю другим судить мою веру, что может вызвать во мне тревогу и беспокойство. Я буду искать возможности духовного роста в выздоровлении с помощью или без помощи определенной религии и вероисповедания.*

### **Просьба о том, в чем мы нуждаемся**

**31 января.**

Однажды вечером я сидела в одиночестве, уставшая, вымотанная, после длительного отсутствия вдали от друзей и семьи. Я прилетела домой на вечер, но казалось, никто этого не заметил. Люди привыкли, что я отсутствую.

Был поздний вечер, и я начала спорить с Богом.

Я вдали от дома усердно работаю. Я одинока. Мне нужно почувствовать чью-то заботу. Ты говорил мне рассказывать о моих нуждах, и сегодня, Господи, мне особенно нужно почувствовать присутствие мужской энергии. Мне нужен друг, кто-то, кому я могу доверить заботу обо мне, не включающую секс и эксплуатацию. Мне нужно, чтобы меня поддержали. Сейчас, где Ты?

Я легла на тахту и закрыла глаза. Я была слишком уставшая, чтобы что-то делать, я могла только смириться.

Через минуту раздался телефонный звонок. Это был бывший коллега, который стал моим другом. "Привет, детка", - сказал он, - "похоже, ты, действительно, устала и одинока. Оставайся, где есть. Я собираюсь прокатиться и заскочу к тебе. Похоже, это тебе сейчас нужно".

Через полчаса он постучал в дверь. Он принес маленькую бутылочку масла и нежно растер мне ноги, обнял меня, сказал, что очень волнуется обо мне, затем ушел.

Я улыбнулась. Я получила как раз то, о чем просила.

Доверие Богу спасает.

*Сегодня я буду помнить, что Бог видит, в чем я нуждаюсь, особенно, если я действительно в этом нуждаюсь.*

## **2 Шаг.**

**1 февраля.**

*Пришли к убеждению, что сила более могущественная, чем наша собственная может вернуть нам здравомыслие.*

Второй Шаг Ал-Анона.

Мы начинаем верить в лучшую жизнь, благодаря чудодейственному дару других людей - слушая их, видя их, наблюдая, как работает дар выздоровления в их жизнях.

Есть Сила, более могущественная, чем наша собственная. Теперь есть реальная надежда, что все в нашей жизни, может быть, будет по-другому и лучше.

Мы не в программе "Сделай сам". Нам не нужно напрягать силу воли, чтобы измениться. Мы не должны делать усилия, чтобы пришло выздоровление. Мы не должны вытаскивать себя за шнурки, потому что мы верим, что есть Сила, более могущественная, чем наша собственная - есть Кто-то, кто это сделает в нашей жизни. Эта Сила сделает для нас то, что наши самые большие усилия не смогут выполнить.

Наша Высшая Сила вернет нам здравомыслие и содержательную жизнь. Все, что нам нужно - верить.

Оглянитесь. Наблюдайте. Смотрите на людей вокруг Вас. Увидьте выздоровление, которое они нашли. Затем откройте свою веру, свои надежды, свое выздоровление.

*Сегодня, не считаясь с моими обстоятельствами, я буду верить, как только могу, что Сила, более могущественная, чем моя собственная, может и вернет меня к миру и здравомыслию. Я расслаблюсь и позволю Ему руководить моей жизнью*

## **Доверие нашей Высшей Силе.**

**2 февраля.**

*Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы его понимаем.*

Третий Шаг Ал-Анона..

Так много разговоров о Высшей Силе, Боге, как мы его понимаем. Так много радости, если мы находим Его.

Духовность и духовный рост-это основы изменения. Выздоровление от созависимости - это не самостоятельная задача.

Неужели Бог - неутомный создатель трудностей? Безжалостный, стыдящий злой волшебник со своими трюками?

Неужели Бог глухой? Не заботящийся? Безразличный? Не прощающий?

Нет.

Любящий Бог, заботящийся Бог. Вот какой Бог нашего выздоровления. Не больше боли, чем необходима для наибольшей пользы, выздоровления и очищения. Так много доброты и радости, как наше сердце может выдержать, насколько наше сердце становится здоровым, открытым и готовым принять. Бог - одобряющий, принимающий, немедленно прощающий.

Бог запланировал маленькие дары, чтобы скрасить наш день, а иногда большие потрясающие сюрпризы - тщательно спланированные для нас, мы их получим в назначенный час.

Великий художник, Бог, сплетет воедино наши радости, печали и опыт, чтобы создать портрет нашей жизни с глубиной. очарованием, искренностью, яркостью, юмором и чувствами.

Бог, как мы его понимаем: любящий Бог, Бог нашего выздоровления.

*Сегодня я буду открыта для заботы любящего Бога. Бог покажет мне Свою любовь.*

## **Отказаться от стыда.**

**3 февраля.**

Чувство стыда может быть могущественной силой в нашей жизни. Это фирменный знак дисфункциональных семей.

Подлинное, заслуженное чувство вины - это чувство или понимание того, что мы делаем что-то нехорошее. Это указывает нам на то, что нам нужно что-то изменить в нашем поведении или внести какие-то поправки.

Стыд - это подавляющее негативное чувство того, что мы какие-то не такие. Стыд - не конструктивное чувство. Мы можем изменить наше поведение, но мы не можем заменить себя. Стыд может погрузить нас глубже в самоподавляющее, а иногда в саморазрушающее поведение.

Что это за вещи, которые вызывают у нас чувство стыда? Нам может быть стыдно, если у нас есть проблема, или кто-то, кого мы любим, имеет проблему. Мы можем стыдиться за то, что совершаем ошибки или наоборот добиваемся успеха.

Мы можем стыдиться определенных чувств или мыслей. Мы можем стыдиться, когда мы получаем удовольствие, когда нам хорошо или мы настолько уязвимы, что стыдимся этого. Некоторые из нас стыдятся того, что они существуют.

Стыд- это заклинание, которым другие околдовывают нас, чтобы нас контролировать, заставлять нас играть нашу роль в дисфункциональной системе. Это заклинание, которое многие из нас познали.

Учась освободиться от чувства стыда, мы можем менять качество нашей жизни. Это здорово быть теми, кто мы есть.

Мы достаточно хороши. Наши чувства нормальные. С нашим прошлым все в порядке. Это нормально иметь проблемы, совершать ошибки и бороться в поисках пути. Это здорово быть человечным и заботиться о своей человечности.

Принятие себя - это первый шаг в направлении к выздоровлению. Освобождение от чувства стыда за то, кто мы есть - следующий важный шаг.

*Сегодня я буду наблюдать за признаками, которые указывают, что я попадаю в ловушку стыда. Если меня охватит чувство стыда, я буду вытаскивать себя из него, принимая себя и убеждая себя, что это здорово быть самой собой.*

#### **Радость выздоровления.**

**4 февраля.**

Что за путешествие!

Этот процесс роста и изменения ведет нас по дороге, которая не бывает одинаковой. Иногда путь тяжелый и скалистый. Иногда мы карабкаемся в гору. Порой мы на саях соскальзываем вниз.

Иногда мы отдыхаем.

Порой пробираемся на ощупь в темноте. А иногда мы ослеплены солнцем.

Временами у нас много попутчиков, иногда мы идем в одиночестве. Все время по-разному, всегда интересно, всегда идем к чему-то лучшему, к чему-то хорошему.

Что за путешествие!

*Сегодня, Господи, помоги мне расслабиться и насладиться пейзажем. Помоги мне понять, что я как раз там, где мне нужно быть в моем путешествии.*

#### **Финансовая ответственность.**

**5 февраля**

*Мы несем за себя финансовую ответственность.*

Что за пугающая взрослая мысль для большинства из нас - ответственность за деньги и финансовые дела. Для многих из нас передача ответственности за наши финансовые дела являлась причиной наших созависимых сделок в наших взаимоотношениях.

Часть нашей эмоциональной зависимости от других, от эта тугой веревки, которая привязывает нас к другим не любовью, а нуждой и безысходностью, напрямую связана с финансовой зависимостью. Наши страхи и нежелание взять ответственность за финансовые дела могут быть препятствием к свободе, к которой мы стремимся в выздоровлении. Финансовая ответственность — это позиция. Деньги расходуются, чтобы заплатить за самое необходимое и за предметы роскоши. Деньги должны откуда-то прибывать, чтобы их тратить. Сколько должно прибывать, чтобы удовлетворить потребности?

Налоги, страховки, соответствующие траты на привычные вещи, которые демонстрируют позицию финансовой ответственности. Чтобы выжить, нужно учиться управлять расходами. Даже если у нас здоровый контакт с кем-то, кто позволит нам зависеть от него или от нее финансово, мы должны понимать, сколько расходуется денег. И в этом случае мы должны принять позицию финансовой ответственности за себя. Да\* если у нас заключен с кем-то контракт, который удовлетворяет наши финансовые нужды, мы должны понимать, сколько денег зарабатывается и тратится в нашей жизни. Наше самоуважение будет расти по мере роста чувств финансовой ответственности. Мы можем начать с того, где мы сейчас и что имеем сегодня.

*Сегодня помоги мне, Господи, быть готовой освободить от моих страхов и нежелания принять необходимую часть финансовой ответственности в моей жизни. Преподай мне уроки, которые мне необходимы, когда я имею дело с деньгами.*

#### **Не позволять делать из себя жертву.**

**6 февраля.**

До выздоровления некоторые из нас нуждались в некоей составляющей в наших взаимоотношениях - мы позволяли делать из себя жертву и плохо с нами обращаться. Нам казалось это нормальным, что люди не считаются с нами.

Возможно, мы думали, что мы этого заслуживаем. Может быть, нас привлекали люди, которые оскорбляли нас.

Нам нужно освободиться на глубоком уровне от привычки быть жертвой. Нам нужно избавляться от нашей необходимости находиться в дисфункциональных взаимоотношениях и системах на работе, в любви, в семейных взаимоотношениях и в дружбе. Мы заслуживаем гораздо лучшего. Это наше право. Если мы поверим в наше право на счастье, мы будем счастливы.

Мы будем бороться за это право, и желание бороться будет вырастать из глубины нашей души. Вырветесь из угнетения и жертвенности.

*Сегодня я буду освобождаться от необходимости быть жертвой и я исследую свою свободу, чтобы позаботиться о себе. Это освобождение не отбросит меня от людей, которых я люблю. Это сделает меня ближе к людям и к гармонии с планами Бога на мою жизнь.*

#### **Владение своей силой.**

**7 февраля.**

Нам нужно определить разницу между бессилием и владением своей силой.

Первый шаг в выздоровлении - признание бессилия. Есть некоторые вещи, которые не в нашей власти, независимо от того, как долго и усердно мы стараемся. К этим вещам относится изменение других людей, решение их проблем и контроль их поведения. Иногда мы чувствуем себя бессильными в отношении самих себя — того, что мы чувствуем и во что верим, и как на нас действует та или иная ситуация или человек.

Важно смириться с бессилием, но настолько же важно владеть своей силой. Мы не в ловушке. Мы не беспомощны.

Иногда кажется, что мы беспомощны, но это не так. Каждый из нас имеет силу, данную Богом, и право позаботиться о

себе в любых обстоятельствах и с любым человеком. Золотая середина заботы о себе лежит между двумя крайностями: контролем других и позволением им контролировать нас. Мы можем идти по этой золотой середине мягко или настойчиво, но всегда с убежденностью, что это наше право и ответственность. Давайте найдем эту золотую середину.

*Сегодня я буду помнить, что я могу позаботиться о себе. У меня есть выбор, и я могу делать, что нахожу нужным, без чувства вины.*

### **Освобождение от чувства вины.**

**8 февраля.**

Чувствовать себя хорошо - это выбор. Также выбор - чувствовать себя виноватыми. Когда чувство вины заслужено, оно действует как предупреждающий сигнал, указывающий нам, что мы сошли с курса. На этом его функция заканчивается. Когда мы тонем в чувстве вины, мы позволяем другим контролировать нас. Это не позволяет нам чувствовать себя хорошо. Это препятствует установлению границ или другим действиям, при помощи которых мы можем позаботиться о себе.

Может быть, мы уже привычно чувствуем себя виноватыми, что является инстинктивной реакцией на нашу жизнь. Теперь мы знаем, что мы не должны чувствовать себя виноватыми. Даже если мы сделали что-то, что грубо оскорбило какие-то ценности, длительное чувство вины не решает проблему, оно продлевает проблему. Поэтому сделайте поправки. Измените поведение. Затем освободитесь от чувства вины.

*Сегодня, Господи, помоги мне быть готовой уйти от чувства вины. Пожалуйста, возьми его у меня и замени его самоуважением*

### **Отпустить с любовью.**

**9 февраля.**

*Когда люди с компульсивным поведением делают то, что их вынуждают делать, этим они не говорят, что не любят Вас — они говорят, что не любят себя.*

Более независимый.

Добрые и мягкие люди, мягкие души, поступать с любовью.

Да, временами нам нужно быть твердыми, настойчивыми - тогда, когда мы меняемся, когда мы учимся поступать по-новому, когда нам нужно убедить других и себя, что у нас есть права.

Эти времена не вечны. Может быть, нам нужно рассердиться, чтобы принять решение, или установить границы. Но мы не можем позволить себе оставаться обиженными. Трудно иметь сострадание к человеку, который делает из нас жертву, но если мы перестали позволять делать из себя жертву, мы можем искать в себе сострадание.

Наша тропинка, наш путь - мягкий, следуйте по нему с любовью - с любовью к себе, с любовью к другим. Установите границы. Отделитесь. Позаботьтесь о себе. И как можно скорее начните действовать с любовью.

*Сегодня и когда бы тони было, Господи, позволь мне быть мягкой и доброй с собой и другими. Помогите мне найти золотую середину между настойчивыми действиями, предпринимаемыми в моих собственных интересах, и любовью к другим. Помогите мне понять, что временами в этом нет разницы. Помогите мне найти верный путь.*

### **Освобождение от печали.**

**10 февраля.**

Препятствием для радости и любви может быть непреодолимая печаль о нашем прошлом.

В прошлом мы многократно убеждали себя отрицать боль: Это не причиняет такую уж боль.... Может быть, мне нужно немного подождать.... Все изменится.... Нет большой проблемы. Я могу это пережить.... Может быть, если я постараюсь изменить другого человека, мне не нужно будет меняться самой.

Мы отрицали, что нам больно, так как не хотели чувствовать боль.

Нерешенный вопрос не исчезал. Он продолжал напоминать о себе, пока не овладел нашим вниманием, пока мы не начали чувствовать боль, работать с ней и лечить. Это один из уроков, которые мы осваиваем в выздоровлении от зависимости и нерешенных проблем взрослых детей.

У многих из нас не было инструмента, поддержки и безопасности, чтобы признать и принять боль в нашем прошлом.

Все нормально. Теперь мы в безопасности. Медленно, осторожно мы можем начать испытывать чувства, то, что мы отрицали так долго - не для того, чтобы обвинять, стыдить, а для того, чтобы лечить себя, готовя к лучшей жизни.

Это нормально плакать, когда нам хочется плакать, и чувствовать печаль, которую многие из нас держали внутри так долго. Мы можем чувствовать и проживать эти чувства.

Печаль - это очищающий процесс. Это процесс принятия. Она сопровождает нас при движении из нашего прошлого в сегодняшний день и в лучшее будущее - будущее, свободное от непредсказуемого поведения, будущее, которое будет содержать больше возможностей, чем наше прошлое.

*Господи, в то время как я проживаю этот день, позволь мне быть открытой моим чувствам. Сегодня помоги мне понять, что я не должна ни ускорять, ни замедлять процесс выздоровления, который пригоден для меня. Помогите мне поверить, что если я буду открыта, то я буду на самом деле выздоравливать и управлять своим выздоровлением.*

### **Духовно ведомые.**

**11 февраля.**

*Пошли мне правильную мысль, слово и действие. Покажи мне, каким должен быть мой следующий шаг. Во время сомнений и нерешительности, пожалуйста, пошли мне Твое вдохновение и руководство.*

Анонимные Алкоголики.

Хорошие новости о том, что мы отдали свою жизнь Силе, большей, чем мы сами, означают, что мы пришли к гармонии с Великим Планом, Планом более глубоким, чем мы можем представить.

Нам обещают духовное руководство, если мы о нем попросим, если мы работаем по Двенадцатому Шагу. Какой больший дар мы можем получить, чем знание того, что нашим мыслям, словам, действиям указывают дорогу?

Мы - не ошибка. И нам не нужно контролировать или сдерживать себя и других в жизни. Даже странные незапланированные шаги, приносящие боль, и те, которые мы называем ошибками, вещи могут развиваться в гармонии. Нас будут направлять, чтобы мы поняли, что нам нужно сделать, чтобы позаботиться о себе. Мы начнем доверять нашим инстинктам, нашим чувствам, нашим мыслям. Мы будем знать, когда двигаться вперед, когда остановиться, когда нужно подождать.

Мы узнаем великую правду: план будет осуществляться независимо от нас и не благодаря нам.

*Сегодня и каждый день я молюсь, чтобы мои мысли, слова и поступки были духовно ведомы. Я молюсь, чтобы я могла двигаться вперед с убеждением и знанием того, что моим шагам указывают дорогу.*

### **Отделение от тех, кто не выздоравливает. 12 февраля.**

Мы можем двигаться вперед по жизни и выздоравливать, даже если тот, кого мы любим, еще не выздоравливает. Нарисуйте мост. С одной стороны от моста холодно и темно. Мы находились там с другими в холоде и темноте и метались от боли. Некоторые из нас, чтобы справиться с болью, начали пить. У других появилась неуправляемость в еде. Некоторые принимали наркотики. Некоторые потеряли контроль в сексе. Некоторые из нас одержимо фокусировались на проблемах зависимых людей, чтобы отвлечь себя от своей собственной боли. Многие из нас делали и то, и другое: мы развивали свое зависимое поведение, сосредотачиваясь на других зависимых людях. Мы не знали, что есть мост. Мы думали, что мы в ловушке на скалистом утесе.

Затем к некоторым из нас пришла удача. Наши глаза открылись, благодаря благосклонности Бога, потому что для этого пришло время. Мы увидели мост. Люди говорили нам, что было на другой стороне: тепло, свет и освобождение от нашей боли. Мы могли видеть лишь проблеск чего-то или представить это себе, но мы, как бы то ни было, решили начать переход через мост.

Мы старались убедить окружающих нас людей на утесе, что есть мост в лучшее место, но они не слушали. Они не могли этого видеть, они не могли этому верить. Они не были готовы к путешествию. И мы решили идти в одиночку, потому что мы верили и потому что люди на другой стороне подбадривали нас идти вперед. Чем ближе мы были к другой стороне, тем яснее мы могли видеть и чувствовать, что то, что нам обещали, было реальностью. Был свет, тепло, освобождение и любовь. Другая сторона была лучшим местом.

Но теперь существует мост между нами и теми, кто остался на той стороне. Иногда у нас появляется соблазн вернуться и вытащить их с нами, но это невыполнимо. Никого нельзя принудить силой перейти мост. Каждый человек должен начать переход по своему собственному выбору, когда придет его час. Некоторые придут, некоторые останутся на той стороне. Выбор не наш.

Мы можем любить их. Мы можем махать им рукой. Мы можем аукать. Мы можем подбадривать их, как другие подбадривали и воодушевляли нас. Но мы не можем заставить их перейти мост с нами.

Если наше время пришло перейти мост, или мы уже его перешли и находимся в тепле и свете, то мы не должны чувствовать себя виноватыми. Это то, где нам полагается быть. Мы не должны возвращаться назад на темный утес из-за того, что время другого человека еще не пришло.

Лучшее, что мы можем сделать - оставаться в свете, потому что это убеждает других, что есть лучшее место. И если другие когда-либо действительно решат перейти мост, мы будем готовы приветствовать их.

*Сегодня я буду двигаться вперед по жизни, несмотря на то, что другие делают или не делают. Я буду понимать, что это мое право пересечь мост к лучшей жизни, даже если я оставлю других позади. Я не буду чувствовать себя смущенной. Я знаю, что где я сейчас - это лучшее место, и мне здесь следует быть.*

### **Доверие к себе.**

**13 февраля.**

Что за великий дар нам дан - мы сами. Слушать себя, доверять инстинктам и интуиции означает платить дань за этот дар.

Плохая услуга не прислушиваться внимательно к направлению и склонностям, которые естественно возникают внутри нас. Когда мы поймем, что эти направления и склонности выведут нас к тому, что запланировал для нас Бог?

Мы будем учиться. Мы будем учиться, слушая, доверяя и продвигаясь вперед.

Когда приходит время что-то делать?.... Что мне нужно сделать, чтобы позаботиться о себе?.... К какому поступку меня подвели?.... Что я знаю?

*Сегодня я буду слушать и доверять. Мне помогут предпринять действия, когда это нужно. Я могу доверять себе и Богу.*

### **День Святого Валентина.**

**14 февраля.**

Для детей день Святого Валентина означает шоколадные сердца, глупые открытки и воодушевление в воздухе.

Каким другим может быть день Святого Валентина для нас взрослых. День Любви может быть напоминанием о том, что мы еще не получили любовь, которая выражалась бы так, как мы бы хотели.

Или это может быть напоминанием, что есть что-то другое, что-то лучшее. Сейчас мы выздоравливаем. Мы начали процесс лечения. Наши наиболее ранящие взаимоотношения, через которые мы прошли, способствовали нам встать на

путь выздоровления, даже если они и сделали для нас чуть больше, чем указали на наши собственные проблемы или показали нам, чего нам не нужно в нашей жизни.

Мы начали путешествие, учась любить себя. Мы начали процесс открытия наших сердец любви - настоящей любви, которая истекает из нас к другим и возвращается к нам. Сделайте что-то приятное вашим друзьям, вашим детям или кому-то, кого вы выберете.

Это день Любви. Где бы мы ни находились в нашем процессе выздоровления, мы можем радоваться этому настолько, насколько выберем. Каковы бы ни были наши обстоятельства, мы можем быть благодарными зато, что наши сердца открываются любви.

*Сегодня я буду открыта любви, предназначенной мне и исходящей от людей, Вселенной и моей Высшей Силы. Я позволю себе дать и получить любовь, в которой я сегодня нуждаюсь. Я благодарна, что мое сердце выздоравливает, за то, что я учусь любить.*

## **Контроль.**

**15 февраля.**

Иногда мрачные дни пугают нас. Это дни, когда старые чувства возвращаются назад, овладевая нами. Мы можем чувствовать себя одинокими, испуганными, смущенными, неспособными позаботиться о себе.

Когда это случается, тогда нам тяжело доверять себе, другим, трудно поверить во что-то хорошее в жизни и в добрые намерения нашей Высшей Силы. Кажется, что проблемы переполняют нас. Прошлое кажется лишенным смысла, будущее — неясным. Мы утверждаемся в мысли, что то, что мы хотим в жизни, никогда не произойдет.

В такие моменты мы можем прийти к убеждению, что ключ от нашего счастья находится в руках людей и событий вне нас. Тогда мы можем стараться контролировать людей и события, чтобы скрыть нашу боль. Когда эти "созависимые сумасшедшие" возрождаются в нас, другие начинают негативно реагировать на наш контроль.

Когда мы находимся во взбешенном состоянии в поисках счастья вне нас самих, в ожидании, что другие должны дать нам мир и стабильность, нам необходимо помнить: даже если бы нам удалось контролировать события и людей, даже если бы мы получили то, в чем нуждаемся, все равно мы бы остались теми, кто есть, с нашими беспорядочными эмоциями.

Люди и события не остановят нашу боль и не вылечат нас. В выздоровлении мы понимаем, что это наша работа и мы можем ее выполнять, используя наши источники: себя, нашу Высшую Силу, поддержку нашей группы и нашу программу выздоровления.

Часто, когда мы становимся спокойными, доверяющими и принимающими, то то, что мы хотим, приходит к нам — легким и естественным путем. Солнце снова начинает светить. Разве это не забавно и разве это не правда, что мы, действительно, начинаем меняться.

*Я могу отпустить события и людей и не контролировать сегодняшний день. Я могу заниматься своими чувствами. Я могу стать умиротворенной. Я могу быть спокойной. Я могу снова встать на рельсы жизни и найти настоящий ключ к счастью - внутри себя. Я буду помнить, что мрачный день - только и есть всего лишь один мрачный день.*

## **Отделение.**

**16 февраля.**

Понятие "отпустить" может приводить многих из нас в замешательство. Делаем ли мы слишком много и чересчур уж стараемся, контролируя людей и события? Делаем ли мы слишком мало? Является ли то, что мы делаем, подходящим для заботы о себе? Какова наша ответственность и за что мы не несем ответственность?

Эти вопросы могут вставать перед нами независимо от того, занимаемся ли мы своим выздоровлением 10 дней или 10 лет. Иногда мы можем отпустить настолько, что при этом пренебрежем нашей ответственностью перед собой и другими. В другом случае мы можем переступить черту между заботой о себе и контролем других людей и событий.

Нет книги-руководства. Но мы не должны сводить себя с ума. Нам не нужно так уж бояться. Мы не обязаны выздоравливать безупречно. Если нам кажется, что мы должны поступить определенным образом, мы можем так и поступить. Если нам кажется, что не пришло время совершить какое-то действие или у нас нет вдохновения, то не нужно это делать.

Иметь и устанавливать здоровые ограничения - здоровые границы - это не процесс вытирания пыли. Мы можем позволить себе экспериментировать, ошибаться, учиться и расти.

Мы можем поговорить с людьми, задать им вопросы и задать вопросы себе. Если есть что-то, что нам нужно сделать или чему поучиться, то это выявится. Уроки не заканчиваются. Если мы недостаточно заботимся о себе, то мы это увидим. Если мы слишком уж контролируем, мы будем расти, чтобы это тоже понять.

*Сегодня я предприиму действия, которые мне кажутся правильными. Яне буду бездельничать. Я буду искать баланс между ответственностью перед собой, ответственностью перед другими и позволением событиям идти своим чередом.*

## **Принятие.**

**17 февраля.**

Наш основной принцип выздоровления, который никогда не теряет своей силы, совершая чудеса, - это принцип, который называется *принятие*.

Мы не достигаем принятия в одночасье. Часто нам нужно пройти через калейдоскоп чувств - иногда это гнев, оскорбления, стыд, жалость к себе или печаль. Но если принятие - наша цель, то мы придем к этому.

Что может принести больше свободы, чем умение посмеяться над своими слабостями и быть благодарными за свою силу? Знание полного содержания того, что называется словом "мы" со всеми нашими чувствами, мыслями, склонностями и историей - это стоит того, чтобы не бояться себя принять и это приносит выздоровление. Принять наши обстоятельства - это другое чудодейственное лекарство. Чтобы что-то менять или менять других, мы сначала должны принять себя, других и обстоятельства такими, какие они есть. Затем нам нужно сделать следующий шаг. Нам нужно стать благодарными за себя и наши обстоятельства. Мы добавляем еще один штрих к нашей вере, говоря: "Я знаю, что это именно тот путь, который нужен мне в данный момент". Не важно, как мы запутались, основные принципы никогда не теряют своей силы, чтобы вернуть нас к здравомыслию.

*Сегодня, Господи, помоги мне применять принцип принятия в моей жизни. Помоги мне принять себя, других и мои обстоятельства. Проведи меня еще на один шаг и помоги мне быть благодарной.*

### **Быть правильными.**

**18 февраля.**

Выздоровление - это не о том, как быть правильными. Это о том, как позволять себе быть теми, кто мы есть, и принимать других такими, какие они есть.

Это может быть трудным для многих из нас, если мы находились в структурах, в которых существовала шкала оценки "правильно - неправильно". Если человек был правильным - хорошо, если человек был неправильным - его стыдили. Вся ценность и значимость могла зависеть от того, насколько ты правильный. Неправильность приводила к потере своей значимости и самоуважения.

В выздоровлении мы учимся стремиться к любви в наших взаимоотношениях, а не к превосходству. Да, время от времени, нам нужно принимать решения относительно поведения других людей. Если кто-то причиняет нам боль, мы должны постоять за себя. У нас есть ответственность, чтобы установить границы и позаботиться о себе. Но нам не нужно оправдывать заботу о себе осуждением других. Мы можем избежать ловушку и не фокусироваться на других вместо того, чтобы обратить взор на себя.

В выздоровлении мы понимаем, что то, что мы делаем, будет правильным только для нас. Что другие делают - это их Дело и будет правильным для них. Это искушает остаться в превосходстве, будучи правильными, и продолжать анализировать мотивы и действия других людей, но более достойно - смотреть глубже в себя.

*Сегодня я буду помнить, что мне не нужно прятаться и выставлять себя правильной. Мне не нужно оправдывать то, что я хочу и что мне нужно, словами "хорошо" и "плохо". Я могу позволить себе быть собой.*

### **Наш путь.**

**19 февраля.**

*Я только что провела несколько часов с одним человеком из моей группы и сейчас мне кажется, что я теряю рассудок. Эта женщина настаивала на том, что единственный путь, на котором я могу добиться успеха в моей программе, это ходить в ее церковь и подчиняться ее религиозным правилам. Она давила и настаивала, настаивала и давила. Она в программе намного дольше, чем я. Я думала, что она понимает, о чем говорит. Но это мне не казалось правильным. И сейчас я чувствую себя сошедшей с ума, испуганной, виноватой и пристыженной.*

Анонимные созависимые.

Духовный путь и рост, обещанные нам в Двенадцати Шаговой Программе, не зависят от нашей религиозной принадлежности. Они не опираются на какие-либо вероисповедания или секты. Они не связаны, как говорят традиции Двенадцати Шаговой Программы, с какой-либо религиозной принадлежностью или организацией.

Мы не должны позволять кому-либо приставать к нам с вопросами о религии в нашем выздоровлении. Мы не должны позволять людям заставлять нас чувствовать себя смущенными, испуганными или менее какими-нибудь из-за того, что мы не подписываемся под их верой относительно религии.

Мы не должны позволять им делать это с нами с именем Бога, любви и выздоровления.

духовный опыт мы получим как результат выздоровления<sup>1</sup> и Двенадцать Шагов будут нашим собственным духовным опытом. Это будет связь с Богом, Высшей Силой, как мы ее понимаем.

Каждый из нас должен найти свой собственный духовный путь. Каждый из нас должен построить свои собственные отношения с Богом, как мы его понимаем. Каждому из нас нужна Сила, большая, чем наша собственная. Эти понятия тонкие в выздоровлении.

Поэтому есть свобода выбора.

*Высшая Сила, помоги мне понять, что я не должна позволять стыдить меня или приставать к мне относительно моей веры. Если кто-то путает это с духовностью, доступной в выздоровлении, то помоги мне вернуть их вопросы назад. Помоги мне открыть и развить мою духовность и идти по пути, который предназначен для меня. Руководи мной с Духовной Мудростью в моем духовном росте.*

### **Идти своим собственным курсом.**

**20 февраля.**

Мы бессильны перед тем, что другие люди ожидают от нас. Мы не можем контролировать, что хотят другие, что они ожидают, или каковы их желания относительно того, что мы должны делать и кем быть.

Мы можем контролировать, как мы реагируем на ожидания других людей.

В течение любого дня люди могут претендовать на наше время, таланты, энергию, деньги и эмоции. Мы не обязаны отвечать "Да" на каждую просьбу. Мы не должны чувствовать себя виноватыми, если мы говорим "Нет". Мы не должны позволять потоку требований контролировать течение нашей жизни.

Мы не должны тратить нашу жизнь, реагируя на других и на их желания относительно курса нашей жизни.

Мы можем установить границы, твердые ограничения на то, как далеко мы пойдем с другими. Мы можем доверять себе и слушать себя. Мы можем установить цели и направления для нашей жизни. Мы можем ценить себя.

Мы можем владеть нашей силой в отношениях с людьми.

Потратьте некоторое время. Подумайте, что *Вы* хотите. Рассмотрите, как будет влиять на нужды других курс Вашей жизни. Мы живем и владеем нашей жизнью, не позволяя другим людям, их ожиданиям и требованиям контролировать курс нашей жизни. Мы можем позволить им иметь их требования и ожидания, мы можем позволить им иметь их чувства. Мы можем владеть нашей силой, чтобы выбрать тропинку, пригодную нам.

*Сегодня, Господи, помоги мне владеть моей силой при помощи отделения и спокойного выбора курса действий, который пригоден мне. Помоги мне понять, что я могу отделяться от ожиданий и желаний других. Помоги мне прекратить улаживать других людей и начать улаживать себя.*

**Жить сегодняшним днем.**

**21 февраля.**

Настоящий момент - это все, что у нас есть. Да, у нас есть планы, цели и мечты на завтра. Но настоящий момент - это единственное время, которым мы владеем. И этого достаточно.

Мы можем очистить нашу память от остатков вчерашнего дня. Мы можем очистить наши мысли от страхов на завтра.

Мы можем жить настоящим, сейчас. Мы можем сделать себя полезными для этого момента, этого дня. Только полностью живя настоящим, мы можем достичь полноты завтрашнего дня.

Пусть у тебя не будет страхов, дитя, шепчет Голос. Пусть у тебя не будет сожалений. Оставь свои обиды. Позволь Мне взять твою боль. Все, что у тебя есть - это настоящий момент. Будь спокойна. Будь здесь. Доверься.

Все, что у тебя есть - это настоящий момент. Этого достаточно.

*Сегодня я утверждаю, что все хорошо вокруг меня, когда все хорошо во мне.*

**Решение проблем.**

**22 февраля.**

*Я прошу, чтобы Ты мог помочь мне решить все мои проблемы, к Твоей Радости и Славе.*

Анонимные Алкоголики.

Многие из нас жили в системах, где было не принято называть, иметь и говорить о проблемах. Отрицание стало образом жизни - таким образом мы имели дело с проблемами.

В выздоровлении многие из нас все еще боятся проблем. Мы можем тратить больше времени на размышления о проблемах, чем на их решение. Мы упускаем суть дела, мы упускаем данный нам урок, мы не используем возможности. Проблемы - это часть нашей жизни, а также их решение.

Наличие проблемы не означает, что жизнь плоха или ужасна. Иметь проблему не означает быть неполноценным. У всех людей есть проблемы, чтобы их решать.

В выздоровлении мы фокусируемся на решении наших проблем. Сначала мы убеждаемся, что проблема является нашей. Если это не так, то нашей проблемой является установление границ. Затем мы ищем наилучшее решение. Это может означать установление цели, просьба о помощи, сбор большей информации, действие или позволение событиям идти своим чередом.

Выздоровление не означает иммунитет или освобождение от проблем. Выздоровление означает учиться не бояться и решать проблемы, понимая, что они появляются регулярно. Мы можем доверять нашей способности решать проблемы и значить, что мы не делаем это в одиночку. Иметь проблемы не означает, что наша Высшая Сила выбрала нас для этого. Некоторые проблемы—это часть нашей жизни, другие — наши личные, которые нам надо решать. И в этом процессе мы неизбежно растем.

Повернитесь к сегодняшним проблемам и решайте их. Не беспокойтесь напрасно о завтрашних проблемах, потому что, когда они появятся, у нас будут необходимые резервы, чтобы их решить.

Не бояться и решать проблемы, обращаясь к помощи Высшей Силы, означает жить, расти и пожинать плоды успеха.

*Господи, помоги мне не бояться и решать мои проблемы сегодня. Помоги мне делать мою часть работы, а остальное отпустить. Я могу учиться решать проблемы*

**Сила.**

**23 февраля.**

Мы не должны всегда быть *сильными*, чтобы быть сильными. Иногда наша сила выражается в том, что мы становимся уязвимыми. Иногда нам нужно развалиться, чтобы затем вновь собраться и остаться на рельсах жизни.

У всех у нас есть дни, когда мы больше не можем с чем-то справиться, не можем скрывать неуверенность, не можем не бояться, не можем быть *сильными*.

Есть дни, когда мы не можем быть ответственными. Иногда нам просто не хочется вылезать из своей пижамы. Иногда мы плачем перед людьми. Мы показываем нашу усталость, раздражительность или гнев.

Это нормально иметь такие дни. Это просто нормально.

Частью заботы о себе является то, что мы даем себе разрешение "развалиться", когда нам это нужно. Мы не обязаны быть вечной башней силы. Мы сильные, мы это доказали. Наша сила останется в нас, если мы позволим себе храбрость быть испуганными, слабыми и уязвимыми, когда нам нужно прожить такие чувства.

*Сегодня, Господи, помоги мне понять, что это нормально позволять себе быть такой, какой свойственно быть человеку. Помоги мне не чувствовать себя виноватой и не наказывать себя, когда мне нужно "развалиться".*

**Учиться узнавать чувства.****24 февраля.**

Иметь дело с чувствами может быть проблемой, если у нас не было предшествующего опыта или мы себе этого не позволяли. Учиться определять то, что мы чувствуем, сложно, и мы не станем экспертами в одночасье. Также мы не обязаны работать с нашими чувствами безупречно.

Вот некоторые идеи, которые могут оказаться полезными, когда Вы учитесь узнавать и работать с чувствами.

Возьмите лист бумаги. Сверху напишите: "Если бы это было нормально, чувствовать то, что я чувствую, и меня бы не осудили как плохую и неправильную, что бы я тогда чувствовала?" Затем напишите все, что придет в голову. Также Вы можете использовать опыт других людей в определении их чувств, записывая и делая пометки. Вы можете вести дневник, писать письма, которые Вы не намерены кому-либо отправлять, или просто делать небрежные записи своих мыслей на клочках бумаги.

Наблюдайте и слушайте себя, как мог бы это делать объективный сторонний наблюдатель. Слушайте тон Вашего голоса и слова, которые Вы произносите.

Что Вы слышите? Печаль, страх, гнев, счастье? Что Вам говорит Ваше тело? Может быть оно напряжено от гнева?

Гноится страхом? Отяжелело от печали и горя? Или радостно танцует?

Помогает беседа с выздоравливающими людьми. Помогает посещение собраний. Многие из нас обнаруживают, что, как только мы чувствуем себя в безопасности, мы открываем себя нашим чувствам естественно и легко.

В выздоровлении мы находимся в постоянном поиске сокровищ. Одним из сокровищ, которое мы откапываем, является наши эмоции. Мы не обязаны это делать безупречно.

Единственное, что нам нужно, это быть честными, открытыми стремящимися пробовать. Наши эмоции ждут нас, чтобы разделить себя с нами.

*Сегодня я буду наблюдать за собой и слушать себя, проживая мой день. Я не буду судить себя за то, что я чувствую. Я буду себя принимать.*

**Принимать несовершенство.****25 февраля.**

"Зачем я так поступаю с собой?" - спросила одна женщина, которая хотела похудеть. "Я пришла на группу поддержки, чувствуя себя очень виноватой и смущенной, потому что съела пол булочки, которая была запрещена диетой. Я обнаружила, что каждый немного жульничает, а некоторые люди обманывают всюю. Я чувствовала себя настолько смущенной перед тем, как я пришла на группу, как будто я была единственной, которая не соблюдала диету безупречно. Теперь я знаю, что я соблюдаю диету так же хорошо, как и многие другие и лучше, чем некоторые".

Зачем мы так поступаем с собой? Я не говорю конкретно о диетах. Я говорю о жизни. Зачем мы наказываем себя, думая, что мы плохие, в то время как другие безупречны - будь это взаимоотношения, выздоровление или что-то еще?

Судим ли мы себя или других - это две стороны одной медали - мы подразумеваем безупречность. Никакие ожидания не являются обоснованными.

Гораздо лучше, и это приносит успех, - это сказать себе - что мы хороши такие, какие мы есть, и то, что мы делаем, достаточно хорошо. Это не означает, что мы не будем делать ошибки, которые надо исправлять. Это не означает, что время от времени мы будем сходить с рельс жизни, не означает, что мы не можем улучшать себя. Это означает, что со всеми нашим "ошибками и сомнениями мы, в основном, на правильном курсе<sup>6</sup> Мы помогаем себе остаться на рельсах жизни, поощряя и одобряя себя.

*Сегодня я буду себя любить и одобрять. Я скажу себе, что то, что я делаю, - достаточно хорошо. И я позволю себе получить от этого удовольствие.*

**Двенадцати Шаговая Программа.****26 февраля.**

*Я чувствовала себя взбешенной, когда очутилась на моем первом собрании Ал-Анона. Это казалось таким несправедливым, что я должна посещать собрания из-за того, что у него есть проблема. Но к тому времени я не находила себе места от моей боли. Сейчас я благодарна Ал-Анону и моему выздоровлению от созависимости. Ал-Анон позволяет мне оставаться на рельсах жизни, выздоровление дало мне жизнь.*

Анонимные созависимые.

Есть много Двенадцати Шаговых программ для созависимых: Ал-Анон, Взрослые дети алкоголиков, КоДа, Анонимные семьи, Нар-Анон и другие. У нас есть большой выбор групп, и нам следует решить, какая конкретно группа ответит нашим требованиям. Двенадцати Шаговые группы для созависимых являются бесплатными, анонимными и доступными в большинстве стран. Если нет такой группы, которая пригодна для нас, мы можем организовать ее.

Двенадцати Шаговые группы для созависимых - это не о том, как мы можем помочь другому человеку, - это о том, как мы можем помочь себе - расти и меняться. Группы помогают нам принимать и работать над тем, что породила в нас созависимость. Они помогают нам встать на рельсы жизни и оставаться на них.

Есть волшебство в Двенадцати Шаговых программах. Появляется оздоровительная энергия при общении с другими выздоравливающими людьми. Нам становится доступна эта оздоровительная энергия, когда мы работаем по Шагам и позволяем им менять нас. Двенадцать Шагов - это формула выздоровления.

Как долго мы должны посещать собрания? Мы посещаем собрания, пока не «постигнем программу». Мы посещаем собрания, пока программа "не постигнет нас". Затем мы продолжаем посещать собрания - и расти.

Выбор группы и затем регулярное ее посещение является важным моментом, чтобы начать и продолжать заботиться о себе. Активное участие в нашей программе выздоровления, включающее работу по Шагам - второй важный момент.

*Я буду открыта энергии выздоровления, которую дают мне Двенадцать Шагов и программа выздоровления.*

**Угодничество. 27 февраля.**

Приходилось ли Вам бывать рядом с услужливыми людьми? У них есть тенденция быть неприятными. Человек, который выворачивается наизнанку, чтобы услужить другому, часто вызывает раздражение и беспокойство. Угодничество - это поведение, при помощи которого мы приспособливались, чтобы выжить в наших семьях. Может быть у нас не было возможности получить любовь и внимание, которые мы заслуживаем. Может быть, у нас не было возможности угождать себе, доверять себе и совершать поступки, которые могли бы продемонстрировать самоуважение.

Угодничество может быть явным и скрытым. Мы можем суетиться вокруг других, болтая что-то, а на самом деле говоря: "Надеюсь, я Вам угодил". О, но мы можем быть более скрытыми, спокойно идущими по жизни, выбрав своим принципом угождать людям.

Считаться с желаниями и нуждами других людей - это важная часть наших взаимоотношений. У нас есть ответственность перед другими, перед семьей, начальниками. Мы чувствуем серьезную внутреннюю ответственность быть любящими и заботящимися. Но угодничество встречает протест. Мы не только раздражаем людей, но и сами часто раздражаемся, когда наши усилия угождать людям не работают так, как мы этого хотим. Люди, с которыми наиболее приятно иметь дело, это те, которые считаются с другими, но в конце концов угождают себе.

*Помоги мне, Господи, избавиться от моих страхов и начать угождать себе.*

**Перестать отрицать. 28 февраля.**

*Мы медлим, чтобы поверить в то, что может причинить нам боль.*

Овид

Большинство из нас в выздоровлении время от времени возвращались к отрицанию. Некоторые из нас доверяли этому приему.

Возможно, мы отрицали события или чувства из нашего прошлого. Может быть, мы отрицали проблемы других людей. Может быть, мы отрицали наши собственные проблемы, мысли, желания или нужды. Мы отрицали правду.

Отрицание означало, что мы не позволяли себе посмотреть в глаза реальности, обычно, из-за того, что эта конкретная реальность могла причинить нам боль. Это могло означать потерю доверия, любви, семьи, возможно, супруга, дружбы или мечты. А это больно терять что-то или кого-то.

Отрицание - это механизм защиты, шоковый амортизатор для нашей души. Этот механизм защищает нас от принятия реальности до тех пор, пока мы не становимся готовыми справиться с этой конкретной реальностью. Люди могут говорить правду и кричать о ней, но мы не увидим и не услышим ее, пока мы не будем готовы.

Мы сильные и в то же время хрупкие существа. Иногда нам нужно время, чтобы подготовить себя, время, чтобы быть готовыми справиться. Мы не избавляемся от нашей потребности отрицать, принуждая себя принимать реальность, мы избавляемся от нашей потребности отрицать, позволяя себе почувствовать себя в безопасности и достаточно сильными, чтобы справиться с правдой.

Мы все сделаем, когда придет время.

Нам не нужно наказывать себя за то, что мы отрицаем правду. Нам нужно только любить себя, заботясь о своей безопасности и силе таким образом, чтобы каждый день мы становились более подготовленными для того, чтобы вернуться к правде. Мы будем поворачиваться к реальности и иметь с ней дело по нашему собственному временному графику, когда мы будем готовы, и когда нам укажет на это наша Высшая Сила. Нам не следует принимать наказание от кого-либо, включая себя, за наш временной график.

Мы будем знать, что нам нужно знать, когда наступит время знать.

*Сегодня я буду заботиться о том, чтобы чувствовать себя в безопасности и уверенно. Я позволю себе узнавать правду по своему собственному временному графику.*

**Вы любимы. 29 февраля.**

*Мы вглядываемся в прошлое...глубже...глубже... , перебирая слои страха, стыда, ярости, боли и накопившегося негатива, пока не обнаружим восторженного, ничем не обремененного, восхитительного и любимого ребенка, который был и все еще жив в нас.*

Выздоровление от созависимости.

Вы любимы. Да, это так.

То, что люди не занимались Вами, что конкретные люди не могли показать Вам любовь, какую Вы хотели бы видеть, что взаимоотношения рухнули или испортились, не означает, что Вас нельзя любить.

У Вас были уроки, чтобы учиться. Иногда такие уроки причиняли боль. Отпустите боль. Откройте свое сердце любви.

Вы любимы.

Вас любят.

*Сегодня буду говорить себе, что я любима, Я буду говорить себе шо, пока не поверю в это.*

**Отпустить гнев. 1 марта.**

В выздоровлении мы часто обсуждаем чувство гнева. Да, рассуждаем мы, гнев - это эмоция, которую все мы склонны испытывать. Да, нашей целью в выздоровлении является освобождение от чувства обиды и гнева. Да, мы соглашаемся, это нормально - испытывать гнев. Хорошо, может быть....

Гнев - это сильная и иногда пугающая эмоция. Также это и благотворная эмоция, если не позволять ей перерасти в чувство обиды или использовать ее как орудие для наказания и оскорбления людей.

Гнев - это предупреждающий сигнал. Он указывает на проблемы. Иногда он указывает на проблемы, которые нам следует решать. Иногда он указывает на то, что нам надо установить границы. Иногда это последний взрыв энергии перед тем, как мы будем готовы принять и отпустить.

А иногда гнев - это только гнев. Он не требует того, чтобы его оправдывали. Обычно его нельзя красиво упаковать. И он не для того, чтобы вызывать в нас удушье или подавлять нашу энергию.

Мы не должны чувствовать себя виноватыми, когда бы мы ни испытывали чувство гнева. Мы не должны чувствовать себя виноватыми.

Дышите глубже. Мы без стыда можем чувствовать все наши чувства, включая гнев, и при этом быть ответственными за наше поведение.

*Сегодня я буду проживать и освобождать чувство гнева, который я испытываю. Я буду делать это надлежащим и безопасным образом.*

### **Чувства на работе.**

**2 марта.**

*Я взбешен по поводу своей работы. Другой человек имеет продвижение по службе, которое, как мне кажется, заслуживаю я. Я схожу с ума, мне кажется, что от меня хотят избавиться. Теперь моя жена говорит, что мне следует работать со своими чувствами. Что хорошего это даст? Все равно он, а не я, имеет продвижение по службе.*

Анонимный созависимый.

Наши чувства на работе также важны, как наши чувства в любой другой области жизни. Чувства есть чувства, и где бы мы их ни испытывали, работа с ними помогает нам двигаться вперед и расти.

Не признавая свои чувства, мы останавливаемся в нашем движении вперед и подвергаем себя желудочной и головной боли и инфарктам.

Да, иногда работать со своими чувствами на службе может быть тяжело. Иногда нам может казаться, что это не принесет пользу. Один из наших любимых трюков, чтобы не работать с чувствами: мы говорим себе, что это не принесет пользу.

Мы хотим дать осторожное заключение по поводу того, как мы имеем дело с чувствами, возникающими на работе. Иногда является целесообразным поделиться с кем-либо, кто не связан с нашей работой, и разобраться в них безопасным образом.

Как только нам становится тяжело от захвативших нас чувств, мы можем выявлять, что нам нужно сделать, чтобы позаботиться о себе на нашей работе.

Иногда, как и в другой области, чувства надо прожить и принять. Иногда они указывают на проблемы в нас или проблемы, связанные с другим человеком, которые нам решить.

Иногда наши чувства помогают нам выбрать курс. Иногда они связаны со страхом: я никогда не добьюсь успеха..., я никогда не получу того, что мне хочется..., я не достаточно хороша. ...

Иногда проблему разрешает духовный подход. Помните, что духовный подход всегда и в любой области приносит успех

Мы не узнаем, чему нас учит урок, пока мы не осмелимся оставаться спокойными и работать с нашими чувствами.

*Сегодня я буду считаться с моими чувствами на работе, как с такими же важными, как мои чувства дома и где бы то ни было. Я найду подходящий способ работать с ними.*

### **Принять себя.**

**3 марта.**

Однажды женщина, которая вела машину, обратила внимание на номерной знак машины впереди. На знаке было следующее обозначение: "В-КТО-Ты". "Надо же", - подумала она, "я не знаю, кто я!".

Некоторые из нас могут чувствовать замешательство, когда люди поощряют нас быть самими собой.

Как могли мы узнать себя или быть самими собой, когда в течение многих лет многие из нас занимались нуждами других людей?

Мы действительно имеем собственное "Я". Каждый день мы все больше узнаем о себе. Мы узнаем, что мы заслуживаем любовь.

Мы учимся принимать себя такими, какие мы есть в настоящий момент - принимать наши чувства, мысли, недостатки, желания, потребности. Если наши мысли и чувства в беспорядке - мы принимаем это тоже.

Быть собой означает принимать наше прошлое - нашу историю. Принимать, ничего не вычеркивая.

Быть собой означает, что нам дано право на наши мнения и взгляды - на настоящий момент и на что-то, что надо изменить. Мы принимаем свои недостатки и свои сильные стороны.

Быть собой означает, что мы принимаем себя, какие мы есть физически и ментально, эмоционально и духовно в данный момент. Быть собой в выздоровлении означает, что, принимая себя, мы продвигаемся еще на один шаг: мы можем ценить себя и наше прошлое.

Быть собой, любить и принимать себя - это не ограничивающая наше развитие позиция. Принимать и любить себя означает, что мы даем себе возможность расти и меняться.

*Сегодня я буду собой. Если я все еще не уверена, кто Я есть, то я буду утверждать, что у меня есть право на это волнующее открытие.*

#### 4 марта. Высшая Сила как Источник.

*Я поняла, что могу заботиться о себе, а то, что не могу сделать я, для меня сделает Бог.*

Бог, Высшая Сила, как мы ее понимаем - это наш Источник, который нас питает, и к которому мы припадаем, испрашивая руководства и изменяясь к лучшему. Это не означает, что мы не несем за себя ответственность. Мы ответственны за себя, но, вместе с тем, мы не одиноки.

Выздоровление - это не конструктор "сделай сам". Нам не нужно становиться слишком озабоченными по поводу изменения себя. Мы можем делать свою часть работы, расслабляться и доверять тому, что изменения, которые произойдут, будут для нас правильными.

Выздоровление означает, что мы не должны смотреть на других людей как на источник, питающий наши нужды. Люди могут нам помочь, но они не являются таковым Источником.

По мере того, как мы учимся доверять процессу выздоровления, мы начинаем понимать, что связь с нашей Высшей Силой не замещает наши взаимоотношения с людьми. Нам не следует прятаться за религией или использовать наши взаимоотношения с Высшей Силой для того, чтобы извинять себя, когда мы прекращаем быть ответственными за себя и за заботу о себе во взаимоотношениях. Но мы можем обращаться, доверять Силе, более могущественной, чем наша собственная, испрашивая энергию, мудрость и руководство.

*Сегодня я буду обращаться к моей Высшей Силе как к сочнику, питающему все мои нужды, включая изменения себя, которые я хочу совершить в выздоровлении*

#### Быть собой. 5 марта.

*Когда я встречаю новых людей или у меня появляются новые взаимоотношения, я вновь начинаю сдерживать себя. Я не могу позволить себе иметь свои чувства. Не могу иметь свои желания и нужды. Не могу иметь свою историю. Не могу делать то, что хочу, не могу проживать чувства, которые у меня есть, или говорить то, что мне хочется сказать. Я превращаюсь в безупречного робота вместо того, чтобы быть той, кто я есть - самой собой.*

Анонимный созависимый.

Иногда нашей инстинктивной реакцией в новой ситуации является - не быть собой.

А кем еще мы можем быть? Кем еще Вы хотели бы быть? Нам не нужно быть кем-либо еще.

Величайший дар, который мы можем внести в любые взаимоотношения - это быть собой.

Мы можем думать, что другим мы не понравимся. Мы можем бояться, что если только мы расслабимся и будем собой, то другой человек отвернется от нас или будет нас стыдить, нас может волновать, что другой человек подумает о нас.

Но когда мы расслабляемся и принимаем себя, люди вокруг нас чувствуют себя намного лучше, чем когда мы строгие и сдержанные. Когда мы расслабляемся, с нами хорошо находится рядом.

Если другие не ценят нас, то хотим ли мы действительно быть рядом с ними? Нужно ли нам позволять, чтобы мнения других контролировали нас и наше поведение?

Если мы дадим себе разрешение быть собой, то это может повлиять оздоровительно на наши взаимоотношения. Мы расслабляемся. Человек рядом с нами расслабляется. И каждый чувствует себя намного менее смущенным, потому что узнает

правду. Те, кто мы есть - это единственное, кем мы можем быть, кем нам предназначено быть, и этого достаточно. Это прекрасно.

Наше мнение о себе - это действительно все, что имеет значение. И мы можем совершать все необходимые изменения, которые мы хотим и которые нам нужно совершить.

*Сегодня я буду расслабляться и буду собой в моих взаимоотношениях. Я буду делать это, не унижая свое достоинство и не каким-нибудь неподходящим образом, - я буду делать это, показывая, что я принимаю себя и ценю себя такой, какая я есть. Помогите мне, Господи, отпустить мои страхи быть собой.*

#### Спокойствие. 6 марта.

Озабоченность часто является нашей первой реакцией на конфликт, проблемы и даже наши собственные страхи. В такие моменты нам может казаться предательским и равнодушным отделяться и обретать покой. Мы думаем: если я, действительно, забочусь, то я должна волноваться; если это, действительно, важно для меня, то я должна оставаться расстроенной. Мы убеждаем себя, что количество времени, в течение которого мы беспокоимся, будет положительно влиять на исход.

Наше наилучшее средство для решения проблем - это спокойствие. Решение приходит естественно и легко, когда мы в спокойном состоянии. Иногда страх и озабоченность блокируют решение. Озабоченность дает силу проблеме, а не решению. Это не помогает устранению беспорядка. *Это не помогает.*

Спокойствие доступно, если мы его выбираем. Несмотря на хаос и нерешенные проблемы вокруг нас - все хорошо. Проблемы решаются. Мы можем окружить себя источниками Вселенной: это вода, земля, солнечный свет, прогулки, друг. Мы можем расслабиться и позволить себе чувствовать себя спокойно.

*Сегодня я отпущу свою потребность беспокоиться. и буду стремиться к спокойствию, я буду доверять, что своевременные решения и все хорошее будут естественно и гармонично рождаться из источника спокойствия. Я осознанно отпущу и доверюсь Богу.*

**Исполнение.****7 марта.**

"Все, что мне нужно, будет дано мне сегодня. Все". Повторяйте это, пока в это не поверите. Говорите это в начале дня. Повторяйте это днем.

Иногда это помогает нам знать, что нам нужно, и что мы хотим. Но если мы не знаем этого, мы можем доверять, что Бог знает.

Если мы попросим, доверим и поверим, что на наши нужды откликнутся, то на наши нужды откликнутся. Иногда Бог заботится о самых незначительных вещах, если мы просим, доверяем и верим.

*Сегодня я буду убеждена, что на мои нужды откликнутся. Я буду утверждать, что Бог - это Источник моей поддержки, Он заботится обо мне. Затем я позволю событиям идти своим чередом и увижу, что то, во что я рискнула поверить, произошло.*

**Капитуляция.****8 марта.**

*Приняли решение препоручить свою волю и жизнь Богу, как мы его понимаем.*

Третий Шаг Ал-Анона.

У нас появляются новые возможности, когда мы капитулируем перед Силой, более могущественной, чем наша собственная.

У нас появляются новые возможности, которые проявляются по-новому, работают лучше и эффективнее, чем мы могли предположить.

Двери открываются. Окна открываются. Появляются новые силы. Наша энергия выходит на поверхность таким способом и в таких областях, которые работают на нас. Мы попадаем в резонанс с Планом на нашу жизнь и Выбором нашего Места во Вселенной.

А План есть, и Место для нас выбрано. Мы это увидим. Мы это узнаем. Вселенная будет раскрываться и создавать для нас специальное место, снабжая нас всем, что нам нужно.

Все будет хорошо. Помните, что все хорошо - уже сейчас.

Мы научимся владеть своей силой, если мы будем открыты для этого. Мы не должны оставаться в бессилии и беспомощности.

Где мы сейчас - это временное место, где мы делаем переоценку, где мы ищем силы, которых у нас нет.

Когда мы признаем свое бессилие, тогда нам будут даны новые силы.

Позвольте таким силам действительно прийти. Они уже здесь. Они наши.

*Сегодня я буду открыта, чтобы понять, что значит владеть своей силой. Я признаю бессилие там, где у меня нет сил, я также приму Силу, которая предназначена для меня*

**Забота о себе.****9 марта.**

Мы не можем одновременно устанавливать границы и заботиться о чувствах другого человека. Это невозможно. Эти два действия противоречат друг другу.

Какое потрясающее качество иметь сострадание к другим! Как трудно устанавливать границы, имея это качество!

Хорошо, если Вы заботитесь о других людях и их чувствах; также является нормальным заботиться о себе. Иногда, чтобы позаботиться о себе, нам нужно сделать выбор.

Некоторые из нас живут с глубоко укоренившимся убеждением, воспитанным в нашей семье или исходящим из церкви, что *никогда* нельзя причинять боль другим. Мы можем заменить это убеждение другим: хорошо не причинять боль себе.

Иногда, когда мы проявляем заботу о себе, другие реагируют болезненно.

Это нормально. Мы будем учиться, расти, опыт принесет нам успех. Учиться будут наши близкие. Наиболее эффективное и положительное воздействие на других людей достигается, когда мы берем ответственность за себя и позволяем другим быть ответственными за себя.

Помощь - работает. Опека - нет. Мы можем учиться отличать одно от другого.

*Сегодня я буду устанавливать ограничения, которые мне следует установить. Я отпущу потребность заботиться о чувствах других людей и вместо этого буду заботиться о своих чувствах. Я дам себе обещание заботиться о себе, зная, что это самое лучшее, что я могу сделать для себя и других..*

**Жизнь в семье.****10 марта.**

*Мне было сорок шесть лет, когда я наконец-таки признал перед собой и другим человеком, что у моего деда всегда получалось заставлять меня испытывать чувство вины, гнева и чувство, что меня контролируют.*

Анонимный созависимый.

Мы можем очень любить и заботиться о своих семьях. Члены семьи могут любить и заботиться о нас. Но взаимоотношения с некоторыми членами семьи могут быть "спусковым курком", толкающим нас в нашу созависимость - иногда в глубокий колодезь стыда, ярости, гнева, вины и беспомощности.

Отделяться на эмоциональном уровне от некоторых членов семьи может быть трудным. Может быть трудным отделить их проблемы от своих. Может быть трудным владеть своей силой.

Трудно, но не невозможно.

Первый шаг - это осознание и принятие, простое признание своих чувств и мыслей без чувства вины. Мы не должны обвинять членов наших семей. Мы не должны обвинять или стыдить себя. Наша цель - принятие. Принятие и свобода

выбора того, что мы хотим и что нам нужно сделать, чтобы позаботиться о себе при взаимоотношениях с тем человеком. Мы можем освободить себя от моделей поведения в прошлом. Мы выздоравливаем. Совершенствование - наша цель.

*Сегодня, Высшая Сила, помоги мне быть терпимой к себе в то время, когда я учусь применять здоровое поведение с членами семьи. Помоги мне сегодня в моем стремлении к осознанию и принятию.*

### **Отпустить сомнения.**

**11 марта.**

Иногда нам становится неясно, куда двигаться дальше.

Наше сознание затуманивается, мы находимся в замешательстве. Мы не уверены, каким должен быть наш следующий шаг, на что он будет похож, какое направление нам указывают.

Это время, чтобы остановиться, испросить руководства и отдохнуть. Это время, чтобы отпустить страхи. Ждать.

Почувствовать замешательство и хаос, затем отпустить это. Наша дорога сама укажет нам направление. Следующий шаг будет ясен. Мы не обязаны это знать *сейчас*. Мы будем знать в нужный момент. Доверьтесь этому. Отпустите и доверьтесь.

*Сегодня я буду ждать, если путь неясен. Я буду верить, что из хаоса придет ясность.*

### **Всему - свой момент.**

**12 марта.**

*Если бы мы могли разгадать тайны жизни и распутать клубок энергии, которая заполняет мир; если бы мы могли правильно оценить значительность происходящих событий; если бы мы могли измерить усилия, проблемы и устремления людей, то мы смогли бы увидеть, что ничто не случается в свое время. Все происходит в назначенный момент.*

Джозеф Р. Сизу.

Ожидание момента может быть разрушительным. Мы можем ждать и ждать, пока, что мы хотим, произойдет.

Кажется, что нужно ждать вечность, пока это может случиться. Или вдруг события и обстоятельства обрушиваются на нас, заставляя нас врасплох. Убеждение, что события происходят слишком медленно или слишком быстро - это иллюзия. Временное регулирование безупречно.

*Сегодня я буду доверять Божественному Порядку. Я приму временное регулирование в моей сегодняшней и прошлой жизни как безупречное.*

### **Ясность и направление.**

**13 марта.**

Несмотря на наши сверхусилия работать по программе и полагаться на руководство Бога, иногда мы не понимаем, что происходит в наших жизнях. Мы доверяем, ждем, молимся, слушаем людей, слушаем себя, а ответ все никак не приходит. Когда наступают такие времена, нам следует понимать, что мы как раз там, где нам следует быть, даже если это место кажется нам опасным и неудобным. Наша жизнь на самом деле имеет назначение и направление.

Нас меняют, лечат и преобразовывают на уровнях более глубоких, чем мы можем себе это представить. Все хорошее, что мы не способны даже вообразить, готовится для нас и будет нам дано. Нас ведут и нами руководят.

Мы можем стать спокойными. Мы не должны действовать в спешке и нетерпении только для того, чтобы облегчить свой дискомфорт, только, чтобы получить ответ. Мы можем ждать, пока наш разум не успокоится. Ясность придет. Ответ придет, и нам и людям, окружающим нас, будет хорошо.

*Сегодня, Господи, помоги мне понять, что мне указывают направление к хорошему в жизни, особенно тогда, когда я нахожусь в сомнениях и не вижу направления. Помоги мне настолько довериться, чтобы ждать, пока мое сознание и видение станут ясными и спокойными. Помоги мне понять, что ясность придет.*

### **Доверие себе.**

**14 марта.**

Доверие - может быть одним из самых запутанных понятий в выздоровлении. Кому мы доверяем? За что?

Наиболее важный момент, с которым мы сталкиваемся, это учиться доверять себе. Наиболее вредное, что случилось с нами, это то, что мы пришли к убеждению, что мы не можем доверять себе.

Всегда найдется кто-то, кто нам скажет, что мы не можем себе доверять, потому что у нас нет прочной основы, и мы выбиты из колеи от ударов судьбы. Такие есть, кому было бы выгодно наше недоверие себе.

Страх и сомнение - наши враги. Паника - наш враг. Замешательство - это то, что нам мешает.

Доверие себе - это помогающий нам выздоравливать дар, который мы можем себе дать. Как мы это приобретаем? Мы этому учимся. Что мы делаем с теми ошибками, которые совершили, думая, что мы можем себе доверять, но поступая неправильно? Мы принимаем их и, не смотря ни на что, доверяем себе

Мы знаем, что является для нас наилучшим. Мы знаем, что для нас правильно. Если мы не правы, если нам нужно что-то переосмыслить, то нам будет указание на это - но только, если мы доверяем тому, где мы сегодня.

Мы можем обращаться к другим за поддержкой и подкреплением, но доверие себе необходимо.

Не доверяйте страху. Не доверяйте панике. Мы можем доверять себе, стоять на своей правде, стоять в своем собственном свете. Теперь он у нас есть. Уже. Мы имеем достаточно света для сегодняшнего дня. И завтрашний свет нам будет дан

Доверяйте себе и Вы будете знать, кому доверять. Доверяйте себе, и Вы будете знать, что делать. Когда Вы чувствуете, что абсолютно не можете доверять себе, тогда доверьтесь, что Бог укажет Вам на правду.

*Господи, помоги мне отпустить страх, сомнения и замешательство — врагов доверия себе. Помоги мне вперед спокойно и уверенно. Помоги мне расти в доверии к себе и Тебе с каждым днем, с каждым опытом.*

### **Вытеснить из себя жертву.**

**15 марта.**

"Неужели другие не видят, как мне больно?" "Неужели они не понимают, что мне нужна помощь?" "Неужели им все равно?"

Важно не то, видят ли *другие* и не все ли *им* равно. Важно, видим ли мы и заботимся ли мы о себе. Часто, когда мы указываем на других пальцем, ожидая от них сострадания к нам, мы это делаем потому, что мы еще не полностью принимаем свою боль. Мы еще не достигли того момента заботы о себе. Мы надеемся, что другой человек осознает боль, которую мы сами еще не осознали.

Это наша работа сострадать себе. Когда это будет, тогда мы сделаем первый шаг к тому, чтобы вытеснить из себя жертву. Мы на пути к самоуважению, к заботе о себе, к изменению.

*Сегодня я не буду ждать, когда другие увидят и начнут проявлять заботу. Я буду ответственна за осознание своей боли и проблем и за заботу о себе.*

### **Положительная энергия.**

**16 марта.**

Так просто оглядываться вокруг и замечать, что плохо.

Требуется практика, чтобы замечать, что хорошо.

Многие из нас жили окруженные негативом в течение многих лет. Мы стали совершенны в навешивании ярлыков, что есть плохого в других людях, в нашей жизни, работе, текущем дне, взаимоотношениях, в нас самих, в нашем поведении, в нашем выздоровлении.

Мы хотим быть реалистами, и наша цель - правильно распознавать реальность. Однако, часто мы не намерены проживать негатив. Целью негатива часто является разрушение.

Негативное мышление питает проблему. Оно лишает нас гармонии. Негативная энергия разрушает. Она имеет свою собственную властную жизнь.

Также и позитивная энергия. Каждый день мы можем искать правильное и хорошее в других людях, нашей жизни, работе, текущем дне, в наших взаимоотношениях, в себе, в нашем поведении, в нашем выздоровлении.

Позитивная энергия лечит, ведет к любви и преобразует. Выбирайте позитивную энергию.

*Сегодня, Господи, помоги мне отпустить негатив. Преобразуй суть моих убеждений и мыслей из негативной в позитивную. Позволь мне гармонично жить с хорошим.*

### **Давать силы.**

**17 марта.**

*Вы можете думать. Вымажете чувствовать. Вы можете решать Ваши проблемы. Вы можете заботиться о себе.*

Эти слова приводили меня к успеху чаще, чем наиболее мудрые и продуманные советы.

Как просто попасть в ловушку сомнений в себе и других.

Когда кто-либо говорит нам о проблеме, какова наша реакция? Может быть, мы верим, что нам нужно решать проблему за этого человека? Может быть, мы верим, что будущее этого человека будет спокойным, благодаря нашей способности давать ему или ей советы? Тогда это основывается на зыбкой почве - совсем не той, на которую мы опираемся в нашем выздоровлении.

Когда кто-то страдает от чувств или трясины чувств, какова наша реакция? Что этот человек не сможет пережить этот опыт? Что это плохо для кого-то так чувствовать? Что он или она не смогут пройти через это целыми и невредимыми?

Когда человек сталкивается с задачей принятия ответственности за свою жизнь и поведение, какова наша реакция? Что этот человек не сможет этого сделать? Что я должна сама это сделать, чтобы спасти ее или его от разрушения в прах? От крушения? От провала?

Какова наша реакция по отношению к себе, когда мы сталкиваемся с проблемой, с чувством или когда перед нами перспектива принятия ответственности за себя?

Верим ли мы в себя и других? Даем ли мы силу людям, включая себя, и их способностям? Или мы даем силу проблеме, чувству и безответственности?

Мы можем учиться отстраняться. Мы можем учиться обдумывать нашу реакцию, перед тем, как мы реагируем. "Я жалею, что у тебя есть эта проблема. Я знаю, что ты найдешь решение. Похоже, что ты переживаешь. Я знаю, что ты через это пройдешь и выберешься из этого".

Каждый из нас ответственен за *себя*. Это не значит, что мы не заботимся. Это не означает холодный расчетливый уход от оказания поддержки другим. Это значит, что мы учимся любить и поддерживать людей способом, который работает.

Это значит, что мы учимся любить и поддерживать себя способом, который работает. Это значит, что мы взаимодействуем с друзьями, которые любят и поддерживают нас способом, который работает.

Верить в людей, верить в неотъемлемую способность каждого человека мыслить, чувствовать, решать проблемы и заботиться о себе - это великий дар, который мы можем дать и получить от других.

*Сегодня я буду давать и получать поддержку, которая будет настоящей и дающей силы. Я буду работать над тем, чтобы верить в себя и других и в нашу общую способность находить в себе силы, когда мы имеем дело с чувствами, решением проблем и принятием ответственности за себя.*

**Безопасность.****18 марта.**

Одно из наиболее продолжительных последствий жизни в дисфункциональной семье - было ли это, когда мы были детьми или взрослыми - это то, что мы не чувствуем себя в безопасности.

Большая часть того, что мы называем созависимостью, происходит из-за того, что мы не чувствуем себя в безопасности в наших взаимоотношениях. Это является причиной того, что мы контролируем, преследуем или фокусируемся на другом человеке, в то время как не обращаем внимания на себя, либо выключаем свои чувства.

Мы можем учиться чувствовать себя в безопасности и быть спокойными, что будет частью обучающей и любящей позиции по отношению к себе.

Часто мы обретаем чувство безопасности и покоя, когда мы посещаем собрания Двенадцати Шаговой программы или группы поддержки. Проведенное время с другом или что-то хорошее, сделанное для себя, помогает нам чувствовать себя защищенными и любимыми. Иногда внимание к другому человеку помогает нам чувствовать себя в безопасности.

Молитва и медитация помогают нам убедиться, что Высшая Сила заботится о нас.

Мы в безопасности сейчас. Мы можем расслабиться. Возможно, другие не живут для нас подходящим, заслуживающим Доверия образом, но мы учимся жить для себя.

*Сегодня я буду сосредоточена на том, чтобы чувствовать себя безопасно и спокойно.*

**Не быть меж двух огней.****19 марта.**

"Я не хочу быть меж двух огней, но..." - это знак того, что, возможно, мы уже находимся меж двух огней.

Нам не следует попадать в эпицентр разногласий, проблем, разговоров других людей. Мы можем позволить другим быть ответственными за себя и их взаимоотношения. Мы можем позволить им решать их разногласия друг с другом.

Приносить покой не означает становиться меж двух огней. Мы приносим покой, оставаясь спокойными и не давая приют смятению. Мы приносим покой, не вызывая дополнительный хаос, который возникает, если мы попадаем в эпицентр дел и взаимоотношений других людей.

Не вставайте меж двух огней, если Вы не хотите этого.

*Сегодня я буду отказываться принимать какие-либо приглашения прыгнуть в эпицентр дел, разногласий и взаимоотношений других людей. Я буду доверять другим работать с их собственными проблемами, а также идеями и чувствами, которыми они хотят обменяться друг с другом.*

**Освобождение.****20 марта.**

Пусть страхи исчезнут.

Освободите все негативы, ограничения, самоподавляющие убеждения, даже те, которые таятся в Вашем подсознании.

Эти убеждения могут относиться к жизни, любви или Вам самим. Убеждения порождают реальность.

Отпустите. Из той глубины, где таятся Ваши страхи, обиды и негативные убеждения отпустите их. Пусть убеждения и чувства выйдут на поверхность. Примите это. Капитулируйте перед этим. Почувствуйте беспокойство и тревогу, затем отпустите это. Пусть новые убеждения займут место старых. Пусть покой, радость и любовь займут место страха.

Дайте себе и своему телу обещание освободиться от страхов, обид и негативных убеждений. Освободите то, что больше не принесет пользы. Верьте, что Вы выздоравливаете, и Вас готовят к тому, чтобы получать хорошее.

*Сегодня, Господи, помоги мне в моем стремлении освободиться от старых убеждений и чувств, которые могут причинять мне боль. Спокойно заведи их у меня и замени новыми Убеждениями и чувствами. Я действительно заслуживаю того, чтобы мне предложили лучшую жизнь и любовь. Помогите мне верить в это.*

**Взвешенные обязательства.****21 марта.**

Обратите внимание на Ваши обязательства.

Многие из нас боятся обязательств, поэтому хорошо, если мы можем оценить обязательство, которое принимаем.

Необходимо, чтобы мы чувствовали постоянный позитив от того, что это обязательство соответствует нам.

Многие из нас имеют опыт, когда мы без оглядки хватались за различные обязательства, не оценивая величину и возможные последствия каждого конкретного обязательства. После того, как мы брали на себя обязательство, мы обнаруживали, что на самом деле нам совсем не хочется его выполнять. И мы чувствовали себя пойманными в ловушку. Некоторые из нас, может быть, напуганы оттого, что мы теряем определенные возможности, если мы не берем на себя обязательства. Это действительно так, мы потеряем определенные возможности, если не будем брать на себя обязательства. И все же нам должно быть ясно, что обязательство соответствует нам. Если это не так, то нам нужно вести себя прямо и открыто с другими и собой.

Будьте терпеливыми. Проведите некоторое исследование своей души. Подождите ясного ответа. Принимать обязательство нужно не в спешке и панике, а в спокойной уверенности, что то, за что мы беремся, соответствует нам.

Если что-то внутри говорит "нет", найдите храбрость довериться этому голосу.

Это не последний наш шанс. Это не единственная возможность, которая у нас есть. Не паникуйте. Нам не нужно брать на себя не соответствующие нам обязательства, даже если мы стараемся говорить себе, что это *должно* нам соответствовать - и мы *должны* это выполнить.

Часто мы можем доверять нашему интуитивному чувству больше, чем мы можем доверять нашим знаниям, касающимся обязательств.

В восторге от принятия какого-либо обязательства и начала его выполнения мы можем не учесть реальность, которая нас ожидает в середине пути. Это то, что нам нужно учитывать.

Мы не должны брать обязательства в спешке, в страхе или импульсивно. У нас есть право задать себе вопрос: "Будет ли это хорошо для меня?". Мы вправе спросить себя: "Соответствует ли это обязательство мне?"

*Сегодня, Господи, руководи мной, когда я буду принимать на себя обязательства. Помоги мне сказать "да" тому, что в моих лучших интересах, и "нет" тому, что не в моих интересах. Я буду серьезно взвешивать перед тем, как принять обязательство по поводу какого-либо действия или человека. Яне буду спешить, решая, действительно ли обязательство является таким, какое я хочу.*

### **Отпустить чувство жертвы.**

**22 марта.**

Это здорово - прожить хороший день. Действительно, это так.

Хорошо, когда все получается, и мы чувствуем, что наша жизнь управляема, и мы на своем пути.

Многие из нас освоили как часть нашего поведения для выживания, что один из способов получить внимание и одобрение, которые мы хотим получить, это быть жертвой. Если жизнь ужасна, слишком тяжела, неуправляема, несправедлива, тогда другие, мы думаем, будут относиться к нам благосклонно, будут нас любить и одобрять.

Может быть, мы пришли к такому выводу, живя и ассоциируя себя с людьми, которые тоже учились выживать, строя из себя жертву.

Мы - не жертвы. Не нужно, чтобы другие делали из нас жертву. Нам не нужно быть беспомощными, потерявшими самообладание, для того, чтобы получить внимание и любовь, которые мы желаем получить. На самом деле любовь, которую мы ищем, не может прийти таким образом.

Мы можем получить любовь, которую действительно желаем, и в которой нуждаемся, только владея своей силой. Мы поняли, что можем прочно стоять на своих ногах, даже если иногда хочется на кого-то опереться. Мы поняли, что люди, на которых мы опираемся, не поддерживают нас. Они стоят рядом с нами.

У нас у всех есть плохие дни - дни, когда все получается не так, как мы бы хотели, дни, когда нас преследует тоска и страх. Но мы можем относиться к таким дням и мрачным чувствам, проявляя ответственность перед собой, и не становясь жертва-

Если у нас день хороший - это тоже хорошо. Может быть, у нас будет меньше, о чем поговорить, но зато больше, от чего получить удовольствие.

*Господи, помоги мне уйти от моей потребности быть жертвой. Помоги мне уйти от моей убежденности, что для того чтобы быть любимой и получать внимание, мне нужно быть жертвой. Окружи меня людьми, которые любят меня, когда я владею своей силой. Помоги мне начать проживать хорошие дни и наслаждаться ими*

### **Неприятности при установлении границ.**

**23 марта.**

*Нам следует знать, как далеко мы пойдем и как далеко позволим другим идти с нами. Когда нам это будет ясно, мы можем идти свободно.*

Выздоровление от созависимости.

Когда мы владем своей силой, заботясь о себе - устанавливаем границы, говорим "нет", изменяем старые модели поведения, мы можем наталкиваться на недовольство некоторых людей. Это нормально. Нам не следует позволять их реакции контролировать нас, останавливать нас или влиять на наше решение заботиться о себе.

Нам не следует следить за их реакцией на наш процесс заботы о себе. Это не наша ответственность. Также нам не следует ожидать, что они никак не будут реагировать.

Люди будут реагировать, когда мы будем поступать иначе или совершать настойчивые действия, занимаясь собой, особенно, если наше решение каким-то образом на них влияет. Позвольте им иметь их чувства. Позвольте им иметь их реакции. Но стойте на своем курсе во что бы то ни стало.

Если люди привыкли, что мы ведем себя определенным образом, то они будут делать попытки убедить нас оставаться прежними, чтобы избежать изменения привычной системы. Если люди привыкли, что мы все время говорим "да", то они начинают что-то бормотать и мямлить, если услышат "нет". Если люди привыкли, что мы заботимся об их ответственности, чувствах, проблемах, то они могут высказывать свое недовольство, когда мы прекращаем это делать. Это нормально. Мы можем учиться жить с маленькими неприятностями в том, что называется "забота о себе".

Никакой брани. Следите за собой. Это только неприятность-

Если люди привыкли контролировать нас, погружая в чувство вины, запугивая нас, то они могут прикладывать большие усилия, когда мы будем меняться и отказываться от их контроля. Это нормально. Это неприятность тоже.

Мы не должны позволять, чтобы эти неприятности тянули нас назад в старые модели поведения, если мы решили, что мы хотим и нам нужно меняться. Мы не должны реагировать на эти неприятности или уделять им много внимания. Это не заслуживает нашего внимания. Это скоро умрет.

*Сегодня я буду игнорировать недовольство, которое я получаю за то, что я меняюсь или делаю какие-либо усилия быть собой.*

### **'Ценить себя.**

**24 марта.**

*Мы - это самое потрясающее, что может быть. Верьте этому. Это делает жизнь намного легче.*

Более несозависимый.

Пришло время, чтобы прекратить этот вздор - бегать вокруг и критиковать себя.

Может быть, мы прошли большую часть нашей жизни, прямо или косвенно извиняясь за себя, чувствуя себя менее ценными, чем другие, думая, что они осведомлены лучше, чем мы и думая, что другим предназначено быть здесь, а нам нет.

У нас есть право быть здесь.

У нас есть право быть собой.

*Мы здесь.* Есть цель, причина и намерение для нашей жизни. Мы не должны извиняться за то, что мы здесь, и зато, кто мы.

Мы достаточно хороши, и мы заслуживаем хорошего.

У других нет нашего волшебства. У нас есть наше волшебство. Оно в нас.

Не имеет значения, что мы сделали в нашем прошлом. У нас у всех есть прошлое, сотканное из ошибок, успехов, обучающего опыта. У нас есть право на наше прошлое. Оно наше. Оно работало, чтобы сформировать нас. По мере того, как мы будем развиваться в этом путешествии, мы будем наблюдать, как каждый опыт будет оборачиваться для нас пользой.

Мы уже провели очень много времени, будучи пристыженными, извиняясь и сомневаясь в том, насколько мы прекрасны. Хватит этого. Пусть это уйдет. Это не является необходимой для нас ношей.

У других есть права, у нас тоже. Мы не хуже и не лучше-Мы равны. Мыте, кто мы есть. Мы такие, какими были созданы и какими нам предначертано быть.

Это, мой друг, прекрасный дар.

*Господи, помоги мне владеть своей силой, чтобы любить<sup>1</sup>" и ценить себя. Помоги мне оценить себя вместо того, чтобы ждать, когда это сделают другие.*

## Отпустить тревогу.

25 марта.

Что было бы, если бы мы наверняка знали, что все, о чем мы сегодня волнуемся, обернется к лучшему?

Что, если бы... у нас была гарантия, что проблема, которая нас беспокоит, будет решена наилучшим образом и в наилучшее время? Более того, что было бы, если бы мы знали, что года через три мы будем благодарны за эту проблему и ее решение?

Что, если бы... мы знали, что даже наши наихудшие страхи обернутся к лучшему?

Что было бы, если бы ... у нас была гарантия, что всему, что случается и уже случилось в нашей жизни, следовало быть? Что все было запланировано для нас и в наших лучших интересах?

Что, если бы ... у нас была гарантия, что люди, которых мы любим, проходят именно через те испытания, через которые им нужно пройти для того, чтобы стать теми, кем им предназначено быть? Более того, что, если бы мы имели гарантию, что Другие могут быть ответственными за себя, и нам не нужно их контролировать или брать за них ответственность?

Что, если бы мы знали, что будущее будет хорошим, и у нас будет руководство и множество ресурсов выдержать все, что ждет нас на нашем пути?

Что, если бы ... мы знали, что все было хорошо, и у нас не было причины тревожиться ни о чем? Что бы мы тогда делали? Мы были бы свободными и наслаждались бы жизнью.

*Сегодня я буду знать, что мне не следует волноваться о чем-либо. Если я действительно волнуюсь, то я буду делать это с пониманием, что волноваться — это мой выбор, а не необходимость.*

## Дар, а не бремя.

26 марта.

*Дети - это дар, если мы его принимаем.*

Кэтлин Тернер Крилли.

Дети — это дар. Наши дети, если они у нас есть, - это дар нам. Мы как дети были даром для своих родителей. К сожалению, многим из нас не передано было послание от наших родителей, что мы были даром для них и Вселенной. Может быть, наши родители сами страдали. Может быть, наши родители смотрели на нас как на тех, кто будет заботиться о них. Может быть, мы появились на свет в трудные для них времена. Может быть, у них были собственные проблемы, и они просто не были способны наслаждаться, принимать и ценить нас как дар, которым мы являемся.

Многие из нас имеют глубокое убеждение, иногда на подсознательном уровне, что мы были и есть в тягость миру и людям, окружающим нас. Это убеждение может блокировать нашу способность наслаждаться жизнью и нашими взаимоотношениями с другими людьми. Это убеждение может даже вредить нашим взаимоотношениям с Высшей Силой - мы можем чувствовать, что мы в тягость Богу.

Если у нас есть это убеждение, то пришло время его отпустить.

Мы - не бремя. И никогда им не были. Если мы получили такое послание от наших родителей, то сейчас пришло время понять, что это их проблема, чтобы ее решать.

У нас есть право относиться к себе как к дару - дару себе, другим и Вселенной.

Мы здесь, и у нас есть право быть здесь.

*Сегодня я буду относиться к себе и детям, которые у меня есть, как к дару. Я избавлюсь от убеждений, которые у меня были, когда я думала, что я в тягость моей Силе, моим друзьям, моей семье и себе.*

## 27 марта. Старая рана.

«Как я могла это сделать? Как я могла такое сказать? Даже если мое мнение было именно таким, все равно я все еще чувствую себя смущенной, виноватой и испуганной .

Это обычная реакция на новое, волнующее нас поведение в выздоровлении. Наши действия, совершаемые, когда мы владеем своей силой и заботимся о себе, могут вызвать в нас чувства стыда, вины и страха.

Нам не следует позволять, чтобы эти чувства взяли над нами контроль. Они - это уже устаревшая плетка. Они — старая рана.

Когда мы начинаем противостоять и избавляться от старых чувств и мыслей, мы начинаем испытывать некоторую боль, как от старой раны. Старая рана - это то, чему мы позволяли контролировать нас всю нашу жизнь, - стыд и вина.

Многие из нас выросли, управляемые стыдом, что нельзя заботиться о себе, быть честными, открытыми и владеть своей силой с людьми. Многие из нас выросли на принципе, что плохо быть теми, кто мы есть, и решать проблемы во взаимных отношениях. Многие из нас выросли на принципах, что то, что мы хотим и в чем нуждаемся, - это не хорошо.

Пусть это все выгорит. Мы не должны относиться к старой ране так серьезно. Мы не позволяем старой ране убеждать нас, что мы неправы, и у нас нет права позаботиться о себе и установить границы.

А есть ли действительно у нас право позаботиться о себе? Есть ли у нас право установить границы? Есть ли у нас право быть открытыми и говорить то, что нам нужно сказать? Будьте уверены - есть.

*Сегодня я позволю старой ране, которая начинает саднить, когда я практикую новое поведение выздоровления, затянуться. Я не буду к ней относиться так серьезно. Помогите мне уйти от стыда и бессмысленного страха по поводу того, что может произойти со мной, если я действительно начну заботиться о себе и любить себя.*

### **Баланс. 28 марта.**

Ищите баланс.

Соотносите эмоции и причины.

Комбинируйте отделение и свою часть работы.

Уравновешивайте то, что Вы даете, с тем, что получаете.

Чередуйте работу с отдыхом, бизнес с личными интересами.

Сопоставляйте заботу о своих духовных потребностях с заботой о своих других потребностях.

Показывайте ответственность к другим и ответственность к себе.

По мере возможности будьте добры к другим, но будьте добры и к себе.

Некоторым из нас следует наверстать упущенное.

*Сегодня я буду стремиться к равновесию.*

### **Удовлетворение потребностей. 29 марта.**

Представьте себя гуляющей по лугу. Перед Вами открывается тропинка. По мере того, как Вы идете по ней, Вы чувствуете голод. Посмотрите налево. Перед Вами фруктовое дерево полное плодов. Соберите, сколько Вам нужно. Через некоторое время Вы чувствуете жажду. Справа от Вас появляется источник чистой воды.

Когда Вы устаете, появляется место для отдыха. Когда Вы одиноки, появляется друг, чтобы прогуляться с Вами. Вы заблудились - учитель с картой в руках рядом с Вами. Потребуется не так много времени, чтобы Вы заметили закономерность: потребности и их удовлетворение, желания и их исполнения. Возможно, думаете Вы, Кто-то определяет во мне потребности, потому что Кто-то запланировал их удовлетворить. Может быть, мне нужно почувствовать потребность, тогда я замечу и приму дар удовлетворения. Возможно, закрывая глаза на свои желания, я не смогу раскрыть руки, чтобы принять их исполнение.

Потребности и их удовлетворение, желания и их исполнения — непрерывный круг, если мы его не разрываем. Все необходимое для удовлетворения наших потребностей уже запланировано и доставлено для нашего путешествия.

*Сегодня все, что мне нужно, будет мне дано.*

### **Эксперимент. 30 марта.**

Экспериментируйте. Пробуйте что-то новое. Попробуйте выйти за свои рамки.

Нас удерживали слишком долго. Мы себя сдерживали слишком долго.

Будучи детьми, многие из нас были лишены права на эксперимент. Многие из нас лишают себя права экспериментировать и учиться, будучи взрослыми.

Теперь пришло время экспериментировать. Это важная часть выздоровления. Позвольте себе пробовать. Позвольте себе пробовать что-то новое. Да, Вы будете совершать ошибки. Но, пройдя эти ошибки, Вы будете знать, каковы Ваши ценности.

Некоторые вещи нам просто не понравятся. Это хорошо. Тогда мы будем знать немного больше о себе и о том, что нам не нравится.

Некоторые вещи нам понравятся. Они будут касаться наших ценностей. Они будут указывать на то, кто мы, и мы откроем что-то важное и обогащающее нашу жизнь.

Есть время покоя в выздоровлении, время остановиться и лечить себя, время дать себе остыть. Это время для самоанализа и лечения. Это важное время. Мы имеем дело с нашими нерешенными вопросами.

Также приходит время, когда одинаково важно экспериментировать, начать "брать пробу".

Выздоровление не означает отстранения от жизни. Выздоровление означает учиться жить и учиться жить полной жизнью. Выздоровление означает исследование и эксперимент.

Выздоровление означает покончить с грубыми, основанными на стыде правилами из нашего прошлого и определить для себя здоровые ценности, основанные на любви к себе, любви к другим и на гармонии с этим миром.

Экспериментируйте. Пробуйте что-то новое. Возможно, Вам это не понравится. Может быть, Вы совершите ошибку. Но может быть, Вам понравится, и Вы откроете для себя то, что Вы любите.

*Сегодня я позволю себе экспериментировать в жизни. Я не буду строго сдерживать себя и буду включаться, когда это кажется правильным. Господи, помоги мне уйти от необходимости лишать себя чего-то в жизни.*

**Финансы.****31 марта.**

Брать за себя финансовую ответственность - это часть выздоровления. Некоторые из нас могут быть в трудном финансовом положении по множеству причин.

Наши вопросы выздоровления, включая Шаги, касаются проблем, связанных с деньгами и восстановлением ответственности в этой области нашей жизни. Сделайте соответствующие поправки. Даже если это означает погашение долга в 5000\$ отправлением 5\$ в месяц.

Начните там, где Вы сейчас и с тем, что у Вас есть. Как и с другими вопросами, такими как принятие и благодарность, обращайтесь то, что у Вас есть, в большее.

Денежные вопросы - это не та область, где поступают "как, если бы". Не подписывайте чеки, пока у Вас нет этих денег в банке. Не тратьте деньги, пока у Вас их нет в руках.

Если у Вас слишком мало денег, чтобы выжить, используйте доступные подходящие возможности *без стыда*.

Установите цели.

Верьте, что Вы заслуживаете лучшего в смысле финансов.

Верьте, что Бог заботится о Ваших финансах.

Отпустите Ваш страх и доверьтесь.

*Сегодня я буду сосредоточена на ответственности за мои текущие финансовые обстоятельства, не смотря на то, насколько они могут казаться и быть тяжелыми для меня*

**Жить проще.****1 апреля.**

Живите проще. Вы можете толкать себя вперед, но не делайте это слишком усердно. Будьте мягкими и спокойными. Не нужно слишком сильно спешить. Ни один день, ни один час, ни момент не предлагают нам сделать больше, чем мы можем сделать спокойно.

Неистовое поведение и нетерпение не являются фундаментом нашего нового образа жизни.

Не слишком спешите, начиная. Начинать, но не ускоряйте начала, если не пришло тому время. Начало придет достаточно скоро.

Наслаждайтесь и получайте удовольствие, когда Вы в середине пути, в сердцевине вопроса.

Не нужно слишком спешить, когда вы что-то завершаете. Может быть, Вы уже выдохлись, но все-таки наслаждайтесь последними моментами. Отдавайте себя полностью таким моментам, чтобы Вы могли дать и получить все, что есть.

Пусть темп движения будет естественным. Двигайтесь вперед. Начинать. Поддерживайте движение вперед. Делайте, однако, это мягко. Делайте это спокойно. Лелейте каждый момент.

*Сегодня, Господи, помоги мне больше концентрироваться на спокойном движении, чем на спешке. Я буду двигаться вперед мягко, а не неистово. Помогите мне уйти от моей необходимости быть озабоченной, расстроенной и суетливой. Помогите мне заменить эту необходимостью быть в покое и гармонии.*

**Увидеть свои недостатки.****2 апреля.**

*Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.*

Четвертый Шаг Ал-Анона.

К тому времени, как мы подходим к Четвертому Шагу Двенадцати Шаговой программы, мы готовы оценить свои недостатки — недостатки, которые не позволяют нам любить себя и других, а другим - любить нас. Не позволяют нам наслаждаться жизнью. Целью Четвертого Шага не является заставить нас чувствовать себя хуже. Наша цель - начать вытеснять то, что мешает нам наслаждаться жизнью и любить.

Мы ищем страхи, гнев, боль и стыд от прошлых событий -глубоко спрятанные чувства, которые могут влиять на нашу сегодняшнюю жизнь. Мы исследуем наши подсознательные убеждения по поводу себя и других, которые могут быть препятствием для наших взаимоотношений. Эти убеждения таковы: *Меня нельзя любить.... Я в тягость тем, кто меня окружает.... Людям нельзя доверять.... Мне нельзя доверять....Я не заслуживаю того, чтобы быть счастливой и успешной.. Жизнь ничего не стоит....* Мы анализируем свое поведение и модели поведения, стараясь выделить то, что было в нем самоподавляющим. С любовью и состраданием к себе мы стараемся докопаться и вытащить на поверхность наше чувство вины, заслуженное и незаслуженное.

Мы совершаем это исследование без страха перед тем, до чего мы докопаемся. Потому что подобное исследование души может очистить нас и помочь нам думать о себе лучше, чем мы когда-либо мечтали.

*Господи, помоги мне исследовать все препятствия в себе. Помести необходимые мне знания в мое сознание, что поможет мне освободиться от этих препятствий. Укажи мне на то, что я должна знать о себе.*

**Принятие.****3 апреля.**

Капитулируйте перед текущим моментом. Пройдите через все, что бы это ни означало. Отдайте себя текущему моменту. Прекратите сопротивляться. Многие страдания возникают из-за того, что мы сопротивляемся. Многие облегчения и изменения возможны, когда мы принимаем, просто принимаем.

Мы теряем время, тратим энергию и ухудшаем положение, сопротивляясь, подавляя и отрицая. Мы не можем заставить мысли исчезнуть, подавляя их. Мы не станем лучше, подавляя уже сформировавшуюся мысль. Пусть она будет в Вашем

сознании. Пусть она выйдет на поверхность. Затем освободите ее. Мысль - не навсегда. Если она нам не нравится, то мы можем заменить эту мысль другой. Но чтобы это сделать, мы должны принять и освободить первую.

Соппротивление и подавление не изменяют положения. Они только оставляют нас в положении войны с нашими мыслями. Мы делаем свою жизнь тяжелее, подавляя наши чувства. Неважно, насколько темными, беспокоящими нас, неизвиняемыми, неожиданными, насколько "неподходящими" мы можем считать свои чувства - сопротивление и их подавление не освободят нас от них. Это сделает их тягостнее. Они будут глубже погружаться в нас, мучить нас, делать нас больными, причинять боль нашему телу, заставляя нас совершать принудительные действия, не позволяя нам спать или погружая нас в спячку.

В конечном итоге все, что нас призывают сделать – это принимать свои чувства, проживая их и говоря: "Да, это то, Что я чувствую".

Чувства - это то, что есть в настоящий момент. Чем быстрее мы примем чувство, тем быстрее мы перейдем к другому чувству.

Соппротивление и подавление мыслей и чувств не меняют нас и не превращают нас в человека, которым мы хотели бы или считаем, что должны быть. Это мешает нам принимать реальность. Это делает нас подавленными. Иногда это приводит к депрессии.

Соппротивление событиям и обстоятельствам в нашей жизни не меняет положение вещей, неважно, насколько могут быть нежелательными события и обстоятельства.

Принятие позволяет нам быть человеком, которым мы являемся или хотели бы быть. Принятие дает возможность событиям и обстоятельствам обернуться к лучшему.

Что мы делаем, если мы все-таки сопротивляемся, если мы в состоянии войны с некоторыми обстоятельствами нашей жизни? *Принятие нашего сопротивления* также может помочь пройти через это.

Принятие не означает, что мы одобряем. Это не означает, что мы капитулируем перед волей и планами другого человека. Это не означает, что мы приняли такое обязательство. Это не навсегда. Это только на текущий момент.

Принятие не ухудшает ситуацию, оно делает ее проще. Принятие не означает, что мы принимаем оскорбления или то, что с нами не считаются. Это не означает, что мы отказываемся от себя, наших границ, надежд, мечт и желаний.

Это означает, что мы принимаем то, что есть, для того, чтобы знать, что нам надо сделать, чтобы позаботиться о себе и какие границы установить. Это означает, что мы принимаем то, что есть и себя в настоящий момент, для того, чтобы быть свободными, меняться и расти.

Принятие и капитуляция продвигают нас вперед на нашем пути. Сила не работает.

Принятие и капитуляция - это то, что больше всего причиняет нам боль перед тем, как мы это сделаем.

*Сегодня я буду принимать себя и свои настоящие обстоятельства. Я начну наблюдать и доверять волшебству, которое может принести принятие в мою жизнь и мое выздоровление.*

#### **Обсуждение конфликтов.**

**4 апреля.**

*Выздоровление - это не только о том, чтобы отойти в сторону. Иногда это означает учиться оставаться, где мы есть, и иметь с этим дело. Это о том, как строить и сохранять взаимоотношения, которые работают.*

Выздоровление от созависимости.

Проблемы и конфликты - это часть жизни и взаимоотношений - с друзьями, семьей, любимыми, на работе. Решение проблем и обсуждение конфликтов - это мастерство, которым мы можем овладеть и улучшать с течением времени.

Если мы не стремимся взяться и решить проблему во взаимоотношениях, то это приводит к чувствам гнева и жертвы, к распавшимся взаимоотношениям, нерешенным проблемам и играм с позиции власти, которые увеличивают проблему и ведут к потере времени и сил.

Если мы не стремимся повернуться к проблеме и решить ее, то это может привести к этой проблеме снова.

Некоторые проблемы с людьми не могут быть решены обоюдовыгодным образом. Иногда проблема заключается в вопросе границ, которые мы устанавливаем, и нет места для ее обсуждения. В этом случае нам нужно четко представлять, что мы хотим и в чем нуждаемся, где мы подводим черту.

Однако некоторые проблемы с людьми можно решать, рассматривать и успешно обсуждать. Часто есть работающие возможности для решения проблем, которые мы не сможем даже увидеть, пока не откроем себя принципам прохождения через проблемы во взаимоотношениях, и не будем убежать от проблем.

Решая проблемы, мы должны стремиться определить проблему, отпустить чувства вины и стыда и сконцентрироваться на возможных созидательных решениях. Чтобы успешно решать проблемы во взаимоотношениях, мы должны понимать, где мы подводим последнюю черту и устанавливаем границы, для того чтобы не тратить время, стараясь обсуждать не обсуждаемые проблемы.

Нам нужно учиться определять, что хочет и тот и другой, и искать различные возможности решения. Мы можем учиться быть гибкими, не будучи слишком уступчивыми. Близкие отношения, связанные обязательствами, означают, что двое учатся вместе преодолевать проблемы и конфликты способом, который ведет к лучшим интересам и того и другого.

*Сегодня я буду открыта тому, чтобы обсуждать конфликты, возникающие с людьми. Я буду стремиться к балансу, чтобы не быть слишком покорной или слишком требовательной. Я буду стремиться к необходимой гибкости в моих усилиях решить проблему*

#### **Отделение с любовью.**

**5 апреля.**

Отделение - это ключ в нашем выздоровлении от созависимости. Оно укрепляет наши здоровые взаимоотношения - мы хотим, чтобы эти отношения росли и расцветали. Оно улучшает наши сложные взаимоотношения - они учат нас справляться с трудностями. Отделение помогает нам.

Отделение - это не то, что мы делаем единожды. Это каждодневное поведение в выздоровлении. Мы учимся этому, когда начинаем выздоравливать от созависимости и проблем взрослых детей. И мы продолжаем применять это на практике по мере того, как растем и меняемся и по мере того, как наши взаимоотношения растут и меняются. Мы учимся отпускать людей, которых любим, которые нам нравятся и тех, о ком мы особенно и не заботимся. Мы отделяем себя и свой путь от других.

Мы выпускаем из рук поводья и нашу необходимость контролировать. Мы берем ответственность за себя, мы позволяем другим делать то же самое. Мы отделяемся с пониманием, что жизнь раскрывается именно так и для других, и для нас, как она этого требует. И то, как раскрывается жизнь, - это хорошо, даже если это причиняет боль. В конечном итоге мы можем иметь успех даже в самой сложной ситуации. Мы делаем это, понимая, что Сила большая, чем наша собственная, на страже, и все хорошо.

*Сегодня я буду применять принципы выздоровления во взаимоотношениях, используя все мои способности. Если я не смогу полностью отпустить, то я буду надеяться на то, что когда-нибудь это получится.*

### **Терпение.**

**6 апреля.**

Насколько мы можем чувствовать себя больными и как мы можем уставать от людей, которые говорят нам, что мы должны быть терпеливыми и учиться терпению. Как может расстраивать нас то, что мы так хотели бы наконец-таки получить или продвинуть вперед, а это не происходит. Как может раздражать нас тот, кто говорит нам подождать, в то время, когда мы не видим отклика на наши нужды, когда мы окружены тревогой, расстройствами и бездействием.

Не путайте предложение *быть терпеливой* со старым правилом *не иметь чувств*,

Быть терпеливыми не означает, что мы проходим через иногда тяжелые этапы жизни и выздоровления, отказываясь иметь чувства. Проживайте расстройство. Проживайте нетерпение. Будьте настолько рассержены по поводу неудовлетворения Ваших потребностей, насколько Вам это надо. Проживайте свой страх.

Контроль наших чувств не будет контролировать процесс!

Мы обретаем терпение, капитулируя перед чувствами.

Терпение не может быть навязано силой. Это дар - дар, который следует за принятием и благодарностью. Если мы будем работать с нашими чувствами, чтобы полностью принять себя и то, что мы имеем, мы будем готовы расти и иметь больше.

*Сегодня я позволю себе иметь все свои чувства, в то время как я учусь терпению.*

### **Те самые чувства из прошлой жизни.**

**7 апреля.**

*У меня все еще есть плохие дни. Но это нормально. Раньше у меня были плохие года.*

Анонимный созависимый.

Иногда подкрадываются старые чувства. Мы можем чувствовать себя переполненными страхом, смущенными и потерявшими надежду. Мы можем чувствовать себя недостаточно хорошо, нелюбимыми, беспомощными, переполненными обидами по поводу всего, чувствовать себя жертвой. Это созависимость. Состояние, которое кто-то назвал "болезнью души".

Многие из нас чувствовали себя именно так, когда мы начинали выздоравливать. Иногда мы соскальзываем назад к старым чувствам, после того, как мы уже начали процесс выздоровления. Иногда есть причина. Какое-то событие может послужить "спусковым курком" для возникновения таких реакций. Таким событием может быть, например, разрыв взаимоотношений, стресс, проблемы на работе, дома или в дружбе. Темп изменений может вызвать такие реакции, а также физическая болезнь.

Иногда такие чувства возникают без какой-либо причины.

Возвращение к старым чувствам не означает, что мы возвращаемся назад в нашем выздоровлении, чтобы еще и усилить какое-то чувство. Это не означает, что мы потерпели неудачу в выздоровлении. Это не означает, что мы чувствуем себя плохо в течение длительного, болезненного промежутка времени. Просто эти чувства пришли.

Решение то же самое: практиковать основы. Некоторые из снов - любовь к себе и доверие себе, отделение, работа с чувствами, поддержка в группах выздоровления, использование наших принципов и получение удовольствия. Еще одна основа - работа по Шагам. Часто, когда мы работаем по Шагам, нам даются возможности и новые силы, чтобы применять на практике другие основы, такие как отделение и любовь к себе.

Если старые чувства вернулись, то будьте уверены, что есть способ, который нам поможет.

*Сегодня, если я пойму, что я в темной яме созависимости, то я буду работать по Шагам, чтобы помочь себе выбраться.*

### **Забота о себе.**

**8 апреля.**

*Я не знаю, что именно нужно тебе сделать, чтобы позаботиться о себе. Но я уверена, что ты в этом разберешься.*

Выздоровление от созависимости.

Отдохните, когда Вы устали.

Выпейте немного холодной воды, когда Вы испытываете жажду.

Позвоните другу, когда Вам одиноко.

Попросите помощи у Бога, когда Вы переполнены страданием.

Многие из нас хорошо освоили, как лишать себя чего-то и отказывать себе. Многие из нас научились усердно подавлять себя, когда проблема в этом и заключается, что нас слишком подавляли.

Многие из нас опасаются, что работа не будет сделана, если мы будем отдыхать, будучи уставшими. Работа будет сделана, она будет выполнена лучше, чем работа, которая выполняется при уставшей душе. Люди, которые заботятся о себе, воспитывают и любят себя, - это наслаждение Вселенной.

Они своевременны, эффективны и духовно ведомы.

*Сегодня я буду заботиться о себе.*

**Дарить.**

**9 апреля.**

Учиться дарить из здоровых побуждений может быть трудно. Многие из нас были в клетке принудительных актов дарения - благотворительных актов, мотивируемых не благотворительными чувствами вины, стыда, обязанности и морального превосходства.

Теперь мы понимаем, что принудительное дарение и дарение-забота не работают. Они вызывают протест.

Опека вызывает в нас чувство жертвы.

Многие из нас дарили слишком много, думая, что мы поступаем правильно. После этого мы были в замешательстве, потому что наша жизнь и взаимоотношения не складывались. Многие из нас так много отдавали в течение длительного времени, думая, что мы осуществляем волю Бога. Теперь в выздоровлении мы отказываемся на какое-то время давать, заботиться и любить.

Это нормально. Возможно, нам нужно отдохнуть. Но здоровые акты дарения - это часть здоровой жизни. Цель в выздоровлении - это баланс - забота, которая мотивирована неподдельным желанием дарить с лежащим в основе уважением к себе и другим.

Цель в выздоровлении - выбирать, что мы хотим подарить, кому, когда и как много. Цель в выздоровлении — дарить и не чувствовать себя жертвой.

Дарим ли мы, потому что этого хотим, потому что это наша ответственность? Или мы дарим, потому что чувствуем себя обязанными, виноватыми, смущенными или чувствуем превосходство? Или мы дарим, потому что боимся сказать "нет"? Являются ли полезными те способы, при помощи которых мы помогаем людям, или они уведут других от понимания и\* действительной ответственности?

Дарим ли мы, чтобы люди любили нас или чувствовали себя нам обязанными? Или мы дарим, чтобы доказать нашу значимость? Или мы дарим, потому что нам хочется этого, и мы чувствуем себя хорошо от этого?

Выздоровление включает в себя последовательность актов дарения и получения подарков. Это удерживает здоровую энергию, текущую от нас, к нашей Высшей Силе и к другим. Требуется время, чтобы научиться дарить, исходя из здоровых побуждений. Требуется время, чтобы научиться принимать подарки. Будьте терпеливыми. Равновесие придет.

*Господи, пожалуйста, сегодня руководи мной и моими мотивами, когда я дарю.*

**Использование других, чтобы остановить свою боль.**

**10 апреля.**

Наше счастье не является подарком, который находится в чьих-то руках. Никто другой не держит наше благополучие, собираясь его нам дать или удержать по какой-либо прихоти. Если мы протянем к кому-то руку и силой будем заставлять дать нам то, что, как нам кажется, он или она удерживают, то мы будем разочарованы. Мы обнаружим, что это иллюзия. Другой человек, оказывается, не удерживает это. И никогда не будет. Красиво упакованная коробочка с бантом, содержащая наше счастье, которую, как мы считаем, удерживает другой человек, - это иллюзия.

В такие моменты, когда мы стараемся достучаться и требуем, чтобы кто-то остановил нашу боль и дал нам радость, - в такие моменты, если мы найдем в себе мужество не биться головой о стенку, а остановиться и поработать с нашими проблемами, то мы найдем счастье.

Да, это правда, если кто-то наступил нам на ногу, то этим он или она делают нам больно, и поэтому в их власти остановить нашу боль, убрав свою ногу с нашей ноги. Но боль все-таки наша. А также и наша ответственность сказать ему или ей убрать ногу.

Выздоровление начнется, когда мы осознаем, что мы пытаемся использовать других, чтобы остановить нашу боль и дать нам счастье. Мы будем себя лечить, оглядываясь на наше прошлое. К нам придет понимание и интуиция, которая может изменить наши взаимоотношения.

Мы увидим, что все это время наше счастье и наше благополучие было в наших руках. Мы держали эту коробочку. И наша задача ее открыть.

*Господи, помоги мне помнить, что в моих руках находится ключ к счастью. Дай мне мужество оставаться спокойной и работать со своими собственными чувствами. Дай мне понимание, которое мне необходимо, чтобы улучшить мои взаимоотношения. Помоги мне остановить танец созависимости и начать танец выздоровления.*

**Финансовые цели.**

**11 апреля.**

Если мы будем ответственны за наши финансовые дела, то это повысит нашу самооценку и уменьшит нашу тревогу. Каждый из нас имеет *сегодняшнее финансовое положение*. У нас есть определенная сумма денег на руках и другие деньги, причитающиеся нам. Мы имеем кучу неоплаченных счетов. Мы должны оплатить налоги. Это наши текущие финансовые обстоятельства. Не важно, каковы именно детали, - принятие, благодарность и самоответственность уменьшат стресс.

У каждого из нас есть *финансовое будущее*. Имеется мало аспектов нашей будущей жизни, которые мы можем контролировать. Но одно из действий, которое мы можем предпринять, чтобы поспособствовать своему будущему, - это установить цели. Мысли по поводу наших целей не должны сильно преследовать нас. Не нужно постоянно наблюдать и отмечать свой прогресс в достижении этих целей. Но если мы думаем о своих целях и их записываем, то это приносит успех. Что мы хотим, чтобы произошло в нашем финансовом будущем? Какие финансовые проблемы мы бы хотели решить? От каких счетов мы бы хотели избавиться? Сколько мы бы хотели заработать к концу года? К концу следующего года? Через 5 лет?

Стремимся ли мы достичь нашу цель и доверяем ли Высшей Силе руководить нами?

Оплачивайте счета вовремя. Связывайтесь с кредиторами. Приводите в порядок свои дела. Старайтесь изо всех сил сегодня быть ответственными за свои финансы. Установите цели на будущее. Затем отпустите мысли о деньгах и сконцентрируйтесь на Вашей жизни. Когда мы принимаем ответственность за наши финансовые дела, это не значит, что мы фокусируемся на деньгах. Ответственность за наши финансы дает нам возможность не фокусироваться на деньгах. Это освобождает нас выполнять свою часть работы и жить жизнью, какой мы хотим. Мы заслуживаем иметь самоуважение и спокойствие, которые дает нам финансовая ответственность.

*Сегодня я потрачу время, необходимое, чтобы быть финансово ответственной за себя. Если пришло время оплатить счета и поговорить с кредиторами, то я это сделаю. Если пришло время установить цели, то я сделаю это. Как только я выполню свою часть работы, я остальное отпущу.*

### **Отпустить страх.**

**12 апреля.**

Представьте себя плывущей, неподвижно лежащей на поверхности воды спокойного нежного потока. Все, что требуется - это дышать, расслабиться и плыть по течению.

Неожиданно Вы осознаете свою ситуацию. Напуганные, ошеломленные вопросом "а что, если...?". Вы напрягаете свое тело. Вы начинаете бить руками, неистово озираясь вокруг, за что бы ухватиться.

Вы так паникуете, что начинаете уходить под воду. Затем Вы вспоминаете. Ведь Вы же так усердно над этим работали. Не нужно паниковать. Все, что нужно - это дышать, расслабиться и плыть по течению. Вы не утонете.

Паника - наш великий враг. Нам не нужно становиться безрассудными. Если сложные проблемы появляются в нашей жизни, то нам нужно прекратить упорствовать. Мы можем немного побарахтаться в воде, пока равновесие не восстановится. Затем вернуться к спокойному плаванию по течению нежного потока. Это наш поток. Нам безопасно в нем. Наш курс нанесен на карту. Все хорошо.

*Сегодня я буду расслабляться, спокойно дышать и плыть по течению.*

### **Удовольствие.**

**13 апреля.**

Один из запретов, которые многие из нас вынесли из своего детства, - это неписаное правило: *Не веселиться и не радоваться жизни.* Это правило порождает людей-мучеников, которые не позволяют себе наслаждаться удовольствиями повседневной жизни.

Многие из нас ассоциировали страдание с некоторым сортом духовности. Теперь мы ассоциируем это с созависимостью. Мы можем прожить день, заставляя себя чувствовать озабоченными, виноватыми, несчастными и терпящими лишения. Или мы можем позволить себе прожить тот же самый день, чувствуя себя хорошо. В выздоровлении мы в конце концов понимаем, что выбор - за нами.

Много есть того, от чего можно получать удовольствие каждый день. И это здорово - чувствовать себя хорошо. Мы можем позволить себе получить удовольствие от решения наших задач. Мы можем учиться расслабляться без чувства вины. Мы даже можем учиться веселиться.

Прикладывайте усилия, чтобы научиться веселиться. Посвящайте себя тому, чтобы научиться радоваться жизни. Так же усердно работайте, учась радоваться жизни, как Вы это делали, заставляя чувствовать себя несчастными.

За нашу работу мы получим сполна. Радость станет радостью. Жизнь будет стоить того, чтобы жить. И каждый день мы будем находить много удовольствий, чтобы ими наслаждаться.

*Сегодня я позволю себе наслаждаться жизнью, проживая день.*

### **Перфекционизм.**

**14 апреля.**

Выздоровление от созависимости - это индивидуальный процесс, который обязательно вызывает ошибки, прохождение через проблемы и решение трудных вопросов.

Ожидание от себя совершенства замедляет этот процесс, погружая нас в чувство вины и тревоги. Ожидание совершенства от других также не является конструктивным. Это вызывает в других чувство смущения и может препятствовать их росту.

Люди человечны и уязвимы - и это прекрасно. Мы можем принять и лелеять эту идею. Ожидание совершенства от других вводит нас в созависимое состояние морального превосходства. Ожидание от себя совершенства заставляет нас чувствовать себя строгими и плохими.

Мы можем избежать и того, и другого. Но мы не должны уходить в другую крайность, терпя все от других. Также мы можем ожидать и от себя подходящего ответственного поведения. Но все же многие из нас могут позволить себе немного расслабиться. И когда мы прекратим ожидать совершенства от других, мы сможем открыть для себя, что они все делают лучше, чем мы думаем. Когда мы прекратим ждать совершенства от себя, мы обнаружим прелесть в себе.

*Сегодня я буду практиковать терпимость, принятие и любовь к другим - таким, какие они есть, и к себе - такой, какая я есть. Я буду стремиться к балансу между ожиданиями слишком многого и слишком малого от себя и других.*

### **Общение.**

**15 апреля.**

Как части владения своей силой мы учимся общаться ясно, прямо, добиваясь того, что мы хотим. Мы не должны ходить вокруг да около в наших разговорах, следя за реакцией других. Извинительные комментарии только вызывают чувство вины. Мы не должны следить и проявлять заботу о людях, делая какие-то оговорки. Также мы

не можем ожидать, что другие будут заботиться, какое впечатление производят их слова. Мы можем заботиться о том, чтобы нас услышали и приняли. И мы можем уважительно слушать, что хотят сказать другие.

Намеки на то, что мы хотим, не работают. Другие не могут читать наши мысли и чаще всего возмущаются нашей непрямотой. Лучший способ принятия ответственности за то, что мы хотим, - это прямо попросить об этом. И мы можем настаивать на прямоте со стороны других. Если нам надо сказать "нет" на определенную просьбу, мы можем это сделать. Если кто-то старается контролировать нас при помощи разговора, мы можем отказаться принимать в нем участие.

Если мы признаем чувства, такие как разочарование или гнев, открыто и не заставляем других гадать по поводу наших чувств и не даем им выход другим образом, то это позволяет вести разговор ответственно. Если мы не знаем, что сказать, то тоже можем в этом признаться.

Мы можем попросить в чем-то нас проинформировать или использовать слова, чтобы добиться большей близости в раз" говоре, но мы не должны своим разговором отдалять людей. Мы не обязаны выслушивать вздор и принимать участие в бессмысленных разговорах. Мы можем сказать, что мы хотим, и можем остановить разговор, если нам это надоело.

*Сегодня я буду общаться ясно и прямо в разговорах с другими. Я буду стремиться избегать манипулирования, неискренности и извинительных комментариев. Я буду тактична и мягка, по мере возможности. И я могу быть настойчивой, если это необходимо.*

### **Позволить событиям происходить.**

**16 апреля.**

Мы не должны прикладывать слишком большие усилия, стараясь достичь понимания всего происходящего. Да, мы узнаем, что иногда происходят события, приносящие нам боль и расстраивающие нас, но часто на это есть причина и высшая цель. Да, часто такие события оборачиваются к лучшему. Но мы не должны тратить много времени и энергии, определяя цель и намерение для каждого события в нашей жизни. Это сверхбдительность!

Иногда наш автомобиль не заводится. Наша посудомоечная машина может сломаться. Иногда мы простужаемся. Иногда нет горячей воды. Или у нас просто плохой день. Пока у нас есть силы, чтобы принимать и быть благодарными за эти раздражающие обстоятельства, нам не нужно их исследовать и определять, насколько они не случайны.

Решайте проблему. Чините автомобиль. Отремонтируйте посудомоечную машину. Лечитесь от простуды. Подождите принимать душ, пока не дадут воду. Заботьтесь о себе, если у Вас плохой день. Заботьтесь о своей ответственности и не принимайте все так лично!

Если нам нужно прийти к особому пониманию и осознанию события, то мы будем к этому подведены. Конечно, нам хочется увидеть какие-то знаки в событиях. Но часто понимание и пронизательность приходят естественным путем.

Мы не должны задаваться вопросом по поводу каждого события, как это вписывается в План. План - осознание, понимание, возможный личный рост - открывает себя сам. Возможно, нашей задачей является учиться решать проблемы, не обязательно при этом понимая их значение. Возможно, нашей задачей является учиться доверять себе жить и получать опыт в жизни.

*Сегодня я позволю событиям случаться, не озадачиваясь по поводу значения каждого события. Я буду верить, что это приведет меня к росту быстрее, чем беготня с микроскопом. Я буду верить, что мои уроки раскроют себя в назначенное время.*

### **Забота о себе.**

**17 апреля.**

Часто мы рассматриваем выздоровление от созависимости и проблем взрослых детей как "заботу о себе". Забота о себе - это не заикливание на себе, как многие могут подумать. Это не означает потворство себе. Это не эгоизм в плохом понимании этого слова.

Мы учимся заботиться о себе вместо того, чтобы одержимо фокусироваться на другом человеке. Мы учимся быть ответственными перед собой вместо того, чтобы быть чрезмерно ответственными за других. Заботиться о себе также означает, что мы стремимся к подлинной ответственности перед другими. Мы делаем это лучше, когда мы не чувствуем себя слишком ответственными.

Забота о себе иногда означает "сначала - я", но обычно - "и я тоже". Это означает, что мы ответственны перед собой и делаем выбор больше не быть жертвами.

Заботиться о себе означает, что мы учимся любить человека, о котором мы ответственны заботиться, - то есть себя. Мы делаем это не для того, чтобы бездельничать в своей скорлупе в изоляции от других и потворстве себе. Мы делаем это для того, чтобы мы могли любить других и учиться позволять им любить нас.

Заботиться о себе - это не эгоизм, это самоуважение.

*Сегодня, Господи, помоги мне любить себя. Помоги мне освободиться от чувства чрезмерной ответственности за людей, окружающих меня. Укажи мне, что мне нужно сделать, чтобы позаботиться о себе и быть подлинно ответственной перед другими.*

**Свобода.****18 апреля.**

Многих из нас притесняли и плохо с нами обращались, когда мы были детьми. Став взрослыми, мы можем продолжать позволять притеснять себя.

Некоторые из нас не осознали, что опека и отсутствие границ оставляют нас в состоянии, когда мы чувствуем себя жертвой.

Некоторые из нас не понимают, что мысли о себе как о жертве оставляют в нас чувства, что нас притесняют.

Некоторые из нас не знают, что мы сами держим ключ к нашей свободе. Этот ключ — уважение к себе и забота о себе.

Мы можем говорить то, что подразумеваем, и подразумевать то, что говорим.

Мы можем ждать, когда другие дадут нам то, что нам нужно - и взять ответственность за себя. Когда мы так поступаем, то ворота к свободе распахиваются шире.

Проходите через них.

*Сегодня я буду помнить, что ключ к моей свободе находится у меня. Я прекращу участвовать в моем притеснении. Я приму ответственность за себя и позволю другим поступать так, как они могут.*

**Принять изменения.****19 апреля.**

Мы идем по жизни, обдуваемые ветром изменений. Иногда это нежный ветерок, иногда это тропический ураган. Да, у нас есть возможности отдохнуть - время, чтобы приспособиться к другому уровню жизни, время обрести равновесие, время насладиться дарами за наш труд. У нас есть время перевести дыхание.

Но изменения неизбежны и желаемы.

Иногда, когда начинает шелестеть ветер изменений, мы не уверены, что это к лучшему. Мы можем называть это особым или временным состоянием и быть уверенными, что нас вернут к *нормальному* состоянию. Иногда мы сопротивляемся. Мы втягиваем голову и боремся с ветром, надеясь, что все скоро успокоится, все вернется на круги своя. Возможно ли это, что нас готовят к новой "*нормальности*".

Изменения будут пронесены по нашей жизни как что-то необходимое, чтобы перенести нас туда, куда мы направляемся. Мы можем доверять, что у нашей Высшей Силы есть свой план, даже если мы не знаем, куда ведут нас изменения. Мы можем верить, что происходящее изменение является хорошим. Ветры перенесут нас туда, где нам нужно быть.

*Сегодня, Господи, помоги мне отпустить мое сопротивление изменениям. Помоги мне верить, что место, куда меня перенесут, будет лучше, чем место, откуда меня забрали. Помоги мне капитулировать, доверять и принимать, если я не все понимаю.*

**Подвести последнюю черту.****20 апреля.**

*Я не знаю, хочу ли я продолжать или прекратить взаимоотношения. В таких сомнениях я уже несколько месяцев. Мне нужно найти выход из этой неопределенности. Я дала себе два месяца, чтобы принять решение.*

Анонимная созависимая.

*Такая же проблема стоит передо мной вот уже 6 месяцев. Я в замешательстве. Я не уверена, как лучше поступить. Я собираюсь дать себе один месяц, чтобы принять решение.*

Анонимная созависимая.

Иногда помогает подведение последней черты. Это может быть правильным, когда мы имеем дело с нерешенными проблемами, колеблемся, принимая трудное решение, временно выжидаем или топчемся в замешательстве в поисках выхода.

Подвести черту не означает высечь ее на камне. Это означает, что мы устанавливаем временные рамки, чтобы помочь себе не чувствовать себя беспомощными и сфокусироваться на решении. Подведение последней черты может освободить нашу энергию, чтобы вынести на рассмотрение проблему, отпустить и позволить Вселенной, Высшей Силе и себе начать Движение по направлению к решению.

Нам не обязательно ставить конкретных людей в известность о том, что мы подвели последнюю черту. Иногда лучше охранять молчание. К тому же люди могут подумать, что этим мы пытаемся контролировать их, и поэтому начать возмущаться. Иногда имеет смысл сказать о нашем решении кому-то еще.

Последняя черта - это основной инструмент, помогающий нам. Сроки должны быть разумными и соответствующими каждой конкретной ситуации. Если мы ведем себя должным образом, то подведение последней черты может быть инструментом, при помощи которого мы успешно преодолеем сложные проблемы и ситуации без чувства беспомощности и без чувства, что мы в ловушке. Это поможет нам уйти от волнения и навязчивых идей. Поэтому мы сможем сфокусировать свою энергию на более конструктивном решении. Подведение последней черты может помочь нам выйти из беспокойного состояния, когда мы чувствуем себя жертвой, которую из нас делает другой человек. Или это поможет решить давно стоящую перед нами проблему.

Последняя черта может помочь нам отделяться и двигаться вперед.

*Сегодня я подумаю, будет ли полезным подведение последней черты в какой-то области моей жизни. Я призываю Божественную Мудрость и Божественное Руководство помочь мне определить, где должна быть последняя черта для моих проблем и вопросов взаимоотношений, которые длительное время остаются нерешенными.*

**Подождать.****21 апреля.**

Подождите. Если время не пришло, путь не ясен, нет уверенности в ответе или решении, то подождите.

Мы можем чувствовать нетерпение. Может быть нам хочется скорее решить проблему, сделав что-то - *ну хоть что-то* сразу предпринять. Но это действие не будет в наших лучших интересах.

Трудно жить в замешательстве или с нерешенными проблемами. Проще, когда вопросы решаются. Но если мы принимаем слишком быстрые решения, делаем что-то, хотя этому не пришло время, то, возможно, нам нужно будет возвращаться назад и переделывать это.

Если время не пришло - подождите. Если путь неясен, не бросайтесь вперед. Если ответ и решение кажутся нам смутными, то подождите.

В нашем новом образе жизни есть Руководство Высшей Силы. Нам не следует когда-либо двигаться слишком поспешно или лишать себя гармонии. Ожидание - это действие - позитивное и обладающее силой действие.

Часто ожидание - это руководимое Богом действие. Действие, в котором столько же силы, как и в решении и больше силы, чем в поспешном, несвоевременном решении.

Нам не нужно угнетать себя, уверяя, что мы делаем или понимаем что-то, до того как подошло время. Когда время придет, мы будем знать. Мы войдем в это время естественно и гармонично. У нас будет покой и уверенность. Мы будем чувствовать, что нам даны силы, которых у нас нет сегодня.

Преодолейте панику, нетерпение, страх. Не позволяйте, чтобы это контролировало Вас или диктовало Вам решение.

Ждать не просто. Это не удовольствие. Но часто это необходимо, чтобы получить то, что мы хотим. Это не время бездействия. Это не вычеркнутое из жизни время. Ответ придет. Сила придет. Время придет. И все будет хорошо.

*Сегодня я подожду, если ожидание является действием, в котором я нуждаюсь, чтобы позаботиться о себе. Я буду знать, что я предпринимаю позитивное, приводящее к решению действие, ожидая пока не наступит подходящий момент. Господи, помоги мне отпустить страх, нетерпение и панику. Помоги мне учиться искусству ожидания, пока время не подошло. Помоги мне понять, что всему свое время.*

**Справляться со стрессом.****22 апреля.**

Неизбежно существуют времена стрессов в нашей жизни, независимо от того, насколько долго мы выздоравливаем.

Иногда стрессы возникают из-за внешних факторов. Мы уравновешены, но наши обстоятельства приводят нас к стрессу.

Иногда стрессы возникают из-за нашего внутреннего состояния. Мы чувствуем, что выходим из равновесия.

Будь то стресс из-за внешних или внутренних причин - это самые тяжелые для нас испытания.

Когда мы испытываем стресс, мы можем еще больше полагаться на поддержку нашей группы. Наши друзья и группа могут помочь нам чувствовать себя более уравновешенными и спокойными, несмотря на стрессовые ситуации.

Утверждения, что происходящие события - это временная, приносящая неудобства часть хорошего цельного плана, тоже могут помочь. Мы можем уверять себя, что мы через это пройдем. Нас это не сломает. Мы не упадем духом и сможем выдержать.

Помогает возвращение к основам: сфокусироваться на отделении, работать с чувствами и жить сегодняшним днем.

Наш основной фокус в период стресса - забота о себе. Мы сможем лучше справиться даже с самыми тяжелыми обстоятельствами, мы сможем больше дать другим, если мы заботимся о себе. Мы можем регулярно спрашивать себя:

Что нам нужно сделать, чтобы позаботиться о себе? Что поможет нам чувствовать себя лучше?

Заботиться о себе может быть не так просто во время стресса. Может быть удобней забыть о себе и не считаться с собой.

Но забота о себе всегда приводит к положительному результату.

*Сегодня я буду помнить, что нет ситуации, которую нельзя преодолеть, если я проявлю заботу о себе. Каждый опыт, каждое переживание, каждая ситуация дают нам нашу правду, которая ждет, чтобы мы ее открыли для себя. Не останавливайтесь, пока Вы ее не найдете - для себя.*

Нас будут направлять к правде, если мы ее ищем. Мы не в одиночестве.

*Сегодня я буду искать свою собственную правду и позволю другим делать то же самое. Я буду ценить свою точку зрения и точку зрения других. Мы все путешествуем, делая собственные открытия, - те, которые нам следует сделать сегодня.*

**Открыть себя любви.****23 апреля.**

Позволить себе получить любовь - это одна из самых тяжелых проблем, которые мы встречаем выздоравливая.

Многие из нас отгородили себя от любви. Возможно, мы жили с людьми, которые использовали любовь, чтобы контролировать нас.

Они жили для нас, но только если мы платили за это высокой ценой своей свободы. Любовь давалась или не давалась - этим они контролировали нас и имели над нами власть. Мы не чувствовали себя в безопасности, когда получали любовь от таких людей. Возможно, мы привыкли к тому, что вообще не получали любви.

Привыкли не признавать, что в ней нуждаемся, потому что жили с людьми, которые не могли нам дать настоящей любви.

В определенный период выздоровления мы признаем, что мы тоже хотим и нуждаемся быть любимыми. Мы можем чувствовать себя в опасности с такой необходимостью. Куда мы с этим идем? Что мы делаем? Кто может дать нам любовь? Как мы определяем, на кого можно положиться, а на кого - нет? Как мы можем позволить другим заботиться о нас, не вызывая в нас чувство, что мы в ловушке, что с нами плохо обращаются, что мы не способны позаботиться о себе?

Мы этому учимся. Отправной точкой является капитуляция перед нашим желанием быть любимыми, перед нашим желанием, чтобы о нас заботились и нас любили. Мы обретем уверенность в нашей способности позаботиться о себе во взаимоотношениях с людьми. Мы будем чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы позволить другим заботиться о нас. Мы научимся доверять нашей способности определять, кто может нам дать любовь, а с кем нам не будет безопасно.

Возможно, сначала мы будем рассержены - рассержены на то, что на наши нужды нет отклика. Позже мы сможем быть благодарными тем людям, кто показал нам то, чего мы не хотим. Будем благодарны тем людям, кто помог нам обрести уверенность, что мы заслуживаем любовь, и тем, кто вошел в нашу жизнь, чтобы нас любить.

Мы раскрываемся как цветы. Иногда больно, когда лепестки расправляются. Радуйтесь. Наше сердце открывается любви, которая для нас.

Капитулируйте перед любовью, которая предназначена для нас, - любовью, которую люди, Вселенная и наша Высшая Сила посылают нам.

Капитулируйте перед любовью, не позволяя людям не давать нам возможности заботиться о себе и контролировать нас. Начните с капитуляции перед любовью к себе.

*Сегодня я открою себя любви, которая предназначена для меня. Я позволю себе получить любовь, которая будет безопасна, так как я могу позаботиться о себе во взаимоотношениях с людьми. Я буду благодарна всем людям из моего прошлого, которые помогли мне в моем движении к тому, чтобы быть открытой любви. Я призываю, принимаю и благодарю любовь, которая идет ко мне*

### Уроки на работе.

**24 апреля.**

Часто обучающий опыт на работе, способствующий нашим духовным изменениям и выздоровлению, отражает опыт, получаемый в других областях нашей жизни.

Часто система взаимоотношений, к которой мы привлечены на работе, похожа на систему взаимоотношений, в которой мы живем и любим. Эти системы взаимоотношений отражают наши проблемы и могут помочь нам учиться выздоравливать.

Медлим ли мы учиться доверять себе на работе? А дома? Медлим ли мы заботиться о себе на работе? А дома? Медлим ли мы устанавливать границы и учиться самоуважению, преодолевая страх и работая с чувствами?

Если мы оглянемся и проанализируем наши взаимоотношения на работе в прошлом, возможно, мы поймем, что это зеркало наших проблем, нашего роста. И сейчас они таковыми являются.

Что касается сегодняшнего дня, мы можем верить, что мы там, где нам следует быть - и на работе, и дома.

*Сегодня я приму мои текущие обстоятельства на работе. Я буду размышлять над тем, как то, чему я учусь в жизни, соотносится с тем, чему я учусь на работе. Если мне будет непонятно, то я, капитулирую, пока это не проявится. Господи, помоги мне принять работу, которая мне поручена сегодня. Помогите мне быть открытой и учить то, чему мне следует быть наученной. Помогите мне верить, что это может быть и будет хорошо.*

### Найти свою правду.

**25 апреля.**

Каждый из нас должен найти свою правду.

Нам не помогает то, что те, кого мы любим, знают свою правду. Они не могут дать ее нам. Нам не помогает, если те, кого мы любим, знают, что нам надо делать. Мы должны найти свою собственную правду.

Каждый из нас должен найти и стоять в своем собственном свете.

Часто нам требуется пройти через испытания, ошибки, замешательства и разочарования. В борьбе мы обретаем свою правду. Так мы понимаем, что является правдой и что хорошо для нас.

Мы можем поделиться своими мыслями с другими. Другие могут предсказывать нам, что может произойти, если мы поступим определенным образом. Но это ничего не значит, пока мы не приложим свой опыт к нашей жизни, и пока он не станет нашей правдой, нашим открытием и знанием.

Нет легкого пути, чтобы через все пройти и обрести собственную правду.

Но мы это можем и мы это сделаем, если захотим.

Возможно, мы захотим облегчить себе путь. Мы можем нервно бегать по друзьям, прося их поделиться с нами их правдой и облегчить нам поиски. Но они не могут это сделать. Свет сам прольет себя в свое собственное время.

У каждого из нас есть своя собственная правда, которая ждет, чтобы мы ее открыли для себя. У каждого из нас есть свой свет, ожидающий, когда мы встанем в него и провозгласим его своим.

Помогает поощрение. Помогает поддержка. Твердое убеждение, что каждый человек имеет свою правду, доступную, подходящую к каждой конкретной ситуации, - это то, что тоже поможет.

Каждый опыт, каждое переживание, каждая ситуация дают нам нашу правду, которая ждет, чтобы мы ее открыли для себя. Не останавливайтесь, пока Вы ее не найдете - для себя.

Нас будут направлять к правде, если мы ее ищем. Мы не в одиночестве.

*Сегодня я буду искать свою собственную правду и позволю другим делать то же самое. Я буду ценить свою точку зрения и точку зрения других. Мы все путешествуем, делая собственные открытия, - те, которые нам следует сделать сегодня.*

### Соппротивление негативу.

**26 апреля.**

Некоторые люди являются носителями негатива. Они являются хранилищем запертого гнева и изменчивых эмоций.

Некоторые остаются зажатými в роли жертвы и поступают так, что их поведение продлевает их роль. Другие все еще пойманы в круговорот зависимого и принудительного поведения.

Негативная энергия может иметь на нас властное влияние, особенно, если нам трудно обрести позитивную энергию и равновесие. Может показаться, что те, от кого исходит негативная энергия, захотят втянуть нас в темноту вместе с ними. Нам не нужно за ними идти. Без колебаний мы можем решить, что отойти в сторону - это нормально. Это нормально - защитить себя.

Мы не можем изменить других людей. Другим не поможет, если мы выйдем из равновесия. Мы не приведем других к Свету, если вступим вместе с ними в темноту.

*Сегодня, Господи, помоги мне знать, что я не должна позволять себе быть втянутой в негатив, даже с теми, кого люблю. Помоги мне установить границы. Помоги мне знать, что заботиться о себе - это нормально.*

### **Отпустить необходимость контролировать. 27 апреля.**

*Вознаграждения, получаемые нами, когда мы отделяемся, велики: смирение, глубокое чувство покоя, способность давать и получать любовь таким образом, который нас возвышает и питает энергией, и свобода находить решения собственным проблемам.*

Более несозависимый.

Отпустить нашу необходимость контролировать может означать сделать себя и других свободными. Это может дать свободу нашей Высшей Силе посылать нам самое лучшее.

Если бы мы не старались контролировать кого-то или что-то, то что бы мы стали делать по-другому?

Что бы мы такое делали, что не позволяем себе делать сейчас? Куда бы мы направились? Что бы мы говорили?

Какие решения мы принимали бы?

О чем бы мы просили? Какие границы мы бы установили? Когда бы мы говорили "нет", а когда - "да"?

Если бы мы перестали контролировать, нравимся ли мы кому-то или нет, и как он или она реагирует на нас, то что бы мы делали иначе? Если бы не контролировали развитие наших взаимоотношений, то в чем бы мы поступали по-другому? Если бы мы не контролировали поведение другого человека, то насколько по-другому мы бы думали, чувствовали, разговаривали и вели себя?

Что мы не позволяли бы себе делать, надеясь, что самоотрицание повлияет на определенную ситуацию или человека.

Есть ли что-либо, что мы прекратим делать из того, что делаем сейчас?

Насколько по-другому мы стали бы относиться к себе?

Позволяли бы мы себе больше наслаждаться жизнью и чувствовать себя лучше прямо сейчас? Прекратили бы мы чувствовать себя так скверно? Стали бы мы лучше относиться к себе?

Если бы мы перестали контролировать, то что стали бы делать иначе? Составьте список, затем следуйте ему.

*Сегодня я спрошу себя, что я стала бы делать иначе, если бы перестала стараться контролировать. Когда я услышу ответ, я сделаю это. Господи, помоги мне уйти от потребности контролировать. Помоги мне дать себе и другим свободу.*

### **Гнев к членам семьи.**

**28 апреля.**

Многие из нас испытывают чувство гнева по отношению к определенным членам нашей семьи. У многих из нас полно гнева и ярости — гнева, который копился из года в год.

Для многих из нас гнев был единственным способом разорвать нездоровую зависимость или связь между собой и другими членами семьи. Он был силой, которая давала нам возможность не стать пленниками - на ментальном, эмоциональном и духовном уровне - других членов нашей семьи.

Важно позволить себе чувствовать, принять свой гнев по отношению к другим членам семьи, не погружая себя в чувство вины и стыда. Также важно проанализировать наше чувство вины по отношению к другим членам семьи, так как часто чувства гнева и вины переплетаются.

Мы можем принять, даже быть благодарными за то, что наш гнев защищает нас. Но мы преследуем другую цель: получение свободы.

Как только мы получим свободу, нам не надо будет испытывать гнев. Как только мы получим свободу, мы сможем прийти к прощению.

Пусть будут мысли любви, лечащие мысли, по отношению к другим членам семьи. Но позволяйте себе настолько гневаться, насколько Вам это надо.

В чем-то старайтесь избавляться от гнева. Но мы должны быть терпимыми к себе, если все же чувства гнева выходят на поверхность.

Благодарите Бога за чувства. Проживайте их. Освобождайте их. Просите Бога благословлять и заботиться о членах Вашей семьи. Просите Бога помочь Вам обрести свободу и возможность заботиться о себе.

Пусть золотистый свет выздоровления прольется на всех тех, кого мы любим и на всех тех, на кого мы гневаемся. Пусть золотистый свет выздоровления прольется на нас.

Верьте, что Вы выздоравливаете, уже сейчас.

*Помоги мне принять сильные эмоции, которые я могу испытывать по отношению к членам семьи. Помоги мне быть благодарной за данные мне уроки. Я принимаю золотистый свет выздоровления, который светит мне и моей семье. Я благодарю Бога за то, что выздоровление не всегда приходит в приятной упаковке.*

### **Начинать взаимоотношения.**

**29 апреля.**

Часто мы можем многое узнать о себе, исходя из того, какие люди нас привлекают.

По мере нашего продвижения в выздоровлении, мы понимаем, что не обязательно строить отношения, основываясь исключительно на привлекательности. Мы учимся быть терпеливыми, позволять себе считаться с важными фактами и анализировать то, что мы знаем об этом человеке.

То, к чему мы стремимся в выздоровлении - это здоровое притяжение к людям. Мы позволяем себе тянуться к людям, основываясь на том, *кто они есть*, а не на том, кем они могли бы быть или на том, кто они в нашем представлении.

Чем больше мы разбираемся с первоначальными проблемами в нашей семье, тем меньше мы чувствуем необходимость встретить такие же проблемы с людьми, к которым нас тянет. Завершенный анализ прошлого помогает нам формировать новые, более здоровые взаимоотношения.

Чем больше мы преодолеваем свою потребность быть сверх опекунами, тем меньше мы тянемся к людям, кто нуждается в том, чтобы о них постоянно заботились.

Чем больше мы учимся любить и уважать себя, тем больше нас привлекают люди, которые будут любить и уважать нас, и кого мы сможем безопасно любить и уважать.

Это медленный процесс. Нам следует быть терпеливыми по отношению к себе. Тип людей, который привлекает нас, не изменится в один день. Нас долго привлекали люди, с которыми мы были в дисфункциональных отношениях, и это может длиться долго в выздоровлении. Это не значит, что нам надо позволять этому взять над нами контроль. Факт таков: мы будем начинать и сохранять взаимоотношения с людьми, с которыми нам хочется быть, до тех пор, пока мы не узнаем то, что нам следует узнать - не важно, как долго мы выздоравливаем-

Не важно, с кем мы в данный момент находимся во взаимоотношениях и что мы открываем для себя в этих взаимоотношениях, проблема все же касается нас, а не другого человека. Это сердце, надежда и сила выздоровления. Мы можем учиться заботиться о себе, когда мы начинаем и затем строим взаимоотношения. Мы можем учиться потихоньку двигаться вперед. Мы можем учиться наблюдать. Мы можем позволять себе ошибаться, даже когда мы *знаем лучше*.

Мы можем прекращать возлагать ответственность на Бога за наши взаимоотношения и становиться ответственными за них. Мы можем учиться наслаждаться здоровыми взаимоотношениями и быстрее выходить из дисфункциональных. Мы можем учиться искать то, что хорошо для нас, а не для другого человека.

*Господи, помоги мне уделять внимание своему поведению, когда я начинаю взаимоотношения. Помогите мне быть ответственной за себя и учиться тому, чему мне следует научиться. Я буду верить, что люди, которых я хочу встретить и в которых я нуждаюсь, войдут в мою жизнь. Я понимаю, что если взаимоотношения не хороши для меня, то у меня есть право и способность отказаться от них, даже если другой человек думает, что это могут быть хорошими для нее или него взаимоотношениями. Я буду открыта для тех уроков, которые мне следует изучить, чтобы больше знать о себе во взаимоотношениях. Таким образом я подготовлю себя для наилучших взаимоотношений с людьми.*

## **Баланс.**

**30 апреля.**

Нашей целью является баланс.

Нам следует искать баланс между работой и развлечениями. Нам следует искать баланс между тем, что мы даем и тем, что получаем. Мы должны искать равновесие в мыслях и чувствах. Мы должны искать баланс, заботясь о наших физических и духовных потребностях.

Сбалансированная жизнь имеет гармонию между профессиональной жизнью и личной жизнью. Могут быть времена, когда нам нужно брать вершины на работе. Могут быть времена, когда всю энергию мы вкладываем в наши взаимоотношения. Но в цельной картине должно быть равновесие.

Как наша сбалансированная диета питания учитывает потребности нашего организма во всех питательных веществах для того, чтобы мы были здоровыми, так и сбалансированная жизнь учитывает все наши потребности: в друзьях, работе, любви, семье, развлечениях, в общении с самим собой, выздоровлении и духовной жизни - связи с Богом. Если мы выйдем из равновесия, наш внутренний голос скажет нам об этом. Мы должны прислушаться.

*Сегодня я проанализирую свою жизнь, чтобы увидеть, не перевесила ли чаша весов в какой-либо области моей жизни, а в другой, может быть, чего-то не хватает. Я буду работать над тем, чтобы достичь равновесия.*

## **Молитва выздоровления. 1 мая.**

Эта молитва основана на одном из разделов Большой Книги Анонимных Алкоголиков:

«Спасибо за мой вчерашний чистый день. Пожалуйста, помоги мне остаться чистым сегодня.

На следующие двадцать четыре часа я молю лишь о знании Твоей воли и о силе, чтобы вынести это.

Пожалуйста, освободи мои мысли от своеволия, своекорыстия, нечестности и плохих побуждений.

Пошли мне правильную мысль, слово, действие. Укажи мне, каким должен быть мой следующий шаг. Во времена сомнений и нерешительности, пожалуйста, пошли мне Твое вдохновение и руководство.

Я прошу, чтобы Ты помог мне решить все мои проблемы к Твоей радости и Славе»

Эта молитва является молитвой выздоровления. Она может помочь нам выйти из любой ситуации. В последующие дни мы исследуем идеи, заключенные в ней. Если мы повторяем эту молитву, то мы можем верить, что ответом на нее будет «да».

*Сегодня я буду верить, что Бог сделает для меня то, что я не смогу сделать для себя. Я буду делать свою часть работы, работая по Двенадцати Шагам, и позволю Богу сделать остальное.*

## **Наша Высшая Сила.**

**2 мая.**

*На следующие двадцать четыре часа...*

В выздоровлении мы живем одним днем - это требует от нас очень сильной веры. Мы отказываемся оглядываться назад, кроме тех случаев, когда лечение от нашего прошлого является частью нашей сегодняшней работы. Мы заглядываем в будущее только, чтобы сделать планы. Мы фокусируемся на деятельности сегодняшнего дня. Если мы будем делать это

достаточно длительное время, то у нас будет достаточно много связанных между собой дней здоровой жизни для того, чтобы сделать что-то ценное из нашей жизни.

*... я молю лишь о знании Твоей воли...*

Мы капитулируем перед волей Бога. Мы прекращаем контролировать и мы начинаем жизнь, которая управляема. Мы доверяем воле нашей Высшей Силы - верим, что она для нас является хорошей, великодушной и указывает нам направление.

Мы учимся через испытания и ошибки отличать нашу волю от воли Бога. Мы узнаем, что воля Бога не агрессивна по отношению к нам. Мы узнали, что иногда есть разница между тем, что другие хотят от нас, и волей Бога. Мы также узнаем, что у Бога не было намерения, чтобы мы были созависимыми, мучениками, контролировали или опекали. Мы учимся доверять себе.

*...и о силе, чтобы вынести это.*

Для чего-то в выздоровлении мы принимаем свое бессилие. Но важной частью выздоровления является просьба о силе, чтобы позаботиться о себе.

Иногда нам нужно делать вещи, которые нас пугают или причиняют нам боль. Иногда мы должны отойти в сторону, сделать шаг назад или вперед. Тогда, чтобы сделать это, нам нужно призвать Силу, более могущественную, чем наша собственная.

Нам никогда не надо будет делать что-то, на что нам не даны силы.

*Сегодня я могу призвать укрепляющий меня Источник Силы помочь мне. Этим Источником является Бог. Я буду просить то, в чем я нуждаюсь.*

### **Свобода от своекорыстия. 3 мая.**

*Пожалуйста, освободи мои мысли от своеволия, своекорыстия, нечестности и плохих побуждений.*

Цитата из книги Анонимных Алкоголиков.

Есть разница между тем, когда мы владеем своей силой, заботясь о себе, слушая Божью волю, и когда мы заботимся о себе, проявляя своеволие. Есть разница между заботой о себе и своекорыстием. И не настолько наше поведение является предметом для критики, насколько мотивы, лежащие в основе нашего поведения.

Есть гармония, мягкость, чувство своевременности, когда мы владеем своей силой, заботимся о себе, и наши действия исходят из здоровых мотивов. Этого нет в своеволии и своекорыстии. Мы будем учиться различать это. Но нам не всегда понятна разница. Иногда у нас появляется чувство вины и тревоги без необходимости. Мы можем быть удивлены тем, что Бог хочет, чтобы мы относились к себе с такой любовью. Мы можем доверять, что забота о себе всегда уместна. Мы хотим освободиться от своеволия и своекорыстия, но мы всегда свободны позаботиться о себе.

*Господи, пожалуйста, руководи моими мотивами сегодня и сохрани меня на Твоем пути. Помоги мне любить себя и других тоже. Помоги мне чаще понимать, что это взаимосвязано.*

### **Свобода от принудительного нездорового поведения. 4 мая.**

*Спасибо за мой вчерашний чистый день. Пожалуйста, помоги мне остаться чистой сегодня.*

Цитата из книги Анонимных Алкоголиков.

Когда я начинала мое выздоровление от созависимости, я была взбешенной тем обстоятельством, что я вынуждена начать работать еще по одной программе выздоровления. Семь лет назад я начала выздоровление от химической зависимости. Казалось несправедливым, что один человек должен работать с двумя серьезными проблемами в течение одной жизни.

Я преодолела свой гнев. Я поняла, что эти два выздоровления не изолированы друг от друга. Многие из нас, выздоравливающих от созависимости и проблем взрослых детей, одновременно выздоравливают от зависимостей: алкоголизм и другие химические зависимости, азартные игры, еда, работа, секс. Некоторые из нас стараются оставаться свободными от других компульсивных состояний - начиная опекой и заканчивая компульсивными состояниями, когда мы чувствуем себя плохими, виноватыми или смущенными.

Важная часть выздоровления от созависимости оставаться чистыми и свободными от нашего принудительного или зависимого поведения. Выздоровление - это большая комната, в которую мы вошли, и называется она «здоровая жизнь». Мы можем поднять белый флаг капитуляции перед всеми нашими зависимостями. Мы можем безопасно повернуться к Силе, более могущественной, чем наша собственная, чтобы освободиться от нашего принудительного поведения. Теперь мы это знаем. Как только мы начнем активно работать по программе выздоровления, Бог освободит нас от наших зависимостей, фосите Бога каждое утро помочь нам оставаться свободными от наших зависимостей и принудительного поведения. Благодарите Бога за Его помощь во вчерашнем дне.

*Сегодня, Господи, помоги мне уделить внимание всем моим проблемам выздоровления. Помоги мне понять, что перед тем, как я начну работать над более тонкими моментами моего выздоровления, такими как взаимоотношения, я должна освободиться от зависимого поведения.*

**Контроль.****5 мая.**

Многие из нас старались «держать весь мир на орбите», прилагая для этого всю свою возможную ментальную энергию. Что происходит, если мы отпускаем события, если мы прекращаем стараться удерживать мир на орбите и просто позволяем ему двигаться? Он продолжает свое движение. Он остается на своем пути без нашей помощи. И мы освобождаемся и можем расслабиться, чтобы наслаждаться своим местом в нем.

Контроль - это иллюзия, особенно тот контроль, который осуществлялся нами. На самом деле контроль дает другим людям, событиям и болезням, таким как алкоголизм, брать контроль над нами.

*Что бы мы ни старались контролировать — это имеет контроль над нами и нашей жизнью.*

Я контролировала многие вещи и людей в течение моей жизни. И я никогда не получала результата, который я бы хотела получить благодаря своему контролю и своим усилиям контролировать людей. Что я получила от моих усилий, так это неуправляемую жизнь - проявлялась ли эта неуправляемость внутри меня или во внешних событиях.

В выздоровлении мы делаем обмен. Мы отдаем жизнь, которую мы старались контролировать, и взамен получаем нечто лучшее - жизнь, которая становится управляема.

*Сегодня я меняю контролируемую жизнь на жизнь управляемую.*

**Чувствовать себя хорошо.****6 мая.**

Заставьте себя чувствовать хорошо.

Это наша работа - сначала заставить себя чувствовать лучше и затем заставить себя чувствовать хорошо.

Выздоровление - это не только о том, как остановить чувства, приносящие страдания - это о том, как создать для себя хорошую жизнь.

Мы не должны отказывать себе в действиях, помогающих нам чувствовать себя хорошо. Посещение собраний, солнечные ванны, спортивные занятия, прогулки, время, проведенное с другом или подругой - это та деятельность, которая может нам помочь чувствовать себя хорошо. У нас у каждого есть свой перечень. Если его нет, то теперь мы свободны, чтобы провести исследование, проверить на опыте и составить для себя подобный перечень.

Когда Вы определите для себя поведение и виды деятельности, которые приносят Вам удовольствие, запишите их в этот перечень. Затем как можно чаще следуйте ему.

Давайте прекратим отказывать себе в удовольствиях и начнем делать то, от чего мы чувствуем себя хорошо.

*Сегодня я сделаю что-то такое, что, я знаю, принесет мне хорошие чувства. Если я не уверена, что мне нравится, то сегодня я узнаю это на опыте, совершив одно из действий.*

**Отпустить страх.****7 мая.**

Страх - это суть созависимости. Он может быть мотивом, заставляющим нас контролировать ситуацию или пренебрегать собой.

Многие из нас так долго жили, испытывая страх, что теперь мы не определяем наши чувства как *страх*. Мы привыкли быть подавленными и озабоченными. Это кажется нам *нормальным*.

Мир и смирение кажутся нам неудобными.

В какой-то момент времени страх может быть подходящим и полезным чувством. Возможно, нам приходилось полагаться на страх, чтобы защитить себя, — таким образом солдаты во время боевых действий полагаются на страх, который помогает им остаться в живых. Но сейчас в выздоровлении мы живем по-другому.

Пришло время поблагодарить наши старые страхи за то, что они помогли нам выжить, затем помахать им рукой и попрощаться с ними. Добро пожаловать, мир, доверие, принятие и безопасность. Нам не нужно больше столько страхов. Мы можем прислушиваться к своим здоровым страхам и отпустить остальные.

Мы можем стремиться к чувству безопасности для себя, сейчас. Мы в безопасности, сейчас. Мы приняли решение заботиться о себе. Мы можем доверять и любить себя.

*Господи, помоги мне уйти от необходимости испытывать страх. Замени это необходимостью чувствовать покой. Помоги мне прислушаться к здоровым чувствам страха и отказаться от остальных.*

**Давать себе то, что мы заслуживаем.****8 мая.**

*Я работал на хорошей работе, получая приличную зарплату. Я выздоравливал уже несколько лет. Каждое утро я садился в машину и благодарил Бога за этот автомобиль. Обогреватель не работал, и вероятность того, что мотор не заведется, была так же велика, как и того, что машина поедет. Я все же продолжал переносить трудности и благодарить Бога. Но однажды мне пришла мысль, что нет абсолютно никакой причины, не позволяющей мне купить новую машину - прямо в тот самый момент - если мне этого хочется. Все это время я благодарил себя за лишения и мученичество, в которых не было необходимости. Я купил себе новую машину - прямо в тот день.*

Анонимные созависимые.

Часто нашей инстинктивной реакцией на что-то, что мы хотим и в чем нуждаемся, является: «Нет! Я не могу себе этого позволить!»

Вопрос, который мы можем учиться задавать себе, таков: «А могу ли я?»

Многие из нас научились привычно лишать себя того, что нам хочется, и часто вещей, в которых мы нуждаемся.

Часто мы можем неправильно относиться к понятию благодарности для того, чтобы лишать себя чего-то без необходимости.

Благодарность зато, что мы имеем, - это важный принцип выздоровления. Также важным принципом выздоровления является убежденность, что мы заслуживаем лучшего и можем прилагать усилия прекратить себя лишать чего-то и начать обращаться с собой хорошо.

Нет ничего плохого, если мы покупаем себе то, что хотим, когда наши средства позволяют это сделать. Учитесь доверять

и прислушиваться, что Вам хочется. Нет ничего плохого, если Вы покупаете себе угощение или что-то *новенькое*.

Есть времена, когда следует подождать. Есть времена, когда оправданно мы не можем позволить себе какую-то роскошь. Но очень часто мы можем.

*Сегодня я соединю принцип благодарности за то, что я имею, с убеждением, что я заслуживаю лучшего. Если нет стоящей причины, чтобы лишать себя чего-то, то я не буду этого делать.*

### **Учиться новому поведению.**

**9 мая.**

*Иногда мы делаем несколько шагов назад. Это тоже нормально. Иногда это необходимо. Иногда это является частью движения вперед.*

Менее созависимые.

Жизнь - это наш добрый Учитель. Она хочет помочь нам научиться.

Уроки, которым она хочет нас научить, - это те уроки, в которых мы нуждаемся. Некоторые считают, что это те уроки, которые мы выбрали для себя еще до рождения. Другие полагают, что эти уроки были выбраны для нас.

Тяжело быть в середине обучающего процесса. Это похоже на урок алгебры, когда учитель объясняет нам предмет, но это находится за пределами нашего понимания. Мы не понимаем, но учитель требует, чтобы мы усвоили материал без доказательств.

Подобные чувства могут возникать, если кто-то мучает нас, объясняя что-то, что мы, кажется, никогда не поймем. Мы напрягаемся изо всех сил. Мы злимся. Расстроены. Мы в замешательстве. Наконец в отчаянии мы убегаем, сделав заключение, что наш мозг никогда не сможет одолеть эту формулу.

Позже, во время спокойной прогулки, до нас доходит. Спокойно дар понимания достигает глубины нашего сознания.

Мы понимаем. Мы научены. На следующий день в классе нам тяжело представить себе, что нам это было не понятно.

Тяжело вспомнить себя и понять замешательство и расстройство тех, кто еще не схватил суть. Это кажется *так легко*.... Сейчас.

Жизнь - это добрый Учитель. Она повторяет уроки до тех пор, пока мы не поймем. Это нормально расстраиваться. Быть в замешательстве. Сердиться. Иногда нормально приходиться в отчаяние. Затем, нормально - отойти и позволить, пока это не «дойдет» до нас. Понимание придет.

*Господи, помоги мне помнить, что расстройство и замешательство обычно предшествуют росту. Если моя ситуация беспокоит меня, то это происходит потому, что я узнаю что-то новое, поднимаясь на более высокий уровень понимания. Помоги мне быть благодарной даже в ситуации, расстраивающей меня, за то, что жизнь - это волнующая череда уроков.*

### **Наслаждаться хорошими днями.**

**10 мая.**

Хорошие чувства могут стать привычной частью нашей жизни.

Нет никакой добродетели в страдании, которое не является необходимым и которое мы так долго переносили в нашей жизни. Мы не должны позволять другим делать из нас мучеников, и мы не должны делать из себя мучеников.

Хороший день не обязан быть «затишьем перед штормом». Это старая формула мышления, которую мы изучили в дисфункциональных системах.

В выздоровлении хороший день и хорошие чувства не означают, что мы что-то отрицаем. Мы не должны разрушать наше хорошее время выскиванием или созданием какой-либо проблемы.

Если мы наслаждаемся нашими хорошими днями, это не означает, что мы предаем тех, кого мы любим, и кто имеет в данный момент проблемы. Мы не должны вызывать в себе чувство вины из-за того, что у других людей день не является хорошим. Мы не должны делать себя несчастными, чтобы быть как они. Они могут иметь свой день и свои чувства, мы можем иметь свои.

Хорошие чувства для того, чтобы ими наслаждаться. Больше, чем мы можем себе представить, нам нужны хорошие дни.

*Сегодня я позволю себе наслаждаться хорошим. Я не должна разрушать мой хороший день и хорошие чувства. Также я не должна позволять другим его портить.*

### **Совершенство.**

**11 мая.**

Многие из нас безжалостно критиковали себя до выздоровления. Мы можем также иметь тенденцию критиковать себя после того, как начали выздоравливать.

«Если бы я действительно выздоравливала, то я бы не стала *это* снова делать...» «Я продвинулась бы дальше того, где я сейчас». Это утверждения, которым мы предаемся, когда чувствуем смущение. У нас нет необходимости так с собой обращаться. Это не приведет к успеху.

Помните, стыд блокирует нас. В то время как любовь к себе и принятие себя дают нам возможности расти и меняться. Если мы, действительно, сделали что-то такое, из-за чего у нас появилось чувство вины, то мы можем исправить это, относясь к себе при этом с принятием и любовью.

Если мы даже соскользнули вниз к нашему старому созависимому образу мышления, к старым чувствам и поведению, все равно мы не должны чувствовать себя смущенными. У нас бывают срывы время от времени. Так мы учимся и растем. Рецидивы и возвращения к старому поведению - это важная и необходимая часть выздоровления. И самообвинения не являются способом выхода из круга возвращений к старому поведению. Это приводит к еще большей созависимости.

Большинство болезненных чувств рождаются, когда мы стараемся быть совершенными. Совершенство невозможно за исключением, если мы его представляем с новой точки зрения: совершенство - это умение быть теми, кто мы есть, и там, где мы сегодня. Это принятие и любовь к себе таким, какие мы есть. Мы как раз там, где нам следует быть в нашем выздоровлении.

*Сегодня я буду любить и принимать себя такой, какая я есть, и где я есть в своем выздоровлении. Я как раз там, где мне следует быть, чтобы быть там, где я намереваюсь быть Завтра.*

## **Интимность.**

**12 мая.**

Мы можем позволить себе близость с людьми.

Многие из нас имеют глубоко укоренившиеся модели поведения прекращения взаимоотношений. Многие из нас могут инстинктивно прекращать взаимоотношения тотчас, когда они переходят на определенный уровень близости и интимности.

Когда мы начинаем чувствовать, что мы достаточно к кому-то близки, мы можем фокусироваться на одном из дефектов характера человека, затем раздувать это так, что это может заслонять все остальное. Мы можем отдаляться или отталкивать человека, чтобы создать дистанцию. Мы можем начать критиковать другого человека - поведение, которое, несомненно, создаст дистанцию.

Мы можем начать стараться контролировать другого человека—поведение, которое препятствует интимности.

Мы можем сказать себе, что не хотим и не нуждаемся в другом человеке, или подавлять этого человека своими требованиями.

Иногда мы разрушаем себя, стараясь быть близкими с людьми, которые не способны к интимности - с людьми активно зависимыми или теми, кто не делает своим выбором сблизиться с нами. Иногда мы выбираем людей с определенными недостатками, поэтому, когда приходит момент близости, у нас есть спасательный выход.

Мы напуганы и мы боимся ошибиться. Мы боимся, что близость означает, что мы не сможем владеть своей силой и заботиться о себе.

В выздоровлении мы узнаем, что это нормально позволять себе быть близкими с людьми. Мы выбираем связь с безопасными, здоровыми людьми, поэтому близость возможна. Близость не означает, что мы теряем себя или свою жизнь. Как сказал один человек: «Мы узнаем, что можем владеть своей силой с людьми, даже когда мы близки, даже когда в другом человеке есть что-то, в чем мы нуждаемся».

*Сегодня я буду доступна для близости и интимности с людьми. Я буду позволять себе быть такой, какая я есть, и позволять другим быть такими, какие они есть. Я буду наслаждаться крепкими и здоровыми чувствами между нами.*

## **Линия собственности.**

**13 мая.**

Помогающим инструментом в выздоровлении, особенно в поведении, которое мы называем «отделение», является умение отличать, что есть чье. Тогда мы позволяем каждому человеку владеть ему принадлежащей собственностью.

Если другой человек имеет зависимость, проблему, чувство или самоподавляющее поведение, то это его собственность - не наша. Если кто-то ощущает себя мучеником, запутался в негативе, контроле или манипулировании, то это его проблемы - не наши.

Если кто-то действовал определенным образом и столкнулся с определенными обстоятельствами, то его поведение и обстоятельства принадлежат ему или ей.

Если кто-то находится в отрицании и не может ясно думать по поводу определенной проблемы, то это замешательство принадлежит ему или ей.

Если кто-то имеет ограниченную или ослабленную способность любить или заботиться, то это его или ее проблема - не наша. Если кто-то не умеет хвалить и отдавать, то это проблема этого человека.

Людская ложь, обманы, трюки, манипуляции, оскорбительное поведение, неуместное поведение, жульничество, нерешительность - это поведение, принадлежащее этим людям, - не нам.

Людские надежды и мечты тоже их собственность. Их чувство вины тоже принадлежит им. Их счастье или мученичество тоже принадлежит им. А также их взгляды и убеждения.

Если некоторые люди не любят себя, то это их выбор. Выбор других людей - их собственность - не наша. Что люди говорят и делают - их дело. Что является нашей собственностью? Наша собственность включает наше поведение, проблемы, чувства, счастье, мученичество, наши убеждения и взгляды, нашу способность любить и заботиться, наши мысли, наши отрицания, наши надежды и мечты относительно самих себя. Позволяем ли мы, чтобы нас контролировали, нами манипулировали, обманывали или плохо с нами обращались - это наше дело.

В выздоровлении мы учимся здоровому чувству собственности.

Если что-то не наше —мы это не берем. Если мы это берем, то учимся возвращать назад. Пусть у других будет своя собственность, и будем учиться владеть и заботиться о том, что наше.

*Сегодня я буду работать над развитием четкого понимания чувства того, что принадлежит мне и что - нет. Если это не мое, то я не буду это хранить. Я буду работать над собой, своими проблемами и своей ответственностью. Я уберу свои руки от того, что не мое.*

### **Честность. 14 мая.**

*Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.*

Пятый Шаг Ал-Анона.

Рассказать открыто и честно другому человеку о себе с позиции ответственности перед собой — это переломный момент в выздоровлении.

Важно признать свои ошибки перед другим человеком и собой. Проговорите свои убеждения и свои поступки.

Вытащите свои обиды и страхи наружу.

Таким образом мы облегчаем свою боль. Таким образом мы освобождаемся от старых убеждений и чувств. Таким образом мы освобождаем себя. И чем яснее и определеннее мы сможем быть с нашей Высшей Силой, с собой и другим человеком, тем быстрее мы сможем почувствовать себя свободными.

Пятый Шаг - это важный этап в выздоровлении. Для тех из нас, кто научился хранить секреты от самих себя и других — это не только шаг - это прыжок, который приближает нас к здоровью.

*Сегодня я буду помнить, что говорить о проблемах, беспокоящих меня, нормально. Делясь своими проблемами, я буду расти над ними. Также я буду помнить, что это нормально выбирать тех, кому я могу довериться. Я могу положиться на свою интуицию и выбрать кого-то, кто не использует мои откровения против меня и кто мне даст здоровую обратную связь.*

### **Рисковать. 15 мая.**

Рискуйте. Используйте шанс.

Мы не должны предаваться очевидно безрассудным рискам или тем, которые могут представлять для нас опасность. Но мы можем позитивно рисковать в выздоровлении. Мы не можем позволить себе оставаться парализованными.

Нам не следует держать себя запертыми в стороне от страхов сделать ошибку или в чем-то потерпеть неудачу.

Действительно, мы будем делать ошибки и терпеть неудачи время от времени. Это неизбежно, если мы полностью участвуем в жизни. Нет никаких гарантий. Если мы будем ждать гарантированного направления действий, то мы, возможно, проведем большую часть жизни в ожидании.

Мы не должны стыдиться себя или принимать осуждения от кого-то еще, даже от тех, кто выздоравливает, за то, что мы делаем ошибки. Целью выздоровления не является безупречность. Цель выздоровления - жить, учиться необходимым урокам и делать в этом прогресс.

Рискуйте. Не надо каждый раз ждать гарантий. Не обращайтесь внимания на реплики типа: «Я тебя предупреждала!»

Стряхните с себя пыль после совершенной ошибки, затем продолжайте движение к успеху.

*Господи, помоги мне начать здоровые риски. Помоги мне отпустить мои страхи провала и отпустить мои страхи успеха. Помоги мне отпустить мои страхи жить полноценной жизнью, помоги мне начать узнавать на опыте все, что мне следует узнать, в моем путешествии.*

### **Любовь к себе. 16 мая.**

«Я проснулся этим утром, и какое-то время мне было очень плохо», - как-то сказал один выздоравливающий мужчина. - «Затем я понял, что это оттого, что я не достаточно любил себя в тот момент». Выздоровляющие люди часто говорят: «Я просто не люблю себя. Когда я начну себя любить?»

Ответ таков: начните сейчас. Мы можем учиться быть мягкими, любящими и нежными по отношению к себе. Из всего, что мы пытаемся добиться в выздоровлении, любовь к себе может быть самым тяжелым и важным достижением. Если мы привычно грубы и критичны к себе, то нам нужно будет сделать серьезные усилия, чтобы научиться быть мягкими по отношению к себе.

Но это рискованное предприятие стоит многого! Не любя себя, мы можем увековечить то, что с нами не считаются, нами пренебрегают и нас оскорбляют - такое отношение мы получили в детстве от значимых людей в нашей жизни. Тогда нам это не нравилось, но теперь мы обнаруживаем, что мы копируем тех, кто плохо с нами обращался, обращаясь к самим себе также *неважно*.

Мы можем положить этому конец. Мы можем дать себе любящее уважительное обращение, которое мы заслуживаем.

Вместо того, чтобы себя критиковать, мы можем учиться говорить себе, что мы все делаем достаточно хорошо.

Мы можем просыпаться утром и говорить себе, что мы заслуживаем хороший день.

Мы можем принять решение заботиться о себе в течение Дня.

Мы можем понять, что заслуживаем любовь. Мы можем Делать что-то приятное для себя. Мы можем любить других людей и позволить им любить нас. Люди, которые любят себя, не становятся деструктивными эгоцентристами. Они не оскорбляют других. Они не прекращают расти и меняться. Люди, которые по-настоящему любят себя, учатся любить других тоже по-настоящему. Они продолжают становиться людьми более здоровыми, постигая, что их любовь в нужном месте.

*Сегодня я буду себя любить. Если меня поймают старая модель поведения нелюбви к себе, то я найду способ выйти из*

**Границы.****17 мая.**

Иногда кажется, что и жизнь, и люди притесняют нас. Так как мы привыкли к боли, то мы можем убеждать себя, что это не так уж непереносимо. Так как мы привыкли, что люди контролируют и манипулируют нами, то мы можем говорить себе, что это с нами что-то не так.

С нами все в порядке. Жизнь причиняет нам боль, чтобы обратить наше внимание. Иногда боль указывает нам на то, что нам надо усвоить определенный урок. Этот урок может указывать нам на то, что мы слишком контролируем. Или нас толкают к тому, чтобы мы владели своей силой и заботились о себе. Проблема в границах.

Если кто-то или что-то толкает нас к установлению границ, то это как раз то, что происходит: нас толкают к установлению границ. Мы можем быть благодарными за урок, который нам дается для того, чтобы мы исследовали и установили свои границы.

*Сегодня я дам себе обещание установить границы, которые я хочу и в которых нуждаюсь в жизни.*

**Жить своей жизнью.****18 мая.**

Не прекращайте жить своей жизнью!

Очень часто, когда появляется проблема внутри и вокруг нас, мы возвращаемся к старым мыслям: если мы возьмем жизнь в свои руки, то тем положительно будем способствовать решению проблемы. Если взаимоотношения не складываются, если нам предстоит принять сложное решение, если у нас депрессия, то мы можем брать жизнь в свои руки и мучить себя навязчивыми мыслями.

Отказываясь от жизни и установившегося порядка, мы содействуем проблеме и оттягиваем время нахождения решения. Часто решение приходит, когда мы достаточно отпускаем события, чтобы жить своей жизнью, возвращаемся к повседневным обязанностям и прекращаем навязчиво думать о проблеме.

Иногда даже если у нас нет *чувства*, что мы отпустили, то мы можем действовать, «как если бы» мы отпустили события, и это поможет прийти к отпуску событий, к которому мы желаем прийти.

Вы не должны отдавать Вашу силу проблеме. Вы можете не концентрироваться на проблеме и направить свое внимание на свою жизнь, доверяя, что это быстрее приведет Вас к решению.

*Сегодня я буду продолжать жить своей жизнью и заботиться о повседневных делах. Настолько часто, насколько это мне надо, я буду принимать решения прекратить навязчиво думать о чем-либо, что беспокоит меня, что бы это ни было. Если у меня не будет чувства, что я отпустила события, то я буду действовать, «как если бы» я отпустила события, пока мои чувства не будут соответствовать моему поведению.*

**Решение проблем.****19 мая.**

«Стыд - это первое чувство, которое взрывается во мне, когда у меня или любимого мной человека появляется проблема», - как-то сказала одна из выздоравливающих женщин.

Многие из нас выросли с убежденностью, что иметь проблемы - это что-то стыдное.

Эта убежденность может способствовать нашему разрушению. Она может препятствовать выявлению наших проблем: заставляя нас чувствовать себя отчужденными и людьми низшего качества, если мы или любимый нами человек имеет проблему. Стыд может блокировать нас от решения проблемы и получения пользы от проблемы.

Проблемы - часть нашей жизни. Также их решение. Люди имеют проблемы, но мы и наше самоуважение отделены от проблем.

Я еще не встречала человека, у которого не было бы проблем, но я встречала многих, которые стеснялись говорить о проблемах, которые они уже решили.

Мы больше, чем наши проблемы. Даже если проблема в нашем собственном поведении, все равно проблема не в том, кто мы есть, а в том, что мы делали.

Это нормально иметь проблемы. Нормально говорить о проблемах - в подходящее время с безопасными людьми.

Нормально решать проблемы.

И с нами все в порядке, даже если мы или любимый нами человек имеет проблему. Мы не должны терять нашу собственную силу и наше собственное самоуважение. Мы уже решили как раз те проблемы, которые нам следовало решить, чтобы стать теми, кто мы есть.

*Сегодня я отпущу мой стыд по поводу проблем.*

**Печаль.****20 мая.**

В конечном счете, оплакивать наши потери означает капитулировать перед нашими чувствами.

Многие из нас так много потеряли, столько раз сказали «до свидания», прошли через такое количество изменений, что у нас может появиться желание прекратить поток изменений. Не потому, что изменения являются чем-то нехорошим, а потому, что у нас было слишком много изменений, слишком много потерь.

Иногда, когда мы испытываем боль и горе, мы можем становиться близорукими, как герои племени, описанного в фильме «Из Африки».

«Если вы помещаете их в тюрьму», - как говорит один из персонажей, описывая это племя, - «то они умирают».

«Почему?», - спрашивает другой персонаж. - «Потому что они не способны осознать мысли, что им когда-нибудь дадут свободу. Они считают, что это навсегда. Поэтому умирают».

Многие из нас прошли через большое количество горя. Иногда мы начинаем верить, что горе и боль - это постоянные условия существования.

Боль пройдет. Как только мы проживем и освободим чувства, они переместят нас в место, более лучшее, чем то, откуда мы начинали. Проживание чувств вместо отрицания или их облегчения — это то, как мы лечимся от нашего прошлого и движемся вперед в лучшее будущее. Проживание чувств - это то, как мы отпускаем события. Может быть какое-то время больно, но с другой стороны — впереди мир, принятие и новые начинания.

*Господи, помоги мне обнять и покончить с тем, с чем я расстаюсь. Таким образом я смогу быть готовой для новых начинаний.*

### **Получение того, в чем нуждаемся.**

**21 мая.**

Я хочу поменять профессию... Мне нужен друг... Я готова вступить во взаимоотношения...

Постоянно мы осознаем, что появляются новые потребности. Нам нужно изменить свое поведение с детьми. Нам нужен новый диван, любовь, забота, доллар или помощь.

Не бойтесь осознавать новые желания и потребности. Рождение желания и потребности, временное беспокойство от признания потребности, пока она не будет удовлетворена, - это начало цикла получения того, что мы хотим. Мы следуем за этим, отпуская события, затем получая то, что хотим и в чем нуждаемся. Определение наших потребностей - это подготовка к тому, чтобы пришло что-то хорошее.

Признание наших нужд означает, что мы подготовлены и приближены к тому, чтобы они были удовлетворены. Мы можем иметь веру, чтобы находиться в этом состоянии «между».

*Сегодня я отпускаю свое убеждение, что мои нужды никогда не будут удовлетворены. Я признаю свои желания и нужды, затем поверну их к моей Высшей Силе. Моя Высшая Сила заботится иногда даже о самых глупых маленьких вещах, если я полагаюсь на Нее. Мои желания и нужды не являются катастрофой. Бог создал меня и все мои желания.*

### **Времена перепрограммирования.**

**22 мая.**

Не просите о любви, пока Вы не достаточно будете готовы выздоравливать, чтобы давать и получать любовь.

Не просите о радости, пока Вы не будете готовы чувствовать и освобождать боль, для того, чтобы получать радость.

Не просите об успехе, пока Вы не готовы побеждать поведение, которое будет уничтожать успех.

Будет ли это хорошо, если мы будем немедленно получать все, что мы хотим, и становиться теми, кем мы хотим, как только мы будем себе это представлять? Мы можем *иметь* то, что хотим, и *стать* теми, кем мы хотим. Обо всем хорошем мы можем просить. Но сначала нужно заложить фундамент - провести подготовительные работы.

Садовник не станет сеять, пока земля не будет соответственно подготовлена, чтобы взрастить эти семена. Иначе это будет напрасный труд. Также напрасным усилием для нас будет получить то, что мы хотим, пока мы не будем готовы к этому.

Сначала мы должны осознать наши потребности и желания. Это может быть нелегко! Многие из нас привыкли заглушать внутренний голос наших нужд и желаний. Иногда жизнь должна как следует потрудиться, чтобы привлечь наше внимание.

Затем мы отпускаем старую «запрограммированность» - поведение и убеждения, которые препятствуют получению и возвращению хорошего. Многие из нас имеют прочные разрушающие программы, усвоенные в детстве, от которых нам нужно освободиться. Мы можем действовать по принципу «как если бы» какое-то время, пока убеждение, что мы заслуживаем лучшего, не станет реальностью.

Мы можем быть в этом процессе и отпускать события, в то время как будут происходить изменения в нас.

Есть естественность в этом процессе, но он может быть напряженным. Всему свое время.

Хорошие вещи - для нас, и мы можем о них просить, если мы готовы участвовать в пахотной работе по выращиванию себя. Работайте и ждите.

*Сегодня, Господи, дай мне мужество определить то хорошее, что я хочу получить в жизни, и просить об этом. Дай мне также веру и выносливость, которые мне нужны, чтобы пройти через ту работу, которая сначала должна быть совершена.*

### **Наслаждения.**

**23 мая.**

Жизнь - не для того, чтобы ее терпеть. Жизнь - для того, чтобы ею наслаждаться и ее обнимать.

Убеждение, что мы должны расправить плечи и проходить через бедность и лишения, чтобы когда-то получить за это награды на небесах, - это убеждение созависимости.

Да, для многих из нас жизнь все еще будет полна стрессов и нам потребуются наше мастерство выживания. Но в выздоровлении мы учимся жить, наслаждаться жизнью и справляться со сложными ситуациями, когда они появляются.

Наше мастерство выживания уже послужило нам хорошую службу. Оно провело нас через трудные времена - когда мы были детьми и взрослыми. Наша способность замораживать чувства, отрицать проблемы, лишать себя хорошего и справляться со стрессами помогла нам достичь того, где мы сейчас. Но сейчас мы в безопасности. Мы учимся большему, чем просто выживать. Мы можем отпустить нездоровое поведение выживания. Мы учимся новым, лучшим способам защиты себя и заботы о себе. Мы свободны чувствовать наши чувства, определять и решать проблемы и давать себе самое лучшее. Мы свободны открыться и стать живыми.

*Сегодня я отпускаю мое нездоровое мастерство терпения и выживания. Я выберу новую модель жизни, которая позволит мне быть живой и наслаждаться моим путешествием.*

**Позволить всему развиваться циклично.****24 мая.**

Жизнь циклично, не статична. Наши взаимоотношения развиваются успешно, когда мы позволяем им следовать их естественным циклам.

Как приливы и отливы повторяются, так и циклы в наших взаимоотношениях. У нас есть периоды близости и периоды, когда возникает дистанция. У нас есть времена, когда мы следуем вместе, и времена, когда мы отдельно работаем над своими собственными проблемами.

У нас есть времена любви и радости и времена гнева. Иногда прочность взаимоотношений меняется, когда мы меняемся. Иногда жизнь посылает нам новых друзей или нового любимого, чтобы преподать нам новый урок.

Это не означает, что старые друзья навсегда исчезнут. Это означает, что мы вступили в новый цикл.

Мы не должны контролировать курс наших взаимоотношений, будь это дружба или любовные взаимоотношения. Мы не должны удовлетворять свою потребность контролировать, навязывая взаимоотношениям прочную форму.

Пусть они текут. Будьте открытыми циклам. Любовь не исчезнет. Прочность дружбы не ослабнет. Все не останется тем же самым навсегда, особенно, когда мы растем и меняемся такими темпами.

Доверьтесь течению. Заботьтесь о себе, но стремитесь к Умению отпускать людей. Если мы слишком виснем на них, это заставляет их исчезать.

Старое изречение о любви все еще остается правдой: «Если этому суждено быть, то это будет. Если Вы кого-то любите, то позвольте ему уйти. Если он вернется, то эта любовь Ваша».

*Сегодня я принимаю естественную цикличность жизни и взаимоотношений. Я буду стремиться жить по течению. Я буду стремиться к гармонии со своими собственными нуждами и нуждами другого человека.*

**Любить себя безусловной любовью.****25 мая.**

Любите себя, давая себе здоровую и хорошую жизнь.

Любите себя, давая себе взаимоотношения, которые работают для Вас и другого человека. Любите себя, давая себе мир, счастье, радость, успех и довольство.

Любите себя, давая себе то, что Вы хотите. Мы можем прекратить обращаться с собой, как другие обращались с нами, если их поведение нельзя было назвать здоровым и желаемым. Если мы научились смотреть на себя критично, ставить себе условия, унижать и наказывать себя, то пришло время положить этому конец. Другие люди обращались с нами таким образом. Но обращаться с собой таким же образом сейчас - это еще хуже.

Любить себя может показаться чем-то необычным, даже временами глупым. Люди могут обвинить нас в том, что мы эгоистичны. Мы не должны им верить.

Люди, которые любят себя, но-настоящему способны любить других и позволять другим любить себя. Люди, которые любят себя и имеют к себе уважение - это те, которые могут больше всего отдать, лучше всех помочь и давать лучшую любовь.

Как мы начинаем себя любить? Сначала, прикладывая усилия. Притворяясь, если это необходимо. Действуя «как если бы». Работая над тем, чтобы полюбить себя, так же усердно, как мы это делали, добиваясь нелюбви к себе.

Исследуйте, что же это означает - любить себя.

Делайте для себя то, что показывает сострадание к себе, заботу, любовь.

Обнимите и любите все в себе - прошлое, настоящее и будущее. Прощайте себя быстро и так часто, как это необходимо. Поощряйте себя. Говорите себе хорошее о себе.

Если мы имеем негативные мысли и убеждения, то быстро и честно освобождаемся от них. Тогда мы можем заменить их лучшими.

Похлопайте себя по плечу, если необходимо. Займитесь самодисциплиной, если необходимо. Попросите о помощи.

Попросите о том, что Вам нужно.

Иногда давайте себе угощения. Не обращайтесь с собой, как с навьюченным мулом, который все время тянет и везет.

Учитесь быть добрыми к себе. Выбирайте поведение, которое приведет к лучшим результатам. Хорошее отношение к себе — это одно из условий.

Учитесь останавливать свою боль, даже если она связана с принятием серьезного решения. Не лишайте себя чего-то без необходимости. Иногда давайте себе то, что Вы хотите, *хотя бы просто потому, что Вы этого хотите.*

Прекратите оправдываться и объясняться. Если Вы ошиблись, отпустите это. Мы учимся, растем, узнаем что-то большее. И мы любим себя, проходя через это.

Мы работаем над этим, затем еще работаем над этим. Однажды мы проснемся, посмотрим в зеркало и обнаружим, что любовь к себе стала привычной. Теперь мы живем с человеком, который дает и получает любовь, потому что этот человек любит себя. Любовь к себе овладеет нами и станет направляющей силой в нашей жизни.

*Сегодня я буду работать над тем, чтобы любить себя. Я у работать так же усердно, как я работала над тем, чтобы не любить себя. Помогите мне уйти от ненависти к себе и поведения, которое отражает мою нелюбовь к себе. Помогите мне заменить это поведением, которое отражает любовь к себе. Сегодня, Господи, помогите мне удерживать в себе самоуважение. Помогите мне знать, что я прелестна и способна давать и получать любовь.*

**Сплетни.****26 мая.**

Интимность - это тот самый теплый дар ощущения себя связанной с другими людьми и получения удовольствия от этой связи.

По мере того как мы растем, мы познаем этот дар во многих, иногда неожиданных проявлениях. Мы можем обнаружить, что мы углубляем свои интимные отношения с людьми на работе, с друзьями, с людьми на нашей группе поддержки - иногда с членами семьи. Многие из нас открывают для себя интимность в особых любовных взаимоотношениях.

Интимность - это не секс, хотя секс может быть интимным. Интимность означает обоюдно честные, теплые, заботливые, безопасные взаимоотношения - взаимоотношения, в которых другой человек может быть тем, кто он есть, и мы можем быть теми, кто мы есть, и оба человека представляют собой ценность.

Иногда случаются конфликты. Конфликты неизбежны. Иногда появляются причиняющие беспокойства чувства, через которые надо пройти. Иногда границы или глубина взаимоотношений меняется. Но связь не исчезает-то, что есть в любви и доверии.

Существует много препятствий интимности и интимным взаимоотношениям. Зависимость и оскорбления препятствуют интимности. Нерешенные семейные или личные проблемы тоже являются преградой интимности. Контроль препятствует интимности. Вышедшие из равновесия взаимоотношения, где господствуют слишком большие разногласия, тоже являются преградой интимности. Придирки, отдаление, закрытость может повредить интимности. Также препятствием интимности является такое поведение как сплетни — например, сплетни о другом человеке с целью унижения его или ее для того, чтобы укрепить себя или осудить человека. Обсуждение проблем другого человека, его неудач или его недостатков с кем-то еще имеет предсказуемое негативное воздействие на взаимоотношения. Мы заслуживаем того, чтобы наслаждаться интимностью во всех наших возможных взаимоотношениях. Мы заслуживаем прочные отношения.

Это не означает, что мы парим где-то в облаках. Это означает, что мы стремимся сохранить наши мотивы чистыми, когда дело доходит до обсуждения другого человека.

Если у нас появляется серьезная проблема с кем-то, то наилучшим образом будет обсудить ее с этим человеком.

Прямой честный разговор все прояснит и проложит путь к интимности, к хорошим чувствам по отношению к себе и нашим взаимоотношениям.

*Сегодня, Господи, помоги мне отпустить мой страх быть в интимных отношениях. Помоги мне стремиться сохранять мое общение с другими чистым и свободным от злобных сплетен. Помоги мне работать в направлении интимности во взаимоотношениях. Помоги мне работать со своими чувствами настолько честно, насколько это возможно.*

### **Видеть альтернативу.**

**27 мая**

У нас есть альтернатива. У нас есть больше возможных вариантов, чем мы позволяем себе видеть.

Мы можем чувствовать себя в ловушке в наших взаимоотношениях, на работе, в жизни. Мы можем чувствовать себя запертыми в нашем поведении - таком как опека и контроль.

Чувство, что мы в ловушке - это симптом созависимости. Когда мы слышим от себя такие слова, как: «Я должна позаботиться об этом человеке...», «Я должна сказать «да»...», «Я должна постараться контролировать этого человека...», «Я должна вести себя таким образом, думать таким образом, чувствовать таким образом...», - то это означает, что мы делаем *выбор* не видеть других вариантов.

Чувство, что мы в ловушке - это иллюзия. Нас не контролируют ни обстоятельства, ни наше прошлое, ни ожидания других, ни наши нездоровые ожидания от самих себя. Мы можем выбрать, что для нас хорошо, без чувства вины. У нас есть свобода выбора.

Выздоровление - это не о том, как вести себя безупречно или в соответствии с чьими-то правилами. Более чем чему-либо другому, выздоровление учит нас тому, что у нас есть выбор и свобода выбора.

*Сегодня я открою свои мысли и себя возможным для меня вариантам. Я сделаю выбор, который хорош для меня.*

### **Отпустить сомнения в себе.**

**28 мая.**

*Однажды мне позвонила замужняя женщина, которая недавно вступила в Ал-Анон. Она работала неполный рабочий день медсестрой в регистратуре, вся ответственность по воспитанию двух детей была на ней, она делала все по хозяйству, включая ремонтные работы. «Я хочу отделиться от своего мужа», - сказала она всхлипывая. «Я не могу больше переносить его и его оскорбления. Но скажите, пожалуйста, скажите мне, смогу ли я заботиться о себе?»*  
Менее созависимые.

Это не только нормально заботиться о себе, мы можем проявлять *хорошую* заботу о себе.

Многие из нас, уверенные в своей способности заботиться о других, сомневаются в неотъемлемой силе заботиться о себе. Возможно, мы пришли к убеждению, исходящему из наших прошлых и настоящих обстоятельств, что мы нуждаемся в заботе о других, и мы нуждаемся, чтобы другие заботились о нас. Это предельно созависимое убеждение. Не важно, откуда зародилось это самоподавляющее убеждение, сейчас мы можем освободиться от него и заменить лучшим, более здоровым и более правильным.

Мы можем заботиться о себе, имеем ли мы взаимоотношения или нет. Все, что нам нужно, нам будет дано. Наша Высшая Сила нам поможет.

Знание, что мы можем заботиться о себе, не означает, что мы не будем чувствовать страх, дискомфорт, сомнения, гнев и временами беззащитность. Это означает, что мы будем практиковать «храбрую уязвимость», как Коллег Даулинг назвал это в *Комплексе Золушки*. Мы можем чувствовать себя испуганными, но мы все равно это делаем.

*Сегодня, Господи, помоги мне знать, как я могу позаботиться о себе.*

**Бессилие и неуправляемость.****29 мая.**

Сила воли не является ключом к той жизни, к которой мы стремимся. Таким ключом является капитуляция. «Я провела большую часть жизни, стараясь заставить людей быть теми, кем они не являлись, делать то, что они не хотели, и чувствовать то, что они не выбирали чувствовать. Я свела себя и их с ума в этом процессе», - как-то сказала одна выздоравливающая женщина.

«Я провела детство, стараясь заставить отца-алкоголика, который не любил себя, стать нормальным человеком, любящим меня. Затем я вышла замуж за алкоголика и провела десятилетие, стараясь заставить его прекратить пить».

«Я провела годы, стараясь заставить эмоционально бедного человека стать эмоциональным в отношении ко мне».

«Я провела много лет, стараясь сделать членов семьи, которые соглашались чувствовать себя несчастными, счастливыми. Мое заключение таково: Я потратила большую часть своей жизни на отчаянные и тщетные попытки сделать невозможное и чувствовала себя как неудачница. Это было похоже на то, что я сажала кукурузу, стараясь заставить семена вырастить горох. Напрасный труд!».

«Принимая бессилие, я обретаю присутствие здравого смысла, чтобы прекратить тратить свое время и энергию, стараясь изменить и контролировать то, что я не в состоянии изменить и контролировать. Это позволяет прекратить стараться делать невозможное и сфокусироваться на том, что возможно: быть той, кто я есть, любить себя, чувствовать то, что я чувствую, делать со своей жизнью то, что я хочу».

В выздоровлении мы прекращаем «сражаться со львами», просто потому, что не в силах их победить. Также мы узнаем, что, чем больше мы фокусируемся на контроле и изменении других, тем больше неуправляемой становится наша жизнь. Чем больше мы будем фокусироваться на своей собственной жизни, тем больше у нас будет возможностей жить и тем больше наша жизнь станет управляемой.

*Сегодня я приму бессилие там, где у меня нет сил что-либо изменить. Я позволю своей жизни стать управляемой.*

**Обязательства.****30 мая.**

В течение жизни есть много вещей и людей, которых мы можем потерять или продолжаем терять, если не берем на себя обязательства. Нам нужно брать на себя обязательства, если мы хотим, чтобы взаимоотношения выросли из стадии просто свиданий, если мы хотим получить дом или квартиру, которая нас устроит, работу, которую мы хотим, машину, о которой мечтаем.

Мы должны выполнять обязательства на разных уровнях: для карьеры, для других целей - семьи, друзей, выздоровления. Если мы просто пробуем что-то сделать, то это не приводит к успеху. Успех приходит, если мы берем на себя обязательства.

В то же время, мы никогда не должны брать на себя обязательства, если мы к этому не готовы.

Иногда наш страх взять обязательство о чем-то нам говорит. Возможно, мы не хотим брать обязательства для конкретных взаимоотношений, для конкретной покупки или конкретной карьеры. В другом случае дело может быть в нашем страхе, мешающем нам. Тогда подождите. Подождите, пока не станет ясно.

Доверьтесь себе. Просите Вашу Высшую Силу освободить Вас от страха принимать обязательства. Просите Бога Убрать препятствия принимать обязательства. Просите Бога о Руководстве.

Спросите себя, готовы ли Вы потерять то, по отношению к чему не берете обязательств. Затем спокойно прислушайтесь. И ждите, пока решение не покажется устойчиво правильным и Удобным.

Мы должны быть способны брать обязательства, но мы никогда не должны брать обязательства, пока не готовы. Верьте, что Вы выполните обязательство, если этого захотите.

*Господи, руководи мной, когда я принимаю обязательства. Дай мне мужество брать обязательства, которые являются для меня правильными, мудрость - не брать обязательств, которые не для меня, и терпение - ждать, пока мне это не станет понятно.*

**Что, если?****31 мая.**

Однажды я разговаривала с другом о том, что я планировала сделать. На самом деле меня волновало то, как один мой знакомый человек может прореагировать на то, что я намеревалась сделать.

«Что, если он не воспримет это хорошо?», — спросила я.

«Тогда», - прореагировал мой друг, - «ты должна воспринять это хорошо».

«Что, если...» может сводить нас с ума. Такие вопросы дают возможность кому-то еще контролировать нашу жизнь.

«Что, если...» - это знак того, что мы вернулись к старому образу мыслей, полагая, что люди должны реагировать определенным образом, чтобы мы шли своим курсом.

«Что, если...» является также сигналом, что мы не уверены, можем ли доверять себе и нашей Высшей Силе делать лучшее для нас. Такие вопросы - остатки созависимого образа мыслей, чувств и поведения, и они сигнализируют о страхе.

Реакции других, их чувства, нравится им или не нравится - это не должно контролировать наше поведение, чувства и направление. Мы не должны контролировать, как другие реагируют на наш выбор. Мы можем доверять себе, что с помощью нашей Высшей Силы мы выдержим любой результат, даже наиболее неблагоприятный. И, мой друг, мы можем доверять себе, что мы выдержим это достойно.

*Сегодня я не буду волноваться по поводу того, как реагируют люди, и каковы события, которые я не могу контролировать. Вместо этого я сфокусируюсь на своих реакциях. Я буду успешно управлять своей жизнью сегодня и верить, что завтра также смогу это делать.*

**Прямота.****1 июня.**

Мы чувствуем себя безопасно рядом с прямыми и честными людьми. Они говорят то, что думают, и мы знаем свое место рядом с ними.

Мы не можем доверять непрямым людям, которые боятся открыть, кто они, что они хотят и что они чувствуют. Как бы то ни было, они действуют по-своему, даже если не говорят об этом. И это может любого заставить врасплох.

Прямота экономит время и энергию. Она вытесняет из нас жертву. Она обходится без мученичества и притворства. Она помогает нам владеть своей силой. Она создает взаимоотношения, основанные на уважении.

Безопасно быть рядом с прямыми и честными людьми. Будьте одним из них.

*Сегодня я буду владеть своей силой, чтобы быть прямой. Мне не нужно быть пассивной и не нужно быть агрессивной. Я приду в согласие со своей правдой, поэтому тем, кто будет рядом со мной, будет хорошо.*

**Владеть своей силой.****2 июня.**

Мы не должны давать другим так много власти, а себе так мало. Мы не должны давать другим так много доверия, а себе так мало. В выздоровлении от созависимости мы узнаем, что есть большая разница между тем, когда мы смиряемся, и когда не считаемся с собой.

Когда другие действуют безответственно и пытаются возложить вину за это на нас, мы больше не чувствуем себя виноватыми. Мы позволяем им ответить за их собственные обстоятельства. Когда другие говорят чепуху, мы не озадачиваем себя этим. Когда другие стараются манипулировать и использовать нас в своих интересах, то мы знаем, что почувствовать гнев, недоверие и сказать «нет» их плану - нормально.

Когда другие говорят нам, что мы хотим чего-то, чего на самом деле мы не желаем, или, что мы не хотим чего-то, что на самом деле является нашим желанием, то мы доверяем себе. Когда другие говорят нам то, во что мы не верим, то мы знаем, что можем доверять своей интуиции.

Мы можем даже изменить позже свою точку зрения. Мы не должны отдавать свою собственную силу кому-то еще: незнакомцам, друзьям, супругам, детям, авторитетным людям или тем, для кого мы являемся авторитетом. Возможно, у людей есть что-то, чему нас поучить. Возможно, они владеют большей информацией, чем мы, и могут казаться более уверенными, более убедительными, чем мы. Но мы равны. В них нет нашего волшебства. Наше волшебство, наш свет - в нас. И это такой же яркий свет, как и их.

Мы не люди второго сорта. Владая своей силой, мы не Должны становиться агрессивными или контролировать. Мы не должны не считаться с другими. Но мы не должны не считаться с собой.

*Сегодня я буду владеть своей силой, общаясь с людьми. Я позволю себе знать то, что я знаю, чувствовать то, что чувствую, верить в то, во что я верю. Я буду открыта тому, чтобы меняться и учиться у других и на своем опыте, но я буду также доверять себе и ценить свое мнение. Я буду стоять на своей правде.*

**Благотворительность.****3 июня.**

Нам нужны здоровые границы по поводу получения денег, и нам нужны здоровые границы, когда мы даем деньги. Некоторые из нас дают деньги по неоправданным причинам.

Нам может быть стыдно, что у нас есть деньги, но мы не верим, что мы этого заслуживаем. Мы можем принадлежать к организации, которая использует стыд как форму контроля, чтобы принуждать нас отдавать деньги, которые эта организация хочет получить.

Мы можем «попасть на крючок» и отдавать деньги своим детям, членам семьи или друзьям, потому что испытываем заслуженное или незаслуженное чувство вины. Мы позволяем финансово шантажировать себя иногда людьми, которых мы любим.

Это не является теми деньгами, которые отдаются свободно или из здоровых побуждений.

Некоторые из нас отдают деньги, пренебрегая чувством заботы о себе. Мы можем иметь преувеличенное чувство ответственности за других, включая финансовую ответственность.

Мы можем давать просто потому, что не научились говорить «нет», когда ответом является «нет».

Некоторые из нас дают деньги, потому что мы надеемся или верим, что люди будут любить нас, если мы будем заботиться о них финансово.

Мы не должны давать деньги кому-либо. Давать деньги - это наш выбор. Мы не должны позволять, чтобы из нас делали жертву, чтобы нами манипулировали или нас принуждали отдавать деньги. Мы финансово ответственны за себя. Частью нашего здоровья является позволение другим быть ответственными за себя.

Мы не должны смущаться по поводу того, что у нас есть деньги, которые мы заработали, мы заслуживаем деньги, которые нам были даны, - не важно, какое количество. У нас не должно возникать чувство обязанности все их вернуть и чувство вины из-за того, что другой человек хочет, чтобы мы имели эти деньги.

Благотворительность - это дар. Давать - это часть здоровой жизни. Мы можем развивать здоровые границы, когда даем деньги.

*Сегодня я буду стремиться развивать здоровые границы, когда я даю деньги. Я понимаю, что давать деньги - это мой выбор.*

**Доверие Богу.****4 июня.**

Замужняя пара, мои друзья, решили сделать кое-какие изменения в своей жизни. Они всегда жили в большом городе, и теперь они решили, что им хочется жить за городом, у озера.

Они нашли небольшой домик на берегу озера. Это не было домом, о котором они мечтали, но после продажи их городского дома у них могли появиться деньги и возможность кое-что в нем переделать. У них была накоплена некоторая сумма денег, поэтому они смогли переехать в их дом на озере до продажи их городского дома. Прошел год, а городской дом так и не был продан. Мои друзья прошли через разные периоды в течение этого времени. У них были времена терпения и нетерпения. В какие-то дни они доверяли Богу, в другие дни они не могли понять, почему Бог заставляет их так долго ждать. Почему Бог не хочет позволить им продвинуться в их планах. Как бы то ни было двери к хорошему не распахивались.

Однажды сосед зашел навестить моих друзей. Его дом на озере был домом мечты моих друзей. Все, о чем они мечтали и даже больше. Первый раз когда они увидели этот дом, их переполнило чувство восхищения и желание иметь такой же. Но потом они об этом забыли. Они не могли поверить, что это когда-нибудь будет возможно.

А причина, по которой сосед решил навестить моих друзей, состояла в том, что он и его жена решили переехать. Он предложил моим друзьям, по первому выбору, купить этот дом.

Мои друзья приняли предложение и подписали соглашение о покупке дома. В течение двух месяцев они продали свой городской дом и их маленький, но неплохой домик на озере. Через небольшой промежуток времени они переехали в дом своей мечты.

Иногда мы проходим через времена раздражения по поводу своей жизни. Мы верим, что мы на своем пути, доверяем Богу и себе, и все же ничего не получается. Мы начинаем дергаться. Двери в хорошее отказываются открываться. Мы начинаем волноваться, может быть, Бог покинул нас и не заботится. Мы не можем понять, в какую сторону мы движемся.

Затем в один прекрасный день мы видим: причина, по которой мы не получали то, что хотели, состояла в том, что Бог запланировал для нас что-то гораздо лучшее.

*Сегодня я буду терпеть. Я буду просить и верить, что моя Высшая Сила пошлет мне самое лучшее.*

### **Противостоять стыду.**

**5 июня.**

*Стыд сдерживает нас, подавляет, заставляет нас стоять, уткнувшись в пол,*

*Выздоровление от созависимости.*

Остерегайтесь стыда.

От многих систем и людей разит стыдом. Их контролирует стыд, и они хотят, чтобы мы играли с ними по их правилам. Возможно, они хотят «поймать нас на крючок», чтобы через стыд контролировать нас.

Мы не должны попадаться на их удочку стыда. Вместо этого мы выбираем хорошие чувства - принятие себя, любовь и заботу.

Принудительное поведение, сексуально зависимое поведение, переедание, химическая зависимость, зависимость от азартных игр - в основе всех этих зависимостей лежит стыд. Если у нас есть одна из этих зависимостей, то мы испытываем стыд. Это неминуемо. Мы должны остерегаться зависимостей и принудительного поведения, потому что это будет погружать нас в стыд.

Наше прошлое и «промычка мозгов» - то, что вызвало в нас «подлинный стыд», может держать нас в состоянии стыда.

Мы можем испытывать стыд, когда мы одиноки, когда прогуливаемся по супермаркету или просто потихоньку живем. *Не думай... Не чувствуй... Не расти и не меняйся... Не будь живым... Не живи... Стыдись!*

Покончите со стыдом. Атакуйте его. Объявите ему войну. Учитесь его узнавать и избегайте его, как чуму.

*Сегодня я постараюсь не попасть в ловушки стыда, расставленные повсюду. Если я не смогу этому противостоять, то я почувствую стыд, приму его, затем освобожусь от него как можно быстрее. Господи, помоги мне понять, что это нормально любить себя и помоги мне отказываться подчиняться стыду. Если я сойду с курса, помоги мне научиться менять стыд на чувство вины, исправлять свое поведение и двигаться вперед по жизни, как можно быстрее начиная себя любить.*

### **Дар готовности.**

**6 июня.**

*Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.*

**Шестой Шаг Ал-Анона.**

Мы подходим к Шестому Шагу, усердно работая над предыдущими пятью Шагами. Эта работа подготавливает нас к изменениям нашей души, открытость - к тому, чтобы Сила, большая, чем наша собственная, изменяла нас.

Путь к этой готовности может быть длинным и тяжелым. Многим из нас предстоит борьба с нашим поведением и чувствами перед тем, как мы будем готовы отпустить их. Нам нужно вновь и вновь убеждаться, что модели поведения, защищающие нас когда-то, больше не могут нам помогать.

Дефекты характера, упоминаемые в Шестом Шаге, - это старые модели выживания. Когда-то они помогали нам справляться с людьми, жизнью и собой. Теперь же они стоят на нашем пути, пришло время от них избавиться.

Доверьтесь. Верьте, что Вас готовят отпустить то, что больше не принесет пользу. Верьте, что изменения в Вашей душе происходят.

*Господи, помоги мне быть готовой избавиться от моих дефектов характера. Помогите мне понять умом и сердцем, что я готова отпустить мое самоподавляющее поведение, которое является препятствием в моей жизни.*

**Попасть на орбиту.****7 июня.**

*Не имеет значения, что они причиняют себе боль. Не имеет значения, что мы могли бы им помочь, если бы они только послушали нас и сотрудничали с нами. Это не имеет значения, не имеет значения, не имеет значения.*

Менее созависимые.

Я думаю, что смогу изменить его. Никто прежде по-настоящему не любил и не ценил его. Я буду тем человеком, который будет любить и ценить его, и он изменится... Она прежде никогда не встречала кого-либо, заслуживающего доверия. Я докажу, что я заслуживаю доверия, и она сможет полюбить... Никто не мог понять ее, завоевать ее прежде. Я буду тем, у кого это получится... Никто прежде не давал ему шанса... Никто прежде по-настоящему не верил в него... Это предупреждающие сигналы. Красный свет. Красные флажки. На самом деле, если у нас появляются такие мысли, то мы должны воспринимать их как предупреждающие сигналы.

Если нас «поймало на крючок» убеждение, что каким-то образом *мы* будем теми, кто сможет изменить чью-либо жизнь, если мы стараемся доказать, насколько хороши мы будем для кого-то, то мы можем иметь трудности.

Это игра. Обман. Это не работает. Это будет сводить нас с ума. Мы можем быть в этом уверены. Мы не видим вещи отчетливо. Что-то происходит *с нами*.

Это будет саморазрушение. Хорошо, мы будем «тем человеком» - тем человеком, который зародит в себе жертву. От всего этого разит созависимостью, жертвенностью и неответственностью за себя. Каждый человек обязан делать свою собственную работу.

Никто в прошлом по-настоящему его не понимал... Никто не видел того, что я в ней разглядел... Это самообман. Это приводит к тому, что мы перестаем обращать внимание на себя, в то время как слишком фокусируемся на другом человеке. Это уводит нас с нашего пути и заставляет вращаться вокруг другого человека - мы на орбите вокруг него. Никто раньше его не ценил... Никто раньше не относился к ней хорошо, не мог сделать то, что я смогу... Это игровой прием. Игра, в которой нам не следует участвовать. Нам не следует доказывать, что мы «те самые». Если мы хотим показать людям, что мы - это самое лучшее, что у них есть в жизни, то, возможно, пришло время разобраться, являются ли они тем лучшим, что есть у нас.

Нас никто не назначал быть опекунами, божьими мамами и папами или «теми, кто сможет».

Помощь, поддержка и поощрение - это то, что по-настоящему помогает нам встать на ноги. Пусть будет так.

*Господи, помоги мне отпустить мою потребность в дисфункциональных проблемах во взаимоотношениях.*

**Удовольствия.****8 июня.**

Получайте удовольствия - от жизни, от текущего дня.

Жизнь - это не перенесение трудностей. Это наше старое убеждение. Отпустите его. Мы участвуем в приключениях и в путешествии. С нами произойдут события, которые мы сейчас не можем себе представить.

Замените тяжесть и усталость на радостное состояние души. Окружите себя людьми и вещами, которые принесут свет в душу.

Станьте чувствительными к свету души.

Наше путешествие может быть увлекательным приключением. Позвольте себе наслаждаться им.

*Сегодня я буду получать удовольствие **От жизни, от выздоровления, от людей и от текущего дня.***

**Паника 9 июня.**

Не паникуйте!

Если пловец, переплывающий реку, вдруг подумает об оставшемся расстоянии, то он может начать барахтаться и уходить под воду - не потому, что не умеет плавать, а потому, что его охватит паника.

Паника, а не предстоящая задача, является врагом.

У многих из нас есть моменты, когда мы чувствуем, что уже нет сил. Есть времена, когда нам кажется, что мы не сможем выполнить стоящие перед нами задачи.

Возможно, перед нами стоит задача на работе, или задача заключается в улучшении себя, или касается изменений в нашей семейной жизни.

На несколько моментов полезно заглядывать вперед, чтобы предвидеть предстоящие задачи. Это нормально на несколько моментов почувствовать панику, когда мы заглядываем вперед с целью увидеть, что нам нужно будет сделать. Почувствуйте страх, затем отпустите его. Оторвите взгляд от будущего и сложности задачи. Если мы уже увидели цель, то она будет нашей. Мы не обязаны сделать все сегодня же и сразу.

Сфокусируйтесь на сегодняшнем дне. Сфокусируйтесь на убеждении, что все хорошо. Все, что нам нужно сделать, чтобы Достичь цель, - это сфокусироваться на текущих делах, которые последовательно и естественным образом встают перед нами сегодня. Нам будут даны силы, чтобы спокойно справиться со всем, что нужно, чтобы завтра быть там, где мы хотим.

Паника остановит этот процесс. Доверие и руководимые Действия продвигают его. Дышите глубже. Будьте спокойны.

Доверьтесь. Действуйте, зная, что Вами руководят сегодня.

Мы можем всплыть на поверхность, болтая ногами в воде, пока не вернем самообладание. Как только мы успокоимся, мы сможем продолжать плыть с уверенностью. Фокусируйтесь легко на одном шаге, на одном моменте. Если мы можем чуть продвигаться вперед, значит у нас есть прогресс. Если мы устанем, то можем некоторое время полежать на поверхности, но только если мы расслаблены. Мы не успеем как следует осознать, как уже достигнем берега.

*Сегодня я буду верить, что все хорошо. Мною руководят, но мне дано руководство на один день. Я сфокусирую свою энергию на том, чтобы прожить сегодняшний день наилучшим образом. Если меня охватит паника, то я прекращу что-либо делать и буду работать с паникой как с отдельной проблемой*

### **Ответственность.**

**10 июня.**

Заботиться о себе означает быть ответственными за себя. Ответственность за себя предполагает настоящую ответственность перед другими.

Иногда, когда мы начинаем выздоравливать, мы освобождаемся от ответственности за многих других людей.

Понимание, что нам нужно быть ответственными только за себя, может принести такое облегчение, что на некоторое время мы перестаем быть ответственными перед другими.

Целью в выздоровлении является баланс: мы принимаем ответственность за себя и мы определяем нашу настоящую ответственность перед другими.

Это может потребовать от нас некоторого отбора, особенно, если в течение многих лет мы действовали, исходя из извращенного понятия ответственности перед другими. Мы можем быть ответственными перед одним человеком как перед другом или как перед служащим, перед другим человеком мы ответственны как работодатель или как супруг.

Перед каждым человеком мы имеем определенную ответственность. Когда мы заботимся о настоящей ответственности перед окружающими нас людьми, мы обретаем равновесие в жизни.

Мы также понимаем, что, в то время как другие не ответственны за нас, они имеют определенную ответственность перед нами.

Мы можем учиться отличать настоящую ответственность за себя от ответственности перед другими.

Мы можем позволить другим быть ответственными за себя и ожидать, что они будут ответственны надлежащим образом

Нам нужно быть добрыми по отношению к себе в то время, пока мы всему этому учимся.

*Сегодня я буду стремиться к ясному пониманию моей настоящей ответственности перед другими. Я возьму на себя эту ответственность, и это будет частью заботы о себе.*

### **Движение вперед.**

**11 июня.**

Больше всего нам бы этого хотелось, но мы не можем убедить каждого отправиться с нами в это путешествие, называемое выздоровлением. Мы не являемся предателями из-за того, что позволяем себе двигаться вперед. Мы не должны ждать, пока те, кого мы любим, тоже захотят меняться.

Иногда нам нужно позволить себе расти, даже если люди, которых мы любим, не готовы меняться. Иногда мы вынуждены даже оставить людей позади в их дисфункциональности и страдании, потому что мы не можем за них выздоравливать. Нам не нужно страдать вместе с ними.

Это не помогает.

Пользы не будет оттого, что мы застряем, потому что те, кого мы любим, не хотят выбираться. Возможностей помочь другим гораздо больше, когда мы отделяемся, работаем над собой и прекращаем пытаться заставить других меняться вместе с нами.

Изменяя себя, позволяя себе расти, пока другие ищут свой путь, - это то, как мы оказываем наилучшее влияние на людей, которых любим. Мы ответственны за себя. Они ответственны за себя. Мы их отпускаем и позволяем себе расти.

*Сегодня я буду утверждать, что имею право расти и меняться, даже если тот, кого я люблю, не растет и не меняется вместе со мной.*

### **Непосредственность и удовольствия.**

**12 июня.**

Учитесь непосредственности. Учитесь получать удовольствия.

Радость выздоровления - это то, что мы в конечном счете начинаем испытывать. Мы начинаем осваивать новые типы поведения, и мы не должны это делать безупречно. Мы лишь должны найти свой путь. Мы получаем удовольствие, приобретая опыт, узнавая, что нам нравится, и что нужно сделать, чтобы нам было хорошо.

Многие из нас шли по жизни, окруженные жесткостью, мученичеством и лишениями. Одно из нормальных состояний, которого многие из нас себя лишали, - это состояние радости. Другое состояние, тоже неведомое многим из нас, - это непосредственность. Возможно, у нас нет даже туманного представления о том, что нам может принести удовольствие. К тому же мы можем себя сдерживать настолько, что и не позволили бы себе удовольствие.

Теперь мы можем себя отпускать время от времени. Мы немного можем открывать себе кислород. Мы не должны быть такими строгими и негнушными, такими напуганными тем, кто мы есть. Рискните немного. Попробуйте что-нибудь.

Что бы нам хотелось сделать? От чего мы бы испытали наслаждение? Затем рискните еще раз. Выберите фильм, который Вы хотели бы посмотреть. Позвоните другу и пригласите его или ее прогуляться. Если этот человек откажется, пригласите другого или его же, но в другой раз.

Примите решение попробовать что-то и испытайте это. Сделайте это один раз, второй. Пробуйте получать удовольствие, пока удовольствие не станет удовольствием.

*Сегодня я сделаю что-то только ради удовольствия. Я буду учиться получать удовольствие, пока по-настоящему не начну наслаждаться этим.*

**Держаться за старые взаимоотношения.****13 июня.**

В нашем путешествии мы хотим следовать свободными от какого-либо груза. Это облегчит наш путь. Частью груза, который мы можем не брать с собой, - это оставшиеся старые чувства и чувства из-за незавершенной работы со старыми взаимоотношениями: гнев, обиды, чувство жертвы, боль и тоска. Если мы не можем поставить крест на взаимоотношениях, если мы не можем уйти с миром, то мы еще не освоили урок. Это может означать, что нам потребуется еще один урок, перед тем, как мы будем готовы двигаться дальше. Возможно, нам захочется прописать Четвертый Шаг (глубоко и бесстрашно оценить наши взаимоотношения) и Пятый Шаг (признать наши заблуждения). Какие чувства в нас оставили конкретные взаимоотношения? Может быть, мы все еще носимся с этими чувствами? Хотим ли мы иметь тяжесть и влияние этих чувств на наше сегодняшнее поведение? Чувствуем ли мы себя жертвой, отверженными, чувствуем ли горечь по поводу того, что случилось два, пять, десять или даже двадцать лет назад? Возможно, пришло время отпустить. Возможно, пришло время вынести для себя правильный урок из этого опыта. Возможно, пришло время дать старым взаимоотношениям покой, тогда мы будем свободны двигаться к новым, лучшим взаимоотношениям. Мы можем выбрать остаться в прошлом или мы можем выбрать покончить с прошлым и открыть себя для прелести сегодняшнего дня. Отпустите груз старых взаимоотношений.

*Сегодня я буду открыта очищающему и оздоровительному процессу, который сможет отделить меня от вчерашнего дня и откроет меня для самого лучшего, что сегодняшний и завтрашний день может предложить мне в моих взаимоотношениях.*

**Довериться временному регулированию.****14 июня.**

*Когда придет время, детка. Когда придет время.* Как часто мы слышим эти слова - от друга, спонсора, нашей Высшей Силы?

Мы так сильно хотим получить работу, деньги, иметь какое-то имущество, вступить во взаимоотношения. Мы хотим, чтобы наша жизнь изменилась.

Поэтому мы ждем - иногда терпеливо, иногда тревожно спрашивая: когда же будущее принесет мне то, что я так страстно желаю? Буду ли я тогда счастлива?

Мы стараемся предсказать, обводя даты в календаре, задавая вопросы. Мы забываем, что не мы держим ответ. Ответы приходят от Бога. Если мы будем слушать внимательно, то услышим их. *Когда придет время, детка. Когда придет время.*

Будь счастлива сейчас.

*Сегодня я буду расслабляться. Меня готовят. Я могу довериться временному регулированию. Я могу прекратить манипулировать результатами. Все хорошее придет, когда придет время, и произойдет это естественно.*

**Соревнование между мучениками.****15 июня.**

«Да, я знаю, твой муж - алкоголик, но у меня алкоголик -сын. В этом есть разница. Это хуже!

Моя боль сильнее, чем твоя!».

Как легко мы попадаем в эту ловушку. Мы хотим показать другим, какие мы жертвы, как сильно мы страдаем, как несправедлива жизнь, и какие мы великие мученики. И мы не будем счастливы, пока это делаем!

Нам не нужно кому-либо доказывать нашу боль и страдания. Мы знаем, что нам было больно. Мы знаем, что мы страдали. Многие из нас позволяли делать из себя жертву. У многих были тяжелые, приносящие боль, обучающие уроки.

Цель выздоровления - не показывать другим, насколько нам плохо или было плохо. Цель выздоровления — прекратить эту боль и поделиться своими результатами с другими.

Если кто-то начинает Вам доказывать, как сильно он или она страдают, то мы можем просто сказать: «Похоже, Вы действительно страдаете». Возможно, этот человек ищет всего лишь признания своей боли.

Если мы обнаруживаем, что мы стараемся доказать кому-то, как нам больно, или показать кому-то, что наша боль сильнее, чем их, то мы можем остановиться и подумать, что происходит. Хотим ли мы сами увидеть глубину нашего страдания?

Не существует какой-либо награды за страдания, как многие из нас обманывали себя на вершине нашей созависимости. Наша награда - научиться останавливать боль, чтобы двигаться к радости, покою и исполнению желаний.

Это дар выздоровления, и он доступен каждому, не важно, была ли наша боль сильнее или меньше, чем чья-либо еще.

*Господи, помоги мне быть благодарной за все мои уроки, даже за те, которые вызвали наибольшую боль. Помогите мне научиться тому, чему мне следует научиться, чтобы я могла остановить боль в своей жизни. Помогите мне сфокусироваться на цели выздоровления больше, чем на боли, из-за которой я начала свое выздоровление.*

**Чувствовать себя хорошо.****16 июня.**

*Установление границ не усложняет нашу жизнь - границы облегчают ее.*

Выздоровление от созависимости.

Есть позитивный момент в установлении границ. Мы учимся слушать себя и определять, что нам причиняет боль, и что нам не нравится. Но также мы учимся определять, что для нас хорошо.

Если мы готовы рисковать и начнем активно это делать, то мы повысим качество нашей жизни.

Что мы любим? От чего нам хорошо? Что приносит нам удовольствие? Какая компания нам по душе? Что помогает нам хорошо себя чувствовать утром? Каковы настоящие удовольствия нашей жизни? Какие маленькие каждодневные события дают нам чувство, что о нас заботятся?

Что относится к нашим эмоциональным, духовным, ментальным и физическим запросам? Что действительно хорошо для нас?

Мы слишком долго лишали себя всего. Больше нет необходимости так с собой обращаться. Больше нет. Если Вам хорошо, и следствием является любовь к себе, а не подавление себя, то действуйте!

*Сегодня я буду приносить себе маленькие удовольствия, которые делают жизнь приятней. Я не буду себе отказывать в здоровых удовольствиях.*

### **Капитуляция.**

**17 июня.**

Усваивайте уроки из текущих обстоятельств.

Мы двигаемся вперед, не сопротивляясь тому, что нежелательно в нашей сегодняшней жизни, - мы двигаемся вперед, растем и меняемся, принимая то, где мы сейчас.

Избегая текущие уроки, мы не найдем ключ к выздоровлению - капитуляция открывает двери.

Прислушайтесь к этой правде: каждый из нас находится в конкретных обстоятельствах для какой-то цели. Мы должны пройти урок, ценный урок, перед тем, как сможем двигаться дальше.

Что-то важное зреет в нас и в тех, кто около нас. Возможно, мы не можем уяснить это сегодня, но мы можем понимать, что это важно. Мы можем понимать, что это хорошо.

Преодолевайте не силой - преодолевайте, капитулируя. Битва выигрывается внутри нас. Мы должны пройти через то, что для нас необходимо, пока не поймем, пока не примем, пока не станем благодарными и свободными.

*Сегодня я буду открыта урокам, которым меня учат мои текущие обстоятельства. Я не обязана знать и понимать, чему меня учат. Это станет ясно, когда придет время. Для сегодняшнего дня доверие и благодарность достаточны.*

### **Быть уязвимыми.**

**18 июня.**

В выздоровлении мы учимся открывать себя перед другими людьми. Мы учимся признавать свои ошибки и разоблачать свои несовершенства. Мы это делаем не для того, чтобы другие могли воспитывать нас, помогать нам или жалеть нас - мы это делаем для того, чтобы мы могли любить и принимать себя. Открывая себя, мы ускоряем процесс выздоровления и изменения себя.

Многим из нас страшно открыть свое несовершенство, потому что это делает нас уязвимыми. Многие из нас знают, что такое быть уязвимыми, из прошлого, когда люди старались контролировать нас, манипулировали нами, эксплуатировали нас или заставляли нас чувствовать себя смущенными.

Некоторые из нас в выздоровлении причиняют себе боль, будучи уязвимыми. Возможно, мы открываем себя перед людьми, которые используют наше доверие. Или, может быть, мы рассказываем что-то людям в неподходящее время и отпугиваем их.

На своих ошибках мы учимся, и, несмотря на ошибки, все же хорошо позволять себе быть уязвимыми и честными. Мы учимся выбирать безопасных людей, перед кем мы можем открыть себя. Мы учимся делиться таким образом, чтобы не отталкивать людей. Также мы позволяем другим быть уязвимыми с нами.

*Сегодня, Господи, помоги мне учиться быть уязвимой. Я не буду позволять другим людям испьязовать мою уязвимость или стыдить меня за нее.*

### **Делать жизнь легче.**

**19 июня.**

Не нужно делать жизнь тягостнее.

Да, есть времена, когда нам надо терпеть, преодолевать трудности и полагаться на нашу способность выживать. Но мы не должны делать жизнь, наш рост и выздоровление, наши изменения и текущие события такими уж тяжелыми все время.

Делая жизнь *такой уж* тяжелой, мы возвращаемся к пережиткам нашего мученичества, к остаткам старого образа мышления, к старым чувствам и убеждениям. Нас можно оценить, даже если наша жизнь не *такая уж* тяжелая. Наша ценность не зависит от того, насколько нам тяжело преодолевать трудности.

Если мы делаем нашу жизнь *такой уж* тяжелой, то, возможно, мы преувеличиваем эту тяжесть, сказала одна женщина. Учитесь позволять событиям случаться легко и естественно. Учитесь отпускать события и свое участие в них, чтобы они происходили тогда, когда им следует происходить. Теперь это может быть легко. Легче, чем было. Мы можем плыть по течению, снять весь мир со своих плеч и позволить нашей Высшей Силе поместить нас туда, где нам следует быть.

*Сегодня я не буду прикладывать столько усилий. Я отпущу свои убеждения, что жизнь и выздоровление должны быть такими тяжелыми. Я заменю это убеждением, что я могу совершать это путешествие в покое и мире. И иногда, на самом деле, это может приносить удовольствие.*

### **Взаимоотношения мучеников.**

**20 июня.**

Многие из нас стали настолько оцепенелыми, мы так долго не считались с нашими чувствами, что лишились способности понимать, чего мы хотим в наших взаимоотношениях.

Мы можем учиться определять, от какой компании мы получаем удовольствие - говорим ли мы о друзьях, окружении на работе, о свиданиях или супругах. Мы все вынуждены взаимодействовать с людьми, которых, возможно, мы бы предпочли избегать. Но мы не должны заставлять себя оставаться в , длительных или интимных отношениях с этими людьми.

Мы свободны выбирать друзей, любовников, супругов. Мы свободны выбирать, сколько времени мы проводим с людьми, которых не всегда можем выбрать, чтобы быть с ними рядом, как, например, родственников. Это наша жизнь. Вот она. Мы можем решать, как мы хотим проводить наши дни, часы. Мы не отдавали себя в рабство. Мы не в ловушке. И нет среди нас того, кто не имеет свободу выбора. Мы можем не видеть ясно, что свобода выбора у нас есть. И хотя, может быть, нам приходится преодолевать чувство стыда и учиться владеть своей силой, но мы можем учиться проводить наши драгоценные часы и дни с людьми, с которыми мы получаем удовольствие и с которыми выбираем быть.

*Господи, помоги мне ценить мое время и мою жизнь. Помоги мне ценить то, как я себя чувствую рядом с определенными людьми. Руководи мной, когда я учусь развивать здоровые, интимные, откровенные взаимоотношения с людьми. Помоги мне чувствовать себя свободной, чтобы экспериментировать, исследовать и узнавать, кто я есть и кем могу быть в моих взаимоотношениях.*

## Хорошие чувства.

21 июня.

Позвольте себе чувствовать и хорошие чувства.

Да, иногда хорошие чувства могут быть такими же, а иногда и более тревожащими, как и чувства, доставляющие боль. Да, хорошие чувства могут вызывать беспокойство в тех из нас, кто к ним не привык. Но все равно идите вперед и проживайте хорошие чувства.

Чувствуйте и принимайте радость. Любовь. Тепло. Удовольствие. Удовлетворение. Хорошее настроение. Нежность. Комфорт.

Позвольте себе чувствовать победу, восхищение.

Позвольте себе чувствовать, что о Вас заботятся.

Позвольте себе чувствовать, что Вас уважают, что Вы значительные и особенные.

Это только чувства, но от них Вы чувствуете себя хорошо. Они наполнены позитивом, энергией - и мы заслуживаем того, чтобы их чувствовать, когда они на нашем пути.

Мы не должны их подавлять. Мы не должны отговаривать себя чувствовать их - ни на секунду.

Если в нас возникли чувства, значит они сейчас наши. Владейте ими. Если они хорошие - наслаждайтесь ими.

*Сегодня, Господи, помоги мне быть открытой радости и хорошим чувствам, предназначенным мне.*

## Прошлое на работе.

22 июня.

Так же, как мы имеем историю наших взаимоотношений, - так же мы имеем прошлое, связанное с нашей работой.

Так же, как у нас есть текущие обстоятельства в наших взаимоотношениях, которые мы принимаем и с которыми работаем, - так же мы имеем текущие обстоятельства на работе, которые мы принимаем и с которыми работаем.

Когда мы развиваем здоровую позицию по отношению к прошлому наших взаимоотношений - что помогает нам двигаться вперед - мы можем развивать и здоровую позицию по отношению к прошлому, связанному с работой.

В течение своей жизни я сменила много работ, работая с 11 лет. Так же, как я узнала много о себе, благодаря моим взаимоотношениям, - так же я получила много уроков, благодаря своей работе. Часто эти уроки были параллельны урокам, которые я получала в других областях своей жизни.

Я работала на работах, которые ненавидела, но была от них временно зависима. Я застревала на работах, потому что боялась остаться без средств существования и искать другую деятельность.

Я работала на некоторых работах, которые развивали мои способности. Иногда я не понимала, что я развивала те навыки, которые позже стали необходимы для моей карьеры, для работы по моему выбору.

Я работала на работах, где я чувствовала себя жертвой, где мне казалось, что я отдаю все силы и ничего не получаю взамен. Мои взаимоотношения, через которые я прошла, вызывали во мне похожие чувства.

Некоторые работы дали мне понять, чего мне абсолютно не хочется, другие зажигали во мне искры идей, которые указывали, что я действительно хочу и заслуживаю в моей карьере.

Некоторые мои работы помогли мне развить характер, другие помогли «настроить» мои способности. Все они были местом, где я могла практиковать поведение выздоровления. Так же, как мне нужно работать с моими чувствами и с тем, что я узнаю о себе в моих взаимоотношениях, - так же мне нужно работать с чувствами и с тем, что я в себе открываю и что, мне кажется, заслуживаю на работе.

Так же, как мне нужно разобраться с остатками чувств по поводу старых взаимоотношений, - так же мне нужно завершить работу с чувствами по поводу моей трудовой деятельности и карьеры.

Я два раза в корне меняла род деятельности. Я поняла, что ни одна моя карьера не была ошибкой, и ни одна работа не была потерей времени. Каждая работа меня чему-то научила. И мое прошлое, связанное с работой помогло создать меня такую, какая я есть.

Я поняла кое-что еще: был План, и меня направляли. Чем больше я доверяла своим инстинктам, тому, что мне хотелось, и что мне казалось правильным, тем больше я чувствовала, что меня направляют.

Чем больше я отказывалась братья за работы, к которым у меня не лежала душа, и стремилась работать только, если мне хотелось этого, а не за оплаченный чек, тем менее я себя чувствовала жертвой, даже если получала низкую зарплату. Чем больше я устанавливала цели и была ответственна за то, чтобы достичь в карьере того, что мне хотелось, тем больше я была способна решить, вписывалась ли определенная работа в план. Я могла понять, почему я работала на определенной работе и как это поможет мне в будущем.

Есть времена, когда я паникую по поводу работы и того, где я была в моей трудовой деятельности. Паника никогда не помогала. Помогали доверие и работа по моей Программе.

Были времена, когда я оглядывалась назад и удивлялась, почему я была там, где я была. Бывали времена, когда все вокруг думало, что мне следует быть в другом месте. Но когда я обращала взор в себя и к Господу, то я понимала: я была как раз там, где мне следовало быть в тот момент.

Были времена, когда я не получала продвижения, которого хотела. Случалось, я отказывалась от продвижения, потому что не чувствовала в себе сил.

Есть случаи, когда я была вынуждена расстаться со своей работой, чтобы быть честной перед собой. Иногда это пугало. Иногда я чувствовала себя неудачницей. Но я поняла следующее: если я работаю по моей Программе и правдива перед собой, то мне не нужно бояться того, куда меня направляют.

Случалось, мне было трудно выживать на ту маленькую сумму денег, которую я получала. Вместо того, чтобы идти с этой проблемой к определенному работодателю и сваливать вину на него, мне нужно было учиться работать с этой проблемой самой с помощью моей Высшей Силы. Я поняла, что я ответственна за установление границ и определение того, что, мне кажется, я заслуживаю. Также я поняла, что Бог, а не какой-то конкретный работодатель, является моим

Руководящим

Источником.

Я поняла, что на работе я не больше в ловушке, чем в моих взаимоотношениях. У меня есть выбор. Может быть, я не вижу этого ясно сейчас, но у меня, действительно, есть выбор. Я поняла, что, если я действительно хочу позаботиться о себе определенным способом на работе, то я это буду делать. А если я захочу быть жертвой на работе, то я позволю этому случиться тоже.

Я ответственна за свой выбор, и у меня он есть.

Помимо всего этого, я учусь принимать и доверять моим текущим обстоятельствам на работе. Это не означает покорность. Это не означает отказ от границ. Это означает доверять, принимать, затем заботиться о себе в текущем дне наилучшим образом, на который я способна.

*Господи, помоги мне внести процесс выздоровления в мою карьеру.*

### **Отпустить старые убеждения.**

**23 июня.**

Старайся больше. Делай лучше. Будь безупречна.

Это те трюки, которые люди использовали, чтобы влиять на нас. Неважно, как усердно мы стараемся, - мы думаем, что должны делать еще лучше. Совершенство все время ускользает от нас, не позволяя нам испытывать счастье от того хорошего, что мы делаем.

Требование совершенства - это трюк, потому что оно недостижимо. Мы не сможем быть удовлетворенными собой или тем, что делаем, пока руководствуемся принципом совершенства. Мы никогда не будем достаточно хороши, пока не изменим этот принцип и не скажем себе, что мы достаточно хороши - сейчас.

Мы начинаем одобрять себя и принимать себя. Мы достаточно хороши, будучи такими, какие мы есть. Лучшее, что мы сделали вчера, было достаточно хорошим. Лучшее, что мы делаем сегодня, - тоже великолепно.

Мы можем быть теми, кто мы есть, и делать так, как делаем

- сегодня. Вот суть того, что помогает нам избежать совершенства.

*Господи, помоги мне отпустить мои убеждения, которые приводят меня к сумасшествию. Я дам себе разрешение быть такой, какая я есть, и позволю, чтобы это было достаточно хорошо.*

### **Отделение.**

**24 июня.**

Отделение не происходит естественно у многих из нас. Но, как только мы осознаем ценность этого принципа выздоровления, мы начинаем понимать, насколько он жизненно необходим. Следующая история рассказывает о женщине, которая пришла к пониманию принципа отделения.

«Первый раз я применила этот принцип, когда отпустила своего мужа алкоголика. Он пил семь лет - с того самого времени, как я вышла за него замуж. В течение этого длительного времени я отрицала его алкоголизм и пыталась заставить его бросить пить».

«Я совершала неистовые поступки, чтобы заставить его бросить пить, увидеть свет, чтобы заставить его понять, какую боль он доставляет мне. Я действительно думала, что поступаю правильно, стараясь контролировать его».

«Однажды ночью я все ясно увидела. Я осознала, что мои попытки контролировать его никогда не решат проблему. Я также увидела, что моя жизнь стала неуправляемой. Я не могла заставить его делать то, что он не хочет делать. Его алкоголизм контролировал меня, хотя я не пила».

«Я дала ему свободу делать то, что он выбирал. Правда состояла в том, что он и делал то, что хотел, как бы то ни было. Но все изменилось в ту ночь, когда я отделилась. Он мог это чувствовать, и я могла это чувствовать. Когда я освободила его, я освободила себя, чтобы жить своей собственной жизнью».

«С тех пор мне приходилось практиковать принцип отделения много раз. Мне приходилось отделяться от нездоровых людей и от здоровых людей. И никогда этот принцип меня не <sup>то</sup>Двудил, Отделение работает».

Отделение - это дар. Он нам дается, когда мы готовы принять его. Когда мы освобождаем другого человека, мы освобождаем себя.

*Сегодня, когда это возможно, я буду отделяться с любовью.*

### **Скрытность.**

**25 июня.**

Иногда, чтобы защитить себя, мы закрываемся от человека, с которым находимся во взаимоотношениях. Наше тело может присутствовать, а мы - нет. Мы не способны участвовать во взаимоотношениях.

Мы закрываем себя.

Иногда закрыться во взаимоотношениях является подходящим и здоровым действием. Мы можем по праву нуждаться в некоторой передышке. Иногда это самозащита.

Прекращая быть уязвимыми, честными и открытыми с другим человеком, мы можем положить конец нашим взаимоотношениям. Другой человек не может что-либо сделать, когда мы закрыты. Закрывая себя, мы становимся непригодными для взаимоотношений.

Это нормально, когда мы временно закрываемся во взаимоотношениях. Но это является нездоровой практикой, когда продолжается долго. Это может стать механизмом, разрушающим наши взаимоотношения.

Перед тем, как мы закрываемся, нам нужно себя спросить, что мы хотим этим достичь. Требуется ли нам время, чтобы решить какой-то вопрос? Или чтобы заняться своим выздоровлением? Чтобы расти? Чтобы проанализировать некоторые вещи? Может быть, мы хотим отдохнуть от этих взаимоотношений? Или мы возвращаемся к старому поведению — прятаться, убежать, прекращать взаимоотношения, потому что мы боимся, что не сможем позаботиться о себе каким-либо другим образом?

Нужно ли нам закрыться, потому что другой человек действительно небезопасен, манипулирует, лжет или действует зависимым или оскорбительным образом? Закрываемся ли мы потому, что другой человек закрылся, и мы больше не хотим быть доступными?

Закрываясь, отгораживаясь, не участвуя эмоционально во взаимоотношениях, мы этим прибегаем к сильнейшему инструменту. Мы должны использовать его осторожно и ответственно. Чтобы достичь интимности и близости во взаимоотношениях, нам нужно присутствовать эмоционально. Нам нужно быть доступными.

*Господи, помоги мне эмоционально присутствовать во взаимоотношениях, которые я выбираю.*

### **Переживать кризисы.**

**26 июня.**

Кризис может продолжаться в течение нескольких дней. Мы становимся медлительными, нам трудно сконцентрироваться, иногда нас переполняют чувства, в которых мы не можем разобраться. Мы можем не понимать, что происходит с нами. Даже может показаться, что наши попытки практиковать поведение выздоровления не работают. Мы все еще чувствуем себя не так, как хотели бы чувствовать себя эмоционально, ментально и духовно.

Испытывая кризис, мы можем вернуться к старым моделям мышления, чувств и поведения, даже если уже знаем о себе больше. Мы можем вернуться к навязчивым мыслям, даже если понимаем, что это навязчивые мысли и это не работает. Мы можем начать неистово искать тех, кто поможет нам чувствовать себя лучше, все время понимая, что наше счастье и благополучие не находится в их руках.

Мы можем начать брать на себя проблемы, которые не являются нашими, и поступать таким образом, который, как мы хорошо понимаем, не работает.

Мы в кризисе. Он не будет длиться вечно. Такие периоды нормальны, даже необходимы. Это дни, которые надо пережить. Это дни, когда нам надо сфокусироваться на выздоровлении, неважно, придет ли вознаграждение сразу или нет. Иногда это дни, когда мы позволяем себе просто быть и любить себя настолько, насколько можем.

Мы не должны чувствовать себя смущенными, неважно, как долго мы выздоравливаем. Мы не должны беспричинно ожидать от себя «большого». Мы также не должны ожидать от себя совершенства.

Пройдите через кризис. Он закончится. Иногда кризис может длиться несколько дней, а затем в течение часа мы можем обнаружить, что мы вышли из него и чувствуем себя лучше. Иногда он может длиться дольше.

Практикуйте поведение выздоровления в каком-то небольшом вопросе и начинайте выбирать из ямы. Скоро кризис пройдет. Мы не можем судить о завтрашнем дне, исходя из того, что происходит с нами сегодня.

*Сегодня я сфокусируюсь на поведении выздоровления в одной из моих проблем, доверяя, что это позволит мне двигаться дальше. Я буду помнить, что принятие, благодарность и отделение - это то, с чего надо начать.*

### **Достичь гармонии.**

**27 июня.**

Когда пианист берет ноты с новой мелодией, он не может сразу исполнить ее безупречно. Часто требуется практика для каждой руки отдельно, чтобы выучить клавиши и звуки. Одна рука учит свою партию, пока не появляется ритм и легкость исполнения того, что является сложным. Затем музыкант тренирует другую руку, подбирая ноты, ошибаясь, пока и вторая рука не выполнит свою задачу. Когда обе руки выучивают свои партии — звуки, клавиши, ритм, тон - тогда они могут играть вместе.

Во время разучивания мелодии звуки часто не похожи на музыку. Они могут казаться несвязанными и не обладать какой-либо прелестью. Но когда две руки готовы играть вместе - тогда звучит музыка. Весь музыкальный отрывок раскрывается в гармонии и прелести.

Когда мы начинаем выздоровление, может показаться, что мы тратим месяцы, даже годы, практикуя отдельные, на первый взгляд, несвязанные способы поведения в разных областях нашей жизни.

Мы вспоминаем то, чему мы научились, и понемногу начинаем использовать наши навыки на работе, в нашей карьере, делая взаимоотношения на работе здоровее для нас. Мы обращаемся к новым навыкам в наших личных взаимоотношениях, иногда сначала только в каких-то отдельных взаимоотношениях. Мы стараемся вести себя по-новому в наших любовных взаимоотношениях.

Шаг за шагом мы разучиваем новую мелодию - ноту за нотой.

Мы работаем над нашими взаимоотношениями с наше Высшей Силой - нашей духовностью. Мы работаем над тем, чтобы уметь любить себя. Мы работаем над тем, чтобы поверить, что мы заслуживаем лучшего. Мы работаем над финансовыми вопросами. Над нашим отдыхом и развлечениями. Иногда над нашей внешностью. Иногда над вопросами, связанными с нашим жилищем.

Мы работаем над нашими чувствами. Нашими убеждениями. Нашим поведением. Отпуская старые модели поведения, приобретаем новые. Мы работаем, работаем и работаем. Мы практикуем. Мы стараемся. Иногда мы бросаемся от одной

крайности к другой, иногда мы возвращаемся назад, чтобы начать все сначала. Мы делаем маленький прогресс, делаем шаг назад, затем снова двигаемся вперед. Все это может казаться несвязанным. Возможно, это не звучит как гармоничный прекрасный музыкальный отрывок - лишь изолированные ноты. Но однажды что-то происходит. Мы готовы играть двумя руками, чтобы создать музыку. То, над чем мы работали нота за нотой, становится песней. Эта песня — наша жизнь, вся наша жизнь, жизнь в гармонии. Музыка будет сопровождать нашу жизнь, если мы продолжим работу над ее частями.

*Сегодня я буду практиковать поведение выздоровления в отдельных частях моей жизни. Я верю, что в один прекрасный день все сольется в законченную мелодию.*

### **Когда способ не работает.**

**28 июня.**

Часто, когда мы сталкиваемся с проблемой, мы можем делать попытки решить ее определенным способом. Когда этот способ не работает, мы можем продолжать стараться решить эту проблему тем же способом.

Мы можем расстраиваться, прилагать больше усилий, еще больше расстраиваться, затем вкладывать еще больше энергии, еще больше влиять на решение проблемы тем самым способом, который мы уже попробовали и который не работал.

Наши действия сводят нас с ума. Появляется тенденция оказаться в ловушке и застрять в своем движении вперед. Это то, из чего рождается неуправляемость.

Подобные сложные модели могут нас поймать в наших взаимоотношениях, в решении каких-то задач, в любой области нашей жизни. Мы беремся что-то сделать, способ не работает, нет выхода. Мы чувствуем себя плохо, затем стараемся еще больше, даже если способ не работает.

Иногда является целесообразным не сдаваться и приложить больше усилий. Иногда более подходящим является отпустить события, отделиться и перестать так упорствовать.

Если это не работает, если выход не находится, то, может быть, жизнь старается нам что-то подсказать. Жизнь - наш мягкий учитель. Она не всегда расставляет неоновые дорожные знаки, чтобы вести нас. Иногда знаки еле различимы.

Если что-то не работает, то это может быть знаком!

Отпустите события. Если мы становимся расстроенными после многократных усилий, которые не привели к желаемому результату, то, возможно, мы направляем себя по неверному пути. Иногда следует поискать другое решение. Иногда открывается другой путь. Часто ответ легче появляется, когда мы отпускаем и находимся в спокойном состоянии, чем когда мы настойчивы, расстроены и находимся в отчаянии от безрезультатных усилий.

Учитесь узнавать, когда что-то не работает и не приводит к выходу. Отступите и подождите руководства.

*Сегодня я не буду сводить себя с ума, повторяя попытки решения проблемы способом, который доказал свою бесполезность. Если какой-то способ не работает, то я отступлю и подожду Руководства.*

### **Воля Бога.**

**29 июня.**

Все происходит по Божьей Воле, чаще независимо от нас, а не благодаря нам.

Мы можем стараться разгадывать, что Бог хочет нам указать, исследуя, супербдительно разыскивая Волю Бога, как если бы это было спрятанное сокровище, которое находится за пределами досягаемости. Если мы это определяем, то, считаем, что выиграли приз. Но если мы не настолько внимательны, -значит, мы что-то упустили.

Но это работает не так.

Мы можем думать, что должны идти по жизни в яичной скорлупе, говоря, думая и чувствуя «правильно», заставляя себя каким-то образом быть в нужном месте, в нужное время, чтобы определить Волю Бога. Но это не так.

Воля Бога для нас не спрятана, как сокровище. Мы не должны ее контролировать или стараться изменить. Нам не нужно идти по жизни в яичной скорлупе, чтобы она осуществилась.

Она здесь, сейчас, внутри и вокруг нас. Она осуществляется как раз сейчас. Иногда Она дает нам спокойную жизнь без событий, включающую каждодневную дисциплину, ответственность и познание заботы о себе. Иногда Она лечит нас, когда мы находимся в обстоятельствах, которые являются «спусковым курком» для старых огорчений и оставшихся старых чувств.

Иногда Она делает нам грандиозные подарки.

Мы, действительно, играем свою роль. У нас есть ответственности, включающие заботу о себе. Но мы не должны контролировать Волю Бога для нас. О нас заботятся. Мы защищены. И Сила, которая заботится и защищает нас, очень нас любит.

Если день спокойный, доверяйте этому. Если день поло действий, верьте, что должно быть так. Если пришло время подождать, доверяйте этой паузе. Если приходит время принять то, что мы долго ждали, то верьте этому и примите это с радостью.

*Сегодня я буду верить, что Воля Бога осуществляется, как Ей следует осуществляться в моей жизни. Яне буду вызывать в себе тревогу и расстройство, энергично исследуя Волю Бога, предпринимая ненужные действия с целью проконтролировать направление моей судьбы или беспокоясь - не прошла ли Воля Бога мимо меня, и я что-то упустила.*

### **Принять изменения.**

**30 июня.**

Однажды я с мамой работала в саду. Мы пересаживали в третий раз некоторые растения. Выращенные из семян в маленьком контейнере растения сначала были пересажены в большие емкости, затем пересажены в сад. А сейчас мы вновь их пересаживали, так как я переезжала в другое место.

Неопытная как садовник я повернулась к моей сведущей в этом деле маме. «А для них это не плохо?», - спросила я, когда мы их выкапывали и стряхивали землю с корней. «Не причинит ли вред растениям то, что мы их выдергиваем и пересаживаем столько раз?».

«Нет, конечно», - отреагировала мама, - «пересадка не повредит им. На самом деле это даже хорошо для тех, которые выживут. Это то, отчего их корни становятся крепче. Поэтому корни вырастут глубже и дадут крепкие растения». Часто, я чувствую себя, как эти маленькие растения - выдернутой с корнем и перевернутой. Иногда я терплю изменения с готовностью, иногда неохотно, но часто моей реакцией является комбинация того и другого.

Не будет ли это тяжело для меня? Я спрашиваю. Не будет ли лучшим, если все останется на своих местах? Тогда я вспоминаю мамины слова: это то, отчего корни растут глубже и становятся крепче.

*Сегодня, Господи, помоги мне помнить, что времена изменений укрепляют мою веру и меня.*

## Принимать.

1 июля.

Выполните следующее упражнение:

Пусть сегодня кто-то Вам что-нибудь подарит. Пусть кто-то сделает для Вас что-нибудь хорошее. Пусть кто-нибудь скажет Вам комплимент или что-нибудь о Вас хорошее. Пусть кто-то Вам поможет.

В этом случае оставайтесь спокойными и примите это. Примите это. Почувствуйте это. Знайте, что Вы достойны этого и заслуживаете это. Не нужно извиняться. Не говорите, что «Вы этого не заслуживаете». Не чувствуйте себя виноватыми, испуганными, смущенными, не паникуйте. Не старайтесь немедленно отдать что-то в ответ.

Скажите только: «Спасибо».

*Сегодня я позволю себе принять что-то хорошее от кого-то' либо. И я позволю себе чувствовать себя при этом комфортно.*

## Кто лучше всех знает?

2 июля.

Другие не знают, что для нас является наилучшим.

Мы не знаем, что лучшим является для других.

Это наша работа определять, что лучше для нас.

«Я знаю, что тебе нужно...» «Я знаю, что тебе следует делать...» «Теперь послушай, вот то, над чем, я считаю, тебе надо сейчас поработать».

Эти дерзкие утверждения и убеждения уводят нас в сторону от работы над духовной частью нашей жизни. Каждому из нас дана способность открывать и видеть свой собственный путь, каждый день. Это не всегда просто. Возможно, нам следует прилагать усилия, чтобы достичь тихого и спокойного места.

Давать советы, принимать решения за других, определять их необходимые действия - это не наша работа. Также не работа других направлять нас. Даже если у нас есть ясное соглашение с кем-то, кто помогает нам, - например, во взаимоотношениях со спонсором - то и в этом случае мы не можем *всегда* доверять, что другие знают, что хорошо для нас. Мы ответственны, когда выслушиваем чье-то мнение, предназначенное для нас. Мы ответственны, когда просим о руководстве и о направлении. Но также нашей ответственностью является просеять полученную информацию, разобраться в ней, затем прислушаться к себе, чтобы определить, что хорошо для нас. Никто этого не может знать кроме нас самих.

Великий дар, который мы можем дать другим, - это верить в них - верить, что у них есть их собственный источник руководства и мудрости. Что у них есть способность определять, что является лучшим для них, и *право находить свой путь, делая ошибки и приобретая знания*.

Доверие тому, что мы способны открывать свой собственный путь, - через этот самый несовершенный путь борьбы, испытаний и ошибок - это великий дар, который мы можем дать себе.

*Сегодня я буду помнить, что каждому из нас дан дар способности открывать то, что является лучшим для нас. Господи, помоги мне доверять этому дару.*

## Прямота.

3 июля.

Очень многие наши разговоры могут продемонстрировать нашу потребность контролировать. Мы говорим то, что, как нам кажется, другие хотят услышать. Мы стараемся не рассердить других, не испугать их. Мы боимся, что они могут от нас отвернуться или мы им не понравимся. Но наша потребность контролировать является для нас ловушкой, в которой мы чувствуем себя жертвами и мучениками.

Свобода приходит тогда, когда мы освобождаем некоторые слова. Эти слова являются нашей правдой. Мы можем говорить то, что нам нужно сказать. Мы можем мягко, но уверенно высказать свое мнение.

Отпустите свою потребность контролировать. Мы не должны судить, стыдить, быть нетактичными, или жестокими, когда мы высказываем свою правду. Также мы не должны прятать свой свет. Отпустите и будьте теми, кто Вы есть.

*Сегодня я буду честной с собой и другими, зная, что если это будет не так, то моя правда откроется другим путем.*

## Славить.

4 июля.

Тратьте время на то, чтобы славить.

Славьте свой успех, свой рост, свои достижения. Славьте себя и кто Вы есть.

Так долго Вы были жестки по отношению к себе. Другие выплескивали на Вас их негативную энергию — их точки зрения, убеждения, боль - на Вас. Это к Вам не имело отношения. Вы сами по себе являетесь даром себе и Вселенной. Вы - дитя Бога. Прелесть, чудо, радость. Вам не нужно стараться усердней, быть лучшей, быть совершенной или быть кем-то, кем Вы не являетесь. Ваша прелесть в Вас, кто Вы есть в настоящий момент.

Славьте это.

Когда у Вас есть в чем-то успех, когда Вы чего-то достигаете, то наслаждайтесь этим. Остановитесь, задумайтесь, порадитесь. Слишком долго Вы выслушивали выговоры не радоваться тому, что у Вас получилось хорошо, чтобы не попасть на путь высокомерия.

Славьте - это высшая форма похвалы, высшая форма благодарности Создателю за прелесть Его создания. Радоваться и славить хорошее не означает, что это заберут от Вас. Славить - это значит наслаждаться данным даром и показывать свою благодарность.

Славьте Ваши взаимоотношения! Славьте свои уроки из прошлого и любовь, и тепло, которые есть в сегодняшнем дне. Наслаждайтесь прелестью других и тем, что Вы с ними связаны.

Славьте все, что есть в Вашей жизни. Славьте все хорошее. Славьте себя!

*Сегодня я доставляю себе радость, слава.*

### **Оставшееся чувство вины.**

**5 июля.**

Мы начинаем выздоравливать. Начинаем заботиться о себе. Наша программа выздоровления начинает работать для нас, и мы начинаем чувствовать себя хорошо.

Вдруг появляется боль. Чувство вины.

Как только мы начинаем наслаждаться полнотой и радостью жизни, мы можем чувствовать вину перед теми, кого оставили позади, - теми, кто не выздоравливает и все еще «болеет». Это оставшееся чувство вины является симптомом созависимости.

Мы можем думать о муже, с которым мы развелись и который все еще пьет. Мы можем крутиться вокруг ребенка, подростка, взрослого, которые все еще «болеют». Нам может позвонить «невыздоровливающий» родитель и передать нам свое несчастье. И мы наполняем их болью.

Как мы можем чувствовать себя хорошо и такими счастливыми, когда те, кого мы любим, все еще страдают?

Действительно ли мы можем вырваться и довольствоваться жизнью, не зависимо от их обстоятельств? Да, мы можем.

Да, это больно оставлять позади тех, кого мы любим. Но, не смотря на это, двигайтесь вперед. Будьте терпеливыми.

Выздоровление других людей - это не наша работа. Мы не можем заставить их выздоравливать. Мы не можем заставить их быть счастливыми.

Мы можем спрашивать, почему нас выбрали для более полной жизни. Мы можем никогда не узнать ответ. Некоторые могут примкнуть к нам, когда придет их время, но их выздоровление - не наша работа. Единственное выздоровление, на которое мы действительно можем претендовать, - это наше.

Мы можем отпустить других с любовью и любить себя без чувства вины.

*Сегодня я буду стремиться преодолеть свою печаль и чувство вины. Я позволю себе быть здоровой и счастливой, даже если тот, кого я люблю, не выбирает этот путь.*

### **Седьмой Шаг.**

**6 июля.**

*Мы смиренно просили Бога избавить нас от наших недостатков.*

Седьмой Шаг Ал-Анона.

В Шестом и Седьмом Шагах программы, мы готовим себя избавиться от дефектов нашего характера - спорных вопросов, старых чувств, оставшегося чувства вины и убеждений, которые не позволяют нам радоваться жизни. Затем мы просим Бога избавить нас от них.

Разве это не просто? Мы не должны контролировать себя, *заставлять* себя меняться. Мы не должны насильно это делать. На этот раз мы не должны «делать это самостоятельно». Все, что нам нужно, - это стремиться к готовности и смирению. Все, что нам нужно, - это просить Бога о том, что мы хотим и в чем нуждаемся. И затем доверять, что Бог сделает для нас то, что мы не можем сделать и *не должны* это делать для себя.

Мы не должны наблюдать, затаив дыхание, как и когда мы изменимся. Это не программа самопомощи. В этой чудесной и эффективной программе, которая привела к выздоровлению и изменению миллионы людей, мы *становимся* измененными, работая по Шагам.

*Сегодня, Господи, помоги мне капитулировать перед выздоровлением и перед процессом, при помощи которого я становлюсь измененной. Помоги мне сфокусироваться на том Шаге, который мне сейчас нужен. Помоги мне делать мою часть работы, расслабляться и позволить остальному произойти.*

### **Вытащить все это наружу.**

**7 июля.**

*Позвольте себе иногда испытывать боль.*

Женщина, секс и зависимость. Шарлотта Дэвис Касл.

Вытащите наружу. Идите вперед. Вытащите все это наружу. Как только мы начинаем выздоравливать, мы можем думать, что это не хорошо сжиматься от боли и жаловаться. Мы можем говорить себе, что если бы мы работали по хорошей программе, то у нас не было бы необходимости жаловаться.

Что это значит? Мы перестали бы испытывать чувства? Мы никогда бы не чувствовали себя подавленными? Нам не нужно было бы выпускать пар и проходить через иногда неприятные, не столь совершенные моменты жизни?

Мы можем позволить себе вытаскивать наши чувства наружу, рисковать и быть уязвимыми с другими. Мы не обязаны быть собранными все время. Это больше будет похоже на созависимость, чем на выздоровление.

Вытаскивать свои чувства наружу не означает, что мы должны становиться жертвами. Это не значит, что нам нужно наслаждаться своим несчастьем, находя оправдание своему мученичеству. Это не значит, что мы не будем продолжать устанавливать границы. Это не означает, что мы не будем заботиться о себе.

Иногда вытаскивать все наружу означает совершать неотъемлемую часть заботы о себе. Мы приближаемся к моменту капитуляции, чтобы двигаться вперед.

Раскрыть себя не означает всего лишь спокойно перечислить свои чувства. Это означает, что иногда мы идем на риск поделиться всем, что у нас есть человеческое - нашими страхами, печалью, болью, раздражением, беспричинным гневом, Усталостью или недостатком веры. Мы можем позволить себе открыть свои человеческие качества. В этом процессе мы позволяем другим тоже быть открытыми. «Вместе» мы проходим наши «не наши» моменты жизни. Иногда, разваливаясь, вытаскивая все наружу, - это то, как мы вновь собираемся.

*Сегодня я позволю себе вытащить все наружу, если мне это нужно.*

### **Плыть по течению.**

**8 июля.**

Плывите по течению.

Отпустите страх и Вашу потребность контролировать. Откажитесь от беспокойства. Пусть все это будет смыто потоком настоящего момента, в который Вы ныряете. Потоком Вашей жизни, в котором находится Ваше место во Вселенной.

Перестаньте стараться изменить направление. Старайтесь не плыть против течения, если только нет угрозы Вашей жизни. Если Вы все еще цепляетесь за ветку на берегу, то отпустите ее.

Позвольте себе двигаться вперед. Позвольте потоку нести Вас вперед.

Избегайте речные пороги, если возможно. Если нет, - то оставайтесь расслабленными. Оставаясь расслабленными, Вы будете в безопасности в сильном течении. Если на какое то время Вы уйдете под воду, то позвольте себе вынырнуть естественно. У Вас это получится.

Наслаждайтесь прелестью пейзажа, каков бы он ни был. Замечайте все со свободой, с чувством новизны. Такого пейзажа как сегодня больше не будет!

Не нужно слишком задумываться обо всем. Поток предполагает наделять Вас опытом. Плывая по течению, заботьтесь о себе. Вы являетесь частью потока, важной его частью. Работайте вместе с потоком. Работайте в потоке. Нет необходимости барахтаться. Позвольте потоку помочь Вам заботиться о себе. Позвольте ему помочь Вам устанавливать границы, принимать решения и нести Вас туда, где Вам необходимо быть, когда придет время.

Вы можете доверять потоку и Вашему месту в нем.

*Сегодня я буду плыть по течению.*

### **Чрезмерные и недостаточные расходы.**

**9 июля.**

*Я доводила своего мужа до полусмерти моей кредитной карточкой. Это давало мне ощущение, что я имела некоторый контроль, некоторый способ свести с ним счеты.*

Анонимные созависимые.

*Я десятилетия покупала себе вещи на самых дешевых распродажах. Я не могла купить себе даже пару обуви. Все это время, когда я всего себя лишала, мой муж играл в азартные игры, спекулировал на рискованных делах и делал все, что хотел, с деньгами. Когда я приняла решение, что я заслуживаю иметь вещи, которые мне хочется иметь, и стала покупать то, что мне хочется, то оказалось, что для этого было достаточно денег. То, что я делала, не было экономией. Я сама себя всего лишала и была мученицей.*

Анонимные созависимые.

Компульсивные покупки или перерасходы могут дать нам временное чувство власти над ситуацией. Но как и другое поведение, вышедшее из под контроля, это имеет предсказуемые негативные последствия.

Недостаточные траты могут оставлять в нас чувство жертвы.

Есть разница между ответственными расходами и жертвенным лишением себя чего-то. Есть разница между тем, когда мы хорошо с собой обращаемся финансово, и когда мы чрезмерно расходует деньги. Мы можем учиться отличать одно от другого. Мы можем развивать привычку ответственно тратить деньги, что будет отражать самоуважение и любовь к себе.

*Сегодня я буду стремиться к балансу в моих привычках тратить деньги. Если я буду чрезмерно тратить деньги, то остановлюсь и разберусь с тем, что во мне происходит. Если я недостаточно трачу или лишаю себя чего-то, то спрошу себя, является ли это необходимым и тем, что я хочу.*

### **Заканчивать взаимоотношения.**

**10 июля.**

Требуется храбрость и честность, чтобы закончить взаимоотношения, будь то с друзьями, любимыми или взаимоотношения на работе.

Иногда может показаться проще позволить взаимоотношениям угаснуть от недостатка внимания, чем закончить их.

Иногда, мы думаем, нам было бы проще позволить другому человеку взять на себя ответственность и прекратить взаимоотношения.

У нас может быть искушение принять пассивную позицию. Вместо того, чтобы открыто сказать, что мы чувствуем, что мы хотим или не хотим, или намерены делать, мы можем устраивать скандалы, надеясь вынудить другого человека сделать эту сложную работу.

Мы можем закончить взаимоотношения такими способами, но они не являются самыми честными или самыми простыми.

Когда мы учимся заботиться о себе, мы понимаем, что самый простой путь закончить взаимоотношения, если этому пришло время, - это быть прямыми и честными. Мы не являемся любящими, мягкими или добрыми, если не признаем правду, зная ее.

Нет, мы не щадим чувства другого человека, саботируя взаимоотношения, вместо того, чтобы признать, что они подошли к концу или к изменениям, и начать что-то делать, исходя из этого. Мы продлеваем и увеличиваем боль и дискомфорт - как для себя, так и для другого человека.

Если мы еще не знаем, если мы колеблемся, то будет честнее сказать об этом.

Если мы знаем, что пришло время положить взаимоотношениям конец, то нужно сказать это. Заканчивать взаимоотношения всегда не просто, но саботаж, увертливость и нечестность относительно того, что мы хотим, не облегчают это.

Говорите то, что Вам нужно сказать, честно и с любовью, когда тому придет время. Если мы доверяем себе и прислушиваемся к себе, то мы будем знать, что сказать и когда сказать.

*Сегодня я буду помнить, что мое самоуважение возрастет, если я буду честной и прямой. Господи, помоги мне отпустить страх и владеть своей силой, чтобы заботиться о себе во всех взаимоотношениях.*

### **Обращаться к Богу с просьбами.**

**11 июля.**

Обращайтесь к Богу с просьбами обо всех Ваших нуждах.

Никакая просьба не является слишком большой, также никакая просьба не является слишком малой и незначительной. Как часто мы ограничиваем помощь Бога, не прося у Него того, что мы хотим и в чем нуждаемся.

Может быть, нам нужна помощь, чтобы найти равновесие? Чтобы пройти через все, что нам готовит сегодняшний день?

Может быть, нам нужна помощь в каких-то конкретных взаимоотношениях? В преодолении конкретных дефектов характера? В приобретении достоинств характера?

Может быть, нам нужна помощь, когда мы решаем конкретную задачу, вызывающую затруднения? Или нам нужна помощь, когда дело касается наших чувств? Или когда мы хотим изменить самоуничижительные убеждения, которые тревожат нас? Может быть, нам нужны какие-то подсказки? Проникательность? Поддержка? Друг?

Есть ли что-нибудь во Вселенной Бога, что действительно могло бы принести нам радость?

Мы можем просить об этом. Мы можем просить Бога обо всем, в чем мы нуждаемся. Отдайте свои просьбы в руки Бога, веря, что их услышат, затем отпустите это. Оставьте это решать Богу.

Когда мы просим о том, что мы хотим и в чем нуждаемся, мы заботимся о себе. Доверяйте тому, что Высшая Сила, которой мы отдали наши жизни и нашу волю, действительно заботится о нас и о том, что мы хотим и в чем нуждаемся.

*Сегодня я попрошу мою Высшую Силу о том, что я хочу и в чем нуждаюсь. Я не буду требовать - я буду просить. Затем я отпущу.*

### **Отпустить страх покинутости.**

**12 июля.**

«Где ты, Господи? Почему Ты меня оставил?»

Многие оставили нас. Мы можем чувствовать себя очень одинокими. Когда мы прикладываем так много усилий и проходим наши уроки, у нас могут возникнуть сомнения: не ставил ли нас Бог тоже?

Есть замечательные дни, когда мы чувствуем защиту и присутствие Бога, который ведет нас и руководит каждым нашим шагом и событием. Но есть мрачные, серые дни духовной опустошенности, когда у нас возникает вопрос, введом ли наша жизнь и спланировано ли что-нибудь в ней. Мы сомневаемся, знает ли и заботится ли Господь о наших нуждах.

Ищите успокоение в такие дни. Укрепите дисциплину и послушание, пока ответ не придет, а ответ обязательно придет.

«Я не оставил тебя, дитя. Я с тобой, всегда. Положись на меня, доверься. Все в твоей жизни спланировано и руководимо - каждая деталь. Я знаю и забочусь. Все разрешится тогда, когда будет возможно и наилучшим для тебя образом. Доверься и будь благодарной. Я сейчас с тобой. Скоро ты увидишь и узнаешь».

*Сегодня я буду помнить, что Бог не оставил меня. Я буду доверять, что Бог руководит, направляет и планирует с любовью каждую деталь в моей жизни.*

### **Бог, как мы Его понимаем.**

**13 июля.**

*Бог хитрый, но Он не злобный.*

Альберт Эйнштейн.

Выздоровление - это интенсивный духовный процесс, требующий от нас развития нашего понимания Бога. Наше понимание может быть сформировано нашими ранними религиозными опытами или убеждениями тех, кто нас окружал. Мы можем думать, что Бог такой же стыдящий и пугающий, какими могут быть люди. Мы можем чувствовать себя такими же жертвами и так же оставленными Богом, как мы чувствовали себя с людьми из нашего прошлого.

Старания понять Бога могут пугать наше воображение из-за того опыта, который мы имели в прошлой жизни.

Но, как бы то ни было, мы можем учиться доверять Богу.

Я выросла в своем понимании и изменила свое понимание Силы, большей, чем моя собственная. Мое понимание выросло не на интеллектуальном уровне, а благодаря опыту с тех пор, как я препоручила свою волю и жизнь Богу, как я его понимаю. И более того, даже если **я не понимаю Его**.

Бог существует. Любящий. Хороший. Заботящийся. Бог хочет нам дать все хорошее, что мы способны удержать. Чем больше мы открываем наши мысли и сердце позитивному пониманию Бога, тем больше Бог нас укрепляет.

Чем больше мы благодарим Бога, за то, каков Он есть, за то, кто мы есть, за те конкретные текущие обстоятельства, тем больше Бог делает для нашей пользы.

На самом деле, не зависимо от этого, Бог планировал действовать для нашей пользы.

Бог - Создатель, Благодетель и Исток. Бог показал мне, помимо всего прочего, что не так важно то, как я понимаю Бога, как то, что Он понимает меня.

*Сегодня я буду открыта росту в понимании моей Высшей силы. Я буду готова отпустить старые, ограничивающие негативные убеждения о Боге, Не важно, насколько я понимаю Бога, я буду благодарна, что Бог понимает меня.*

## **Мы прелестны.**

**14 июля.**

*Даже если самый важный человек в твоей жизни отвернулся от тебя, ты продолжаешь жить и с тобой все в порядке.*

Менее созависимые.

Посещала ли Вас когда-нибудь мысль: как может кто-то меня полюбить? Для многих из нас это глубоко укоренившееся убеждение, которое может стать пророчеством себе.

Думая, что нас невозможно любить, мы подвергаем опасности наши взаимоотношения на работе, с друзьями, членами семьи и любимыми. Это убеждение может приводить к тому, что мы выбираем или остаемся во взаимоотношениях, которые хуже, чем мы заслуживаем, потому что мы не верим, что заслуживаем лучше. Мы можем быть в отчаянии и цепляться за конкретного человека, как если бы он был нашим последним шансом в любви. Мы можем занять позицию обороны и отталкивать людей. Мы можем отвергать людей и постоянно оказывать сопротивление.

В то время как мы растем, многие из нас не получают той безусловной любви, которую мы заслуживаем. Многие из нас оставили или не считались с нами важные в нашей жизни люди. Мы можем прийти к заключению, что мы нелюбимы, потому что с нами что-то не так. Винить себя - это понятная реакция, но неподходящая. Если другие не могли любить нас или любили нас способом, который не работает, то это не наша вина. В выздоровлении мы учимся отделять себя от поведения других. Мы учимся брать ответственность за свое выздоровление, не зависимо от поведения людей вокруг нас.

Если нам покажется, что мы не прелестны, мы можем обрести мастерство, практикуя себя в убеждении, что мы прелестны. Это новое убеждение улучшит качество наших взаимоотношений. Оно улучшит наши самые важные взаимоотношения - взаимоотношения с собой. Мы будем способны позволить другим любить нас и станем открытыми любви и дружбе, которую мы заслуживаем.

*Сегодня, Господи, помоги мне осознать и отказаться от каких бы то ни было самоподавляющих убеждений, что я не прелестна. Помоги мне начать, сегодня, говорить себе, что я прелестна. Помоги мне практиковать это убеждение, пока оно не станет моей сутью и не утвердит себя в моих взаимоотношениях.*

## **Семейные кнопки управления.**

**15 июля.**

*Мне было тридцать пять лет, когда я впервые повысила голос и высказала своей матери, что я отказываюсь покупать на ее игры и манипуляции. Я была очень напугана и не могла поверить, что я смогла это сделать. Я поняла, что я не обязана быть слабой и смущенной. Мне не нужно начинать спор. Но я могу сказать, что я хочу, и что мне нужно сказать, чтобы позаботиться о себе. Я поняла, что я могу любить и почитать себя и все же заботиться о своей маме, но таким образом, который устраивает меня, а не ее.*

Анонимные созависимые.

Кто лучше знает, как нажимать на кнопки управления нами, как не члены семьи? Кому, как не членам семьи, мы даем такую власть?

Не смотря на то, как долго мы или члены нашей семьи выздоравливаем, взаимоотношения с членами семьи могут быть провокационными.

Один телефонный разговор может ввести нас в состояние эмоционального или психологического штопора, который может длиться в течение нескольких часов и даже дней.

Иногда мы реагируем болезненней, когда мы начинаем выздоравливать, потому что мы начинаем лучше осознавать свои реакции и свой дискомфорт. Это лишено комфорта, но это хорошо. Это начало процесса осознания и принятия того, что мы меняемся, растем и лечим себя.

Процесс отделения с любовью от членов семьи может длиться годы. Также годы мы можем учиться реагировать наиболее эффективным образом. Мы не можем контролировать, что другие делают или стараются делать, но мы можем достичь некоторого чувства контроля наших реакций.

Оставьте старания *заставить* их действовать или обращаться с нами каким-либо другим образом. Отцепитесь от их системы, отказавшись стараться изменить их и влиять на них.

Их модели поведения, в частности с нами, - это их проблемы. То, как мы реагируем или позволяем этим моделям влиять на нас, - это наша проблема. То, как мы заботимся о себе, - это наша проблема.

Мы можем любить свою семью и все же отказываться покупать на их проблемы. Мы можем любить свою семью, но противостоять их усилиям манипулировать нами, контролировать нас и вызывать в нас чувство вины.

Мы можем заботиться о себе, общаясь с членами семьи, без чувства вины. Мы можем учиться быть ассертивными с членами семьи, не будучи агрессивными. Мы можем установить границы, которые нам нужны и которые мы хотим установить с членами семьи, не становясь предателями.

Мы можем любить свою семью, не отказываясь любить и уважать себя.

*Сегодня помоги мне начать заботиться о себе во взаимоотношениях с членами семьи. Помоги мне знать, что я не должна позволять их проблемам контролировать мою жизнь, мой день, мои чувства. Помоги мне понять, что я могу иметь все мои чувства по поводу членов семьи без чувства стыда и смущения.*

### **Настаивать на лучшем.**

**16 июля.**

Мы заслуживаем, чтобы нам была предложена лучшая жизнь и лучшая любовь. Но каждый из нас сталкивается с проблемой - научиться определять, что для нас это значит. Каждый из нас должен прийти к своему собственному пониманию того, что мы заслуживаем, что мы хотим и получаем ли мы это.

Чтобы начать, существует лишь одно место - это как раз то, где мы сейчас, с нашими текущими обстоятельствами. И мы начинаем с себя.

Что нам причиняет боль? От чего у нас возникает чувство гнева? От чего мы плачем и на что жалуемся? Принимаем ли мы во внимание то, какие страдания нам доставляет конкретное поведение другого человека? Или мы извиняем его, говоря себе, что мы «слишком требовательные»<sup>1</sup>?

Может быть по ряду причин, особенно из-за страха, мы неохотно беремся за проблемы, которые могут причинять нам боль? Знаем ли мы, что причиняет нам боль? Знаем ли мы, что у нас есть право остановить нашу боль, если мы этого хотим?

Мы можем начать путешествие из места, где мы всего себя лишали, к месту, которое мы заслуживаем. Мы можем начать его сегодня. Мы можем быть терпеливыми и мягкими с собой, по мере того как совершаем это путешествие, вырастая из убеждения, что мы заслуживаем все второго сорта, к пониманию в глубине наших сердец, что мы заслуживаем все самое лучшее. И мы берем за это ответственность.

*Сегодня я буду обращать внимание на то, как я позволяю людям обращаться со мной, и как я себя при этом чувствую. Также я буду следить, как я обращаюсь с другими. Я не буду чрезмерно реагировать, принимая их проблемы слишком лично и слишком серьезно. И я не буду оставлять без внимания определенное поведение, отрицая, что оно является для меня неподходящим и неприемлемым.*

### **Любовь - на словах и на деле.**

**17 июля.**

Некоторые из нас путаются в понятиях, что значит быть любимыми и чувствовать заботу.

Многих из нас любили и о нас заботились люди, которые говорили одно, а делали другое.

У нас могли быть мать или отец, которые говорили: «я люблю тебя», а затем покидали нас или не считались с нами, давая нам путаные представления о любви. Таким образом, такая модель воспринимается нами как любовь - единственная любовь, которую мы познали.

О некоторых из нас заботились люди, которые обеспечивали наши нужды, говоря, что нас любят, но в то же время они оскорбляли нас и плохо с нами обращались. Таким образом, это стало нашим представлением о любви.

Некоторые из нас жили в эмоционально стерильной атмосфере, где люди говорили, что любят нас, но невозможны были какие-либо проявления чувств и нежности. Это могло стать нашим представлением о любви.

Мы можем учиться любить других или себя той любовью, которую мы познали. Мы можем позволять другим любить нас той любовью, которую мы познали, будь нам хорошо или нет от этого. Но сейчас пришло время позволить, чтобы на наши нужды откликнулись способом, который работает. Нездоровая любовь может удовлетворить наши поверхностные чужды, но не нашу потребность быть любимыми.

Мы можем прийти к ожиданию соответствия в поведении других. Мы можем слова воспринимать, как только слова и настаивать на соответствии слов и поступков.

Мы можем найти в себе смелость, в подходящий момент, противостоять несоответствию слов и поступков - не для того, чтобы стыдить и винить, а для того, чтобы помочь себе остаться в чувстве реальности и понимании своих нужд. Мы можем давать и принимать любовь там, где поведение и слова соответствуют. Мы заслуживаем получать и давать все самое лучшее, что может предложить любовь.

*Сегодня я буду открыта, чтобы давать и получать самую лучшую любовь, которая возможна. Я буду следить за несоответствием между словами и поступками, которые вводят меня в замешательство и сводят сума. Если несоответствие присутствует, то я пойму, что я не сумасшедшая в центре несоответствий.*

### **Время для гнева.**

**18 июля.**

Это о времени, когда к Вам приходит чувство гнева - да, **того самого** гнева.

Гнев может быть очень сильной пугающей эмоцией. Также он может быть чувством, которое приводит нас к важным решениям, иногда к решениям, которые трудно принять. Гнев может указывать нам на проблемы других людей, на наши проблемы и просто на проблемы, к которым нам следует обратиться.

Мы отрицаем свой гнев по ряду причин. Сначала мы не даем себе разрешения впустить гнев в наше сознание. Поймите - он не уходит. Он сидит, спрятанный внутри, ожидая, когда мы будем готовы, когда мы достаточно окрепнем и для нас будет безопасно иметь с ним дело.

Вместо того, чтобы открыто встретить гнев и вспомнить, что нам говорили о заботе о себе, мы чувствуем боль, вину, чувствуем себя жертвой и в ловушке, не зная, как позаботиться о себе. Мы можем тянуть, отрицать, приносить извинения, прятать голову в песок — до некоторых пор.

Мы можем наказывать, сводить счеты, скулить и удивляться.

Мы можем постоянно прощать другого человека за поведение, которое нам причиняет боль. Мы можем бояться, что другой человек уйдет от нас, если мы проявим свой гнев, направленный на этого человека.

Мы можем просто бояться своего гнева и его силы. Мы можем не знать, что у нас есть право, и даже **ответственность** - перед собой - позволить себе чувствовать гнев и учиться через свой гнев.

*Господи, помоги моим спрятанным и подавленным гневным чувствам выйти на поверхность. Дай мне смелость открыто встретить свой гнев. Помоги мне понять, как мне можно позаботиться о себе, общаясь с людьми, которые вызывают у меня чувство гнева. Помоги мне прекратить говорить себе, что со мной что-то не так, когда другие делают из меня жертву, и я от этого чувствую гнев. Я могу верить, что мои чувства сигнализируют о проблемах, которые требуют моего внимания.*

### Доказать это себе.

19 июля.

*Я провела год, стараясь доказать своему мужу, какую боль причиняет мне его алкоголизм. Когда я начала выздоравливать, я поняла, что это я была тем человеком, которому нужно было осознать, как мне от этого больно.*

Анонимные созависимые.

*Я провела месяцы, стараясь доказать человеку, с которым встречалась, насколько я ответственна и здорова. Потом я поняла, что я на самом деле делала. Ему не нужно было понимать, насколько я ответственна и здорова. Это было нужно мне.*

Анонимные созависимые.

Когда мы стараемся доказать кому-то, как мы хороши, что мы достаточно хороши, когда мы показываем кому-то, что он или она причиняют нам боль, доказываем, что мы все понимаем, - то это может сигнализировать нам, что мы находимся в самоподавляющих моделях поведения.

Такое поведение может быть симптомом того, что мы стараемся контролировать кого-то. Это может быть симптомом того, что мы сами не верим, что мы хороши, что мы достаточно хороши, или что кто-то причиняет нам боль.

Это может быть предупреждением, что мы позволили себе «попасться на крючок» дисфункциональной системы. Это может быть сигналом, что мы блуждаем в глубоком тумане отрицания или делаем что-то, что совсем нехорошо для нас. Если мы чрезмерно стараемся выяснить все с кем-то, то это может означать, что мы не выяснили все для себя. Как только мы выясним все для себя, когда мы поймем, то мы будем знать, что делать.

Проблема не в том, чтобы другие понимали и принимали нас серьезно. Проблема не в том, чтобы другие верили, что мы хороши и достаточно хороши. Проблема не в том, чтобы другие видели и верили, что мы ответственные, компетентны и заботливы. Проблема не в том, понимают ли другие, как глубоко мы чувствуем конкретное чувство. Проблема в том, чтобы мы сами увидели свет.

*Сегодня, Господи, помоги мне отпустить мою потребность контролировать убеждения других людей, влияя на них. Я буду больше концентрироваться на принятии себя, а не на попытках доказать что-то кому-то по поводу себя. Если я поймю себя в ловушку созависимости, стараясь доказать что-то другому по поводу себя, то я себя спрошу, не нужно ли мне сначала убедить в этом себя.*

### Отпустить сопротивление.

20 июля.

Не спешите двигаться дальше.

Расслабьтесь. Дышите глубже. Будьте. Чувствуйте гармонию.

Будьте открытыми. Есть прелесть в нас и вокруг нас в сегодняшнем дне. Сегодняшний день имеет цель и значение.

Сегодняшний день важен — не столько потому, что с нами происходит, сколько потому, как мы реагируем.

Позвольте сегодняшнему дню случиться. Мы учим свои уроки, мы приобретаем опыт, мы меняемся просто потому, что проживаем сегодняшний день, живя в нем.

Не беспокойтесь о завтрашних чувствах, проблемах или успехах. Не волнуйтесь по поводу того, сможете ли Вы доверять себе, жизни или Высшей Силе завтра.

Все, что нам нужно сегодня, будет нам дано. Это обещание - от Бога и Вселенной.

Чувствуйте сегодняшние чувства. Решайте сегодняшние проблемы. Наслаждайтесь сегодняшними успехами. Доверяйте себе, жизни и Вашей Высшей Силе сегодня.

Овладейте искусством жизни в сегодняшнем дне. Впитывайте уроки, прелесть и любовь, которые даны нам сегодня.

Не стремитесь ринуться вперед. Нет необходимости спешить. Мы не избегаем, мы только откладываем. Позвольте себе чувствовать, дышите мирно и выздоравливайте.

Не спешите двигаться дальше.

*Сегодня я не буду убегать от себя, своих обстоятельств и своих чувств. Я буду открыта себе, другим, моей Высшей Силе и жизни. Я буду верить, что отдав себя полностью сегодняшнему дню, я приобрету навыки, которые мне будут нужны завтра.*

### Жить - это достаточно.

21 июля.

Нам не всегда все ясно по поводу опыта, который мы приобретаем.

Среди огорчений, перемен, изменений, в середине обучающего, выздоровительного процесса и укрепления дисциплины трудно видеть перспективу.

Это потому что урок нами еще не пройден. Мы в его середине. Дар понимания еще не пришел.

Наша потребность контролировать может проявлять себя как потребность знать точно, что происходит. Мы не всегда можем знать. Иногда нам нужно позволить себе просто жить и верить, что ясность придет в ближайшем будущем.

Если мы в замешательстве, значит это то, где нам следует быть. Замешательство временно. Мы это поймем. Мы поймем, для чего нам дан этот урок - в свое время.

Мы увидим во всем высший смысл - позже.

*Сегодня я не буду упорствовать в своих попытках знать по, что я не знаю, видеть то, что я не могу видеть, понять по, что я еще не понимаю. Я буду верить, что просто жить - это достаточно, и отпущу свою потребность разобраться в событиях.*

### **Вновь учиться доверять.**

**22 июля.**

Многие из нас имеют проблему, связанную с доверием.

Многие из нас длительное время усердно старались доверять не стоящим доверия людям. Снова и снова мы верили лжи и обещаниям, которые никогда не воплощались. Некоторые из нас старались доверять невозможному, например, доверять действующему алкоголику, что он не будет пить.

Некоторые из нас доверяли своей Высшей Силе искаженным образом. Мы доверяли, что Бог заставит других людей делать то, что мы хотим, и если это было не так, мы чувствовали себя обманутыми.

Некоторым из нас внушили, что вообще нельзя доверять жизни, что мы должны контролировать и манипулировать, проходя свой путь.

Большинство из нас имеет неподходящее убеждение, что мы не можем доверять себе.

В выздоровлении мы лечим себя, работая над своей проблемой доверия. Мы заново учимся доверять. Из первого урока по доверию нужно усвоить следующее: мы можем доверять себе. Нам *можно* доверять. Если другие учили нас, что мы не можем себе доверять, то они лгали. Зависимость и дисфункциональные системы заставляют людей лгать.

Мы можем учиться доверять своей Высшей Силе должным образом - не заставлять других людей делать то, что мы хотим, а помогать нам заботиться о себе и переместить нас в наилучшие возможные обстоятельства в наиболее благоприятное время в нашей жизни.

Мы можем доверять процессу - жизни в выздоровлении. Мы не должны контролировать, допускать навязчивые мысли или становиться супербдительными. Мы можем не всегда понимать, куда мы идем и что происходит в нас, но мы можем доверять, что происходит что-то хорошее.

Когда мы научимся доверять этому, мы можем учиться доверять другим людям. Когда мы будем доверять Высшей Силе и когда мы будем доверять себе, тогда мы будем знать, кому доверять и за что.

Возможно, мы всегда это знали. Мы только не внимательно прислушивались к себе или не доверяли тому, что нам говорил внутренний голос.

*Сегодня я буду утверждать, что могу учиться доверять должным образом. Я могу доверять себе, своей Высшей Силе и выздоровлению. Я могу учиться доверять должным образом и другим.*

### **Руководить событиями.**

**23 июля.**

Прекратите так усердно стараться руководить событиями.

Прекратите делать *так* много, если это Вас изнуряет и не приносит желаемого результата. Прекратите так усердно и навязчиво об этом думать. Прекратите так тревожиться об этом. Прекратите стараться силой, манипулированием или принудительно *руководить событиями*.

Руководство событиями это контроль. Мы можем предпринять позитивное действие, чтобы события произошли. Мы можем сделать свою часть работы. Но многие из нас делают гораздо больше, чем свою часть. Мы переступаем границы, переходя от заботы о себе и выполнения своей части работы к контролю, опеке и принуждению.

Контроль это само поражение. Он не работает. Чрезмерно вкладывая себя в руководство событиями, на самом деле мы можем не дать этим событиям произойти.

Делайте свою часть работы в спокойной гармонии. Затем отпустите события. Просто отпустите события. Если нужно, то сделайте над собой усилие, чтобы отпустить. Действуйте «как, если бы...». Вкладывайте столько усилий, чтобы отпустить, сколько Вы вкладывали бы в контроль. Вы получите намного лучшие результаты.

Желаемое может не произойти. Желаемое может произойти другим образом - не таким, каким мы хотели бы или надеялись. Но наш контроль не поможет.

Учитесь позволять событиям происходить, потому что они все равно будут происходить. И в ожидании события мы будем счастливее, а также те, кто нас окружает.

*Сегодня я не буду форсировать события. Вместо этого я позволю событиям происходить естественно. Если я увижу, что я стараюсь форсировать события или контролировать людей, то я остановлюсь и найду способ отделиться.*

### **Отрицание**

**24 июля.**

Отрицание является мощным инструментом. Не позволяйте себе недооценивать его способность затуманить Ваше видение.

Будьте уверены, что по ряду причин мы стали виртуозами по использованию этого инструмента, делая действительность более сносной. Мы хорошо знаем, как остановить боль, вызванную действительностью - не изменяя обстоятельства, а представляя их в ином свете, не такими, какие они есть на самом деле.

Не обращайтесь с собой так безжалостно. Пока одна Ваша часть озабочена созданием вымышленной действительности, другая часть вынуждена работать над тем, чтобы принять правду.

Теперь пришло время найти в себе смелость. Повернитесь к правде. Мягко впустите ее в себя.

Когда мы сможем это делать, нас поведут вперед.

*Господи, дай мне мужество и силу ясно видеть действительность.*

**Держитесь курса.****25 июля.**

Продолжайте практиковать поведение выздоровления, даже если Вам не легко это делать, Даже если не все получается, Даже если Вы еще не все понимаете.

Иногда требуются годы, чтобы принципы поведения выздоровления были поняты не только разумом, но и сердцем и душой. Мы должны работать над поведением выздоровления с таким же усердием и усилиями, которые мы вкладывали в созависимое поведение. Мы должны заставлять себя делать то, что для нас может быть неестественным. Нам нужно говорить себе, что мы заботимся о себе и можем заботиться о себе, даже если мы не верим тому, что говорим.

Мы вынуждены прикладывать усилия, вновь прикладывать усилия и вновь прикладывать усилия - день за днем, год за годом.

Неразумно ожидать, что мы освоим новый образ жизни в один день. Мы можем действовать, «как, если бы...», в течение месяцев, лет, пока поведение выздоровления не впитается в нас и не станет для нас естественным.

Даже после многих лет во время стрессов и давления мы можем вернуться к старому образу мыслей, поведения и к старым чувствам.

У нас есть слои чувств, которые мы не готовы признать даже после многих лет выздоровления. Это нормально! Когда придет время, мы их признаем.

Не сдавайтесь! Требуется время, чтобы полюбить себя в глубине души. Требуется практика. Время и опыт. Уроки, уроки и еще раз уроки.

Потом, когда мы уже думаем, что мы у цели, мы обнаруживаем, что нужно больше учиться.

Это радость выздоровления. Мы приходим к выводу, что нужно продолжать учиться и расти в течение всей нашей жизни.

Продолжайте заботиться о себе в чем бы то ни было. Продолжайте корпеть над поведением выздоровления каждый день. Продолжайте любить себя, даже если это не кажется естественным. Действуйте, «как, если бы...», так долго, как это необходимо, даже если этот период кажется слишком затянувшимся.

И однажды это произойдет. Вы проснетесь утром и обнаружите, что то, к чему Вы прикладывали столько сил, над чем работали так усердно, наконец, стало естественным. Это тронуло Вашу душу.

Затем Вы продолжите учиться чему-то новому и лучшему.

*Сегодня я буду усердно работать над поведением выздоровления, даже если оно не кажется естественным. Я сделаю усилия преодолеть искушения, даже если мне тяжело это делать. Я буду работать над тем, чтобы любить себя, пока это действительно не будет так.*

**Владеть своей силой.****26 июля.**

Разве Вам не понятно? Мы не должны позволять делать из себя жертву - ни жизни, ни людям, ни ситуациям, ни работе, ни друзьям, ни нашим любовным взаимоотношениям, ни семье, ни себе, ни нашим чувствам, ни нашим мыслям, ни обстоятельствам.

Мы - не жертвы. Мы не должны быть ими. И точка!

Да, признание и принятие бессилия - это важна часть. Но это первый шаг, знакомство с процессом выздоровления. Затем мы подходим к владению своей силой. Изменению того, что мы можем изменить. Это также важно, как признание и принятие бессилия. А нам нужно многое изменить.

Мы можем владеть своей силой, где бы мы ни были и с кем бы то ни было. Мы не должны стоять со связанными руками, беспомощно унижаясь, покоряясь всему, что бы ни происходило. Есть вещи, которые нам по силам. Мы можем повысить голос. Решить проблему. Использовать проблему, чтобы подтолкнуть себя сделать для себя что-нибудь хорошее.

Мы можем заставить себя почувствовать себя хорошо. Мы можем уйти. Мы можем вернуться тогда, когда нам это надо. Мы можем постоять за себя. Мы можем не позволить другим контролировать и манипулировать нами.

Мы можем делать то, что нам нужно, чтобы позаботиться о себе. Это прелесть, награда, венец победы, которую мы выпрыгиваем в этом процессе, называемом выздоровление. Это то, о чем все это!

Если мы никак не можем изменить обстоятельства, то мы можем изменить свое отношение к ним. Мы можем проделать работу внутри себя: смело взглянуть на *свои* нерешенные вопросы и не быть жертвами. Нам дан чудеснейший ключ к жизни.

Больше мы не жертвы, если только не хотим ими быть.

Мы обрели свободу и радость, потому что мы этого захотели, потому что мы это почувствовали, потому что мы проделали тяжелую работу.

*Сегодня я буду напоминать себе так часто, как это необходимо, что я не жертва, что мне не нужно чему бы то ни было позволять делать из себя жертву. Я буду усердно работать, чтобы вытеснить из себя жертву, означает ли это установление и укрепление границ, расставание, работу с чувствами или дать себе то, в чем нуждаюсь. Господи, помоги мне отпустить мою потребность чувствовать себя жертвой.*

**Отпустить.****27 июля.**

Прекратите так усердно стараться контролировать события. Это не наша работа контролировать людей, последствия, обстоятельства, жизнь. Возможно, в прошлом у нас не было доверия Высшей Силе, и мы не могли отпустить события. Но теперь мы можем. Путь, который открывает перед нами жизнь, хорош. Позвольте ему открываться.

Перестаньте так усердно стараться делать лучше, быть лучше, быть значительнее. Те, кто мы есть, и то, как у нас все получается, достаточно хорошо для сегодняшнего дня.

То, кем мы были, и как у нас получалось вчера, было достаточно хорошо для вчерашнего дня.

Облегчите себе жизнь. Отпустите. Прекратите так усердно стараться.

*Сегодня я отпущу события. Я не буду стараться контролировать что бы то ни было. Я не буду стараться быть лучше и делать лучше. Я просто позволю себе быть.*

### **Страх. 28 июля.**

Однажды я решила попробовать что-нибудь новенькое. Я вытащила своего десятилетнего сына покататься на аквабайке на реке Святого Кройкса. Аквабайк это небольшое плавательное средство, напоминающее мотоцикл. Мы надели спасательные жилеты и отправились в путешествие, которое оказалось и увеселительным, и пугающим одновременно: увеселительным, потому что я позволила себе получить от этого удовольствие, пугающим, потому что я не переставала думать о всем ужасном, **что могло** произойти. В середине пути мои худшие опасения сбылись. Мы перевернулись. Мы барахтались в воде на десятиметровой глубине. Аквабайк подпрыгивал на волнах передо мной, как моторизованная черепаха вверх ногами. «Без паники», - спокойно произнес мой сын. «А что, если мы утонем?» волновалась я. «Мы не можем утонуть», возразил мой сын. «На нас спасательные жилеты. Видишь! Мы плаваем». «Машина перевернута», - не успокаивалась я, «как мы перевернем ее обратно?». «Как говорил тот мужчина», ответил сын. «Стрелка указывает, как». Легким движением мы возвратили машину в старое положение. «Что, если мы не сможем забраться назад?», спросила я. «Мы сможем», была его реплика. «На то и аквабайки, чтобы забираться на них из воды». Я расслабилась и, когда мы вернулись, я спрашивала себя, почему я так перепугалась. Я думала, может быть это, потому что я не верю в свою способность решать проблемы. Может быть потому, что однажды я чуть не утонула, потому что на мне не было спасательного жилета. «Но ведь ты и тогда не утонула», услышала я слабый внутренний голос. Ты выжила. Не паникуй. На то и проблемы, чтобы их решать. Жизнь - для того, чтобы жить. Даже если мы иногда переворачиваемся - да, мы даже можем на несколько моментов уйти под воду и хлебнуть воды, — но и в этом случае мы не утонем. На нас надеты - и всегда были надеты - спасательные жилеты. Эти поддерживающие нас жилеты - Бог.

*Сегодня я не забуду позаботиться о себе. Если я перевернусь, то Бог поддержит меня, даже если мой страх постарается сделать так, чтобы я забыла.*

### **Иметь удовольствия. 29 июля.**

Развлекайтесь. Ослабьте немного Ваши ремни. Наслаждайтесь жизнью! Мы не должны быть такими мрачными и серьезными. Мы не должны на все реагировать, быть такими критичными к себе и неискоренимым качествам других, а часто и своим. Это жизнь, а не похоронная церемония. Имейте от этого удовольствие. Войдите в нее. Участвуйте. Экспериментируйте. Рискуйте. Будьте способны на экспромт. Не нужно все время быть озабоченными по поводу того, правильно ли Вы поступаете и *подходящий* ли поступок совершаете. Не нужно быть все время озабоченными, что другие подумают и скажут. То, что они подумают и скажут, - это их проблемы, а не Ваши. Не бойтесь совершить ошибку. Не нужно быть такими напуганными и правильными. Не нужно все время сдерживать себя. Бог не предполагал нас сделать такими сдержанными, такими контролируемыми. Это другие воспитали в нас эти качества, когда мы это позволили. Мы были созданы человеческими. Нам были даны эмоции, желания, надежды, мечты и чувства. В нас еще жив восхищенный, любящий развлечения ребенок! Позвольте ему выйти наружу! Пусть он оживет! Позвольте ему развлекаться - не только два часа в субботний вечер. Приведите его к нам, пусть он поможет нам наслаждаться даром жизни, быть человеческими, быть теми, кто мы есть! Так много правил. Так много стыда, с которым мы жили, - это просто ни к чему. Нам промыли мозги. Теперь время сделать себя свободными, отпустить себя, быть человеческими, живя полной жизнью. Не тревожьтесь. Мы выучим свои уроки, когда будет нужно. Мы дисциплинированы. Мы не пойдем вкривь и вкось. Случится только то, что мы начнем наслаждаться жизнью. Мы начнем получать удовольствие от того, какие мы, мы будем исследовать себя. Мы можем себе доверять. Теперь у нас есть границы. У нас есть наша Программа как фундамент. Мы можем позволить себе экспериментировать и приобретать опыт. Мы в контакте с собой и нашей Высшей Силой. Нам будут указывать дорогу, если мы не будем замороженными неодушевленными объектами. Таким не только трудно указать дорогу - их трудно сдвинуть с места. Развлекайтесь. Ослабьте немного Ваши ремни. Сломайте некоторые правила. Бог нас не накажет. Мы не должны позволять людям наказывать нас. И мы должны прекратить себя наказывать. Пока мы здесь и живы, давайте начнем жить.

*Сегодня я позволю себе получать удовольствие от жизни. Я ослаблю свои ремни, зная, что от этого я не сломаюсь и не разобьюсь. Господи, помоги мне отпустить мою необходимость быть такой сдержанной, правильной и подавленной. Помоги мне впрыснуть в себя большую дозу жизни, позволив себе быть живой и человеческой.*

### **Принятие бессилия. 30 июля.**

С детства я была в антагонистических противоречиях я важной частью себя - своими чувствами. Я постоянно пыталась либо игнорировать их, либо подавлять, либо вытеснять. Я старалась создавать в себе неестественные для меня чувства и вытеснять те, которые были во мне.

Я отрицала, что я гневаюсь, хотя на самом деле я была в бешенстве. Я говорила себе, что со мной что-то не так, раз я гневаюсь, хотя гнев был логичной реакцией на ситуацию.

Я говорила себе, что мне не причиняет боль то, от чего на самом деле мне было очень больно. Я рассказывала себе сказки типа: «Этот человек не хотел причинить мне боль...». «Он или она не могут по-другому...». «Мне следует быть более понимающей». Проблема была в том, что я стала слишком понимающей по отношению к другим людям и непонимающей и недостаточно сострадательной по отношению к себе.

Это не было каким-то одним чувством, с которым я боролась. Я была в состоянии войны со всей своей эмоциональной частью. Я старалась использовать духовную энергию, ментальную и даже физические усилия, чтобы не чувствовать то, что мне нужно было чувствовать, чтобы оставаться здоровой и живой.

Я не достигала успеха в контролировании своих эмоций. Просто эмоциональный контроль был поведением выживания. Для меня. И я могу сказать спасибо этому поведению, за то, что оно помогло мне пройти через многие годы и ситуации, где у меня не было лучшего выбора. Но теперь я знаю более здоровое поведение - принятие своих чувств.

Мы созданы, чтобы чувствовать. Частью нашей дисфункциональности является стремление отрицать или изменить это. Частью выздоровления является желание научиться жить с тем, что мы чувствуем, и слушать, что стараются сказать нам наши чувства.

Мы ответственны за свое поведение, но мы не должны контролировать свои чувства. Мы можем позволить их себе. Мы можем учиться обнимать, наслаждаться и испытывать - чувствовать - эмоциональную часть себя.

*Сегодня я не буду подавлять или контролировать свои эмоции. Вместо этого я дам силу и свободу своей эмоциональной части.*

### **Отпустить то, что мы хотим.**

**31 июля.**

*Для тех из нас, кто выживал, контролируя и капитулируя, может быть не легко отпустить события.*

Выздоровление от созависимости.

В выздоровлении мы узнаем, что важно определить, что мы хотим и в чем нуждаемся. Когда эта способность покинула нас? Забрав с собой большой, принадлежащий нам тюк текущих неудовлетворенных желаний и нужд. Мы рискнули прекратить отрицать и начать принимать то, что мы хотим. Проблема в том, что эти желания и нужды все еще с нами.

Это может нас расстраивать, приносить боль, раздражать, а иногда затуманивать наш разум навязчивыми идеями.

После определения наших нужд мы делаем следующий шаг, чтобы на наши нужды был отклик. Этот шаг является иронией духовного выздоровления. Следующим шагом мы отпускаем наши желания и нужды после того, как проделали кропотливую работу, чтобы определить их.

Мы их отпускаем, мы отказываемся от них - на ментальном, эмоциональном, духовном и физическом уровнях. Иногда это означает, что мы вынуждены *сдаться*. Не всегда легко достичь этого, но обычно это то, куда мы вынуждены двигаться.

Как часто я отрицала какое-либо желание или потребность. Затем проходила Шаги, определяя свои потребности, только для того, чтобы раздражаться, расстраиваться и сомневаться, потому что я не получала то, что хотела и не знала, как этого Достичь. Если я потом погружалась в план по контролю и влиянию на события, чтобы получить то, что я хочу, то от этого, обычно, становилось только хуже. Слежка, старания контролировать процесс не работают. К своему ужасу я узнала, что Должна отпустить события. Иногда я даже должна дойти до того, чтобы сказать себе: «Я не хочу этого. Я понимаю, что это для меня важно, но я не могу контролировать получение этого. Теперь я больше не буду заботиться, есть ли или нет у меня это. На самом деле я собираюсь стать абсолютно счастливой без этого и без какой-либо надежды это получить. Потому что надежда получить это сводит меня с ума - чем больше я надеюсь и стараюсь это получить, тем больше меня расстраивает то, что я не имею это».

Я не знаю, почему это работает. Я знаю только, что это работает для меня. У меня нет пути, чтобы обойти понятие «отпустить».

Мы часто можем иметь то, что хотим и в чем нуждаемся, и даже лучше. Отпустить события - это часть того, что мы делаем, чтобы получить это.

*Сегодня я буду стремиться отпустить те желания и нужды, которые вызывают во мне расстройство. Я внесу их в свой список желаний, а затем приложу все усилия, чтобы отпустить их. Я доверю Богу дать мне желания моего сердца тогда, когда Он решит, и так, как Он решит*

### **Благодарность.**

**1 августа.**

*Мы усвоили удивительный урок: извлекая наибольшее из того, что мы имеем, мы увеличиваем то, что имеем.*

Менее созависимый.

Говорите «спасибо» до тех пор, пока эти слова не станут искренними.

Спасибо Богу, жизни, Вселенной за всех и за все, что Вам послано на Вашем пути.

Благодарность это ключ в наполненную жизнь. Это обращает то, что мы имеем, в «достаточно и более того». Это обращает отрицание в принятие, хаос - в порядок, сомнения - в ясность. Благодарность может обратить трапезу в пир, дом - в домашний очаг, постороннего человека - в друга. Это обращает проблемы в дары, провалы — в успехи, несвоевременности — в безупречный временной график, ошибки - в важные события. Благодарность может обратить существование в реальную жизнь и несвязанные ситуации - в важные ведущие к успеху уроки. Благодарность дает смысл нашему прошлому, приносит мир сегодняшнему дню и позволяет смотреть в будущее.

Благодарность все ставит на свои места.

Благодарность обращает негативную энергию в позитивную. Нет ситуации или обстоятельства слишком малого или слишком большого, чтобы оно не было подвластно энергии благодарности. Мы можем начать с того, кто мы и что мы имеем *сегодня*, стать благодарными за это, затем позволить этому творить волшебство. Говорите «спасибо» до тех пор, пока эти слова не станут искренними. Если Вы будете говорить их достаточно долго, то Вы в них поверите.

*Сегодня я пролью **меняющийся** все свет благодарности на все обстоятельства моей жизни.*

### **Между. 2 августа.**

Иногда, чтобы переместиться из того, где мы, туда, где мы предполагаем быть, мы должны быть готовы быть «между». Одним из тяжелых моментов выздоровления является время, когда мы отпускаем старое и знакомое, но уже то, чего мы не хотим, и вынуждены стоять с пустыми руками, ожидая, когда Бог наполнит их.

Быть «между» может относиться к чувствам. Мы можем быть переполнены болью и гневом. В некоторых случаях эти чувства могут стать привычными. Когда мы в конце концов встаем и отказываемся от нашего несчастья, мы можем чувствовать себя какое-то время опустошенными. Мы находимся между болью и радостью душевного покоя и принятия.

Быть «между» может относиться к взаимоотношениям. Когда мы готовим себя к новым взаимоотношениям, нам нужно отпустить старые. Это может быть страшно. Какое-то время мы можем чувствовать себя опустошенными и потерянными. У нас может возникнуть чувство полного одиночества, и мы можем спрашивать себя, что с нами случилось, что мы выпустили «птицу из рук», когда не видно «журавля в небе».

Быть «между» может относиться ко многим областям жизни и выздоровления. Мы можем быть между работами, карьерами, домами, целями. Мы можем быть между поведением, когда мы отпускаем старое и не уверены, найдем ли ему замену. Это может относиться к поведению, которое защищало и служило нам в течение всей нашей жизни, - такое как опека и контроль.

Мы можем испытывать множество чувств, когда мы «между»: взрыв чувства горя по поводу того, что мы выпустили или потеряли, чувство тревоги, страха и опасения по поводу того, что впереди. Это нормальные чувства для состояния «между». Примите их. Чувствуйте их. Освобождайте их.

Быть «между» не приносит удовольствия, но это необходимо. Это не будет длиться вечно. Похоже на то, что мы замерли, но это не так. Мы находимся «между». Это то, как мы переходим отсюда туда, а не место назначения.

Мы двигаемся вперед, даже когда мы «между».

*Сегодня я приму, где я есть как идеальное место. Если я «между», то я буду верить, что это место не лишено назначения, что оно перемещает меня к чему-то хорошему.*

### **Владеть своей силой во взаимоотношениях. 3 августа.**

*В большинстве случаев я называю свою созависимость страхом и паникой, потому что большую часть жизни я чувствовала себя оскорбленной, лишенной каких-либо свобод, не знающей, как можно позаботиться о себе во взаимоотношениях.*

Анонимные созависимые.

Не важно, как долго мы выздоравливаем, у нас все еще может быть тенденция отдавать власть над нами в другие руки, будь то авторитетные люди, новый любовник, или ребенок.

Когда мы это делаем, мы испытываем комплекс эмоций и мыслей, который мы называем «созависимость сумасшедших». Мы можем чувствовать гнев, вину, страх, замешательство и быть во власти навязчивых идей. Мы можем чувствовать себя зависимыми, беспомощными, либо становиться строгими, стараясь все контролировать. Мы можем возвращаться к знакомому поведению в течение стресса. А для многих из нас, созависимых и имеющих проблемы взрослых детей, взаимоотношения могут означать *стресс*.

Мы не должны застревать в нашей созависимости. Мы не должны стыдиться или винить себя или другого человека за наше состояние. Просто нам нужно помнить, что мы можем владеть своей силой.

Практикуйте это. Практикуйте. Практикуйте владение своей силой, чтобы заботиться о себе, не важно, с кем Вы имеете дело, где Вы и что делаете. Выздоровление именно это и означает. Это не означает, что мы стараемся контролировать других. Это не означает, что мы становимся грубыми и оскорбляем других. Это означает, что мы владеем своей силой, чтобы позаботиться о себе.

При мысли об этом может возникнуть страх. Это нормально! Все равно заботьтесь о себе. У Вас теперь есть ответы и сила, чтобы делать это.

Начните сегодня. Начните там, где Вы сейчас. Начните с заботы о себе в настоящий момент, прилагая все свои способности.

*Сегодня я буду фокусироваться на владении своей силой, чтобы заботиться о себе. Я не позволю, чтобы ложное чувство стыда и вины остановили меня от заботы о себе.*

### **Уязвимость. 4 августа.**

*Я узнала, что чем больше я контролирую себя, тем больше я позволяю себе быть уязвимой.*

Анонимные созависимые.

Многие из нас считают, что мы можем показывать только свои сильные стороны. Мы уверены, что миру мы должны показывать *только* такие качества как вежливость, спокойствие, силу, совершенство и умение себя контролировать.

Да, все это, конечно, хорошо. Часто следует себя контролировать, быть спокойной и сильной, но у нас у всех есть другая сторона - та наша часть, которая чувствует себя беспомощной, становится напуганной, которая сомневается и гневается. Эта часть нас нуждается в заботе, любви и уверениях, что все будет хорошо. Высказывание этих нужд делает нас уязвимыми и менее совершенными, но необходимо принять и эту нашу часть тоже. Позволяя себе быть уязвимыми, мы помогаем себе строить длительные взаимоотношения. Показывая свою уязвимость, мы становимся ближе к людям и помогаем другим быть ближе к нам. Это помогает нам расти в любви к себе и в принятии себя. Это позволяет нам делиться своим выздоровлением. Это позволяет нам стать цельными и доступными для других.

*Сегодня я позволю себе быть уязвимой, когда это безопасно и соответствует ситуации.*

### **Отношение к денежному вопросу.**

**5 августа.**

Может быть, наша жизнь и наше прошлое настолько заполнены болью, что нам кажется совершенно несправедливым сейчас то, что мы должны «расти» и быть за себя финансово ответственными.

Чувства понятны. Но отношение к вопросу не является здоровым. Многие в выздоровлении могут считать, что определенные люди в конкретных взаимоотношениях и в жизни вообще должны содержать их после того, что они пережили.

Чтобы уважать себя, чтобы обрести эмоциональный покой и свободу, которую мы ищем в выздоровлении, нам необходимо установить здоровые границы, относительно денежного вопроса - сколько мы отдаем другим и сколько позволяем себе получать от других.

Считаем ли мы, что другие должны нам деньги, потому что мы не можем позаботиться о себе? Полагаем ли мы, что другие должны нам, потому что у нас нет так много денег, как у них? Думаем ли мы сознательно или бессознательно, что они должны нам деньги за ту эмоциональную боль, которую мы пережили в результате наших взаимоотношений с ними или с другим человеком?

Решение о карательных штрафах выносится в суде, но не в выздоровлении.

Нездоровые границы относительно того, что мы позволяем себе получать от других, будут помехой для достижения здоровых взаимоотношений с другими или с собой.

Разберитесь, заглянув в себя. Ключом является наша позиция. Вопрос касается границ по получению денег. Будьте готовы к принятию ответственности за себя.

*Сегодня я буду стремиться установить ясные здоровые границы относительно получения от других денег. Частью моего выздоровления будет являться тщательное исследование моего финансового прошлого. Я постараюсь разобраться, были ли случаи, когда я брала деньги, и это могло отражать недостаточно хорошие границы. Если я обнаружу, что были случаи, которые не отражали позицию здоровой ответственности за себя, то я буду готова сделать поправки и Разработаю подходящий план, чтобы это выполнить.*

### **Решение проблем.**

**6 августа.**

Проблемы существуют для того, чтобы их решать!

Некоторые из нас тратят больше времени, реагируя на тот факт, что у нас есть проблема, чем на решение этой проблемы. «Почему это случилось со мной?»... «Разве жизнь не ужасна?»... «Как могло это случиться?»... «О, дорогая, это невыносимо»... «Почему Бог (Вселенная, агентство, человек или жизнь) выбрали меня?»

Проблемы неизбежны. Некоторые проблемы предсказуемы. Другие могут быть неожиданностью. Но не должно быть неожиданностью то, что проблемы появляются постоянно.

Хорошей новостью является то, что для каждой проблемы есть решение. Иногда решение приходит немедленно. Иной раз требуется время, чтобы найти решение. Иногда решением является «отпустить». Иногда проблема относится к нам, и мы должны ею заниматься, другой раз это не так. Случается, что сразу ясно, что нужно делать для решения проблемы, бывает, мы озадачены, не знаем, что делать, делаем все, что зависит от нас, затем доверяем Высшей Силе, ожидая помощи.

Иногда возникшая проблема это часть жизни. Бывает, что проблема важна для нас, потому что, решая ее, мы учимся чему-то. Иногда проблемы оборачиваются чем-то хорошим для нас. Они возвышают нас над той позицией, где мы могли бы быть, если бы у нас их не было.

Часто проблемы - это только проблемы. Иногда они являются предупреждающим сигналом, что мы сбились с пути.

Мы можем учиться принимать проблемы как неизбежную часть жизни. Мы можем учиться решать проблемы. Мы можем учиться доверять себе в решении проблем. Мы можем учиться различать, какие проблемы указывают нам новый путь, а какие просто требуют решения.

Мы можем учиться фокусироваться на решении, а не на проблеме и воспитывать в себе позитивный взгляд на жизнь с неизбежным течением проблем и их решений.

*Сегодня я буду учиться доверять решению проблем, а не быть их жертвой. Я не буду ссылаться на проблемы, чтобы доказывать кому-то, что я беспомощна и являюсь мученицей. Я не буду указывать на проблемы, чтобы доказывать, как ужасна жизнь. Я буду учиться доверять течению проблем и их решению. Господи, помоги мне решить проблемы, которые я могу решить сегодня. Помогите мне отпустить остальные. Помогите мне верить в свою способность делать усилия и решать проблемы. Помогите мне доверять течению вещей. Для каждой проблемы имеется решение.*

**Говорить «Нет».****7 августа.**

Для многих из нас сложно произнести слово, которое является коротким и наипростейшим в написании. Это слово «нет». Вперед! Скажите это громко: «Нет».

«Нет» - просто произнести, но трудно сказать. Мы боимся, что люди не будут любить нас, или мы будем испытывать чувство вины. У нас может быть убеждение, что хороший работник, ребенок, родитель, супруг или христианин никогда не говорит «нет».

Проблема в том, что, если мы не научимся говорить «нет», то мы перестанем любить себя и тех людей, которым мы все время хотим угодить. Мы даже можем наказывать других своими обидами.

Когда мы говорим «нет»? Тогда, когда «нет» - это то, что мы подразумеваем. Когда мы учимся говорить «нет», мы учимся не лгать. Люди могут нам доверять, и мы можем доверять себе. Различные хорошие вещи начинают происходить, когда мы начинаем говорить то, что подразумеваем.

Если нам страшно произнести «нет», то мы можем задержать ответ, отойти в сторону, прорепетировать это слово, затем вернуться и сказать «нет». Мы не должны прибегать к длинным объяснениям нашего решения.

Когда мы умеем говорить «нет», мы умеем говорить «да» чему-то хорошему. Наши «нет» и «да» начинают принимать серьезно. Мы обретаем контроль над собой. И нам открывается секрет: оказывается, не сложно говорить «нет».

*Сегодня я буду говорить «нет», если это то, что я хочу сказать.*

**Говорить «Да».****8 августа.**

Вчера мы говорили об умении говорить «нет». Давайте сегодня обсудим другое важное слово - это слово «да».

Мы можем учиться говорить «да» тому, что приносит нам удовольствие - говорить себе и другим.

Мы можем учиться говорить «да» развлечениям. Говорить себе «да», если мы хотим посетить собрание, позвонить другу, попросить помощи.

Мы можем учиться говорить «да» здоровым взаимоотношениям, людям, которые нам нравятся, и деятельности, которой мы хотим заниматься.

Мы можем учиться говорить «да» себе, тому, что мы хотим и в чем нуждаемся, нашим инстинктам и руководству нашей Высшей Силы.

Мы можем учиться говорить «да», когда нам хочется кому-то помочь. Мы учимся говорить «да» нашим чувствам. Мы учимся определять, когда нам хочется прогуляться или вздремнуть, когда нам хочется купить себе цветы или чтобы нам потеряли спинку.

Мы можем учиться говорить «да» той работе, которая нам нравится.

Мы учимся говорить «да» всему, что питает нас и лелеет. Мы говорим «да» лучшей жизни.

*Сегодня я говорю «да» всему хорошему.*

**Просьба о том, в чем мы нуждаемся.****9 августа.**

Определите для себя, что Вы хотите и в чем нуждаетесь, затем подойдите к человеку, который может для Вас это сделать, и попросите об этом.

Иногда это требует много энергии, мы должны проделать большую работу, чтобы получить то, что нам нужно. Мы должны приложить усилия, чтобы определить, что мы хотим, затем постараться поверить, что мы этого заслуживаем.

После того, как мы попросим об этом человека, мы можем быть огорчены, потому что нам могут отказать, и мы вынуждены будем думать, что делать дальше.

Бывает, что получить то, что нам нужно, не так уж трудно. Иногда все, что нам нужно сделать - это попросить.

Мы можем обратиться к другому человеку и нашей Высшей Силе и попросить о том, что нам нужно.

Но так как временами бывает трудно получить то, в чем мы нуждаемся, мы можем попасть в ловушку представлений, что это всегда трудно. Иногда, не желая проходить через затруднительную ситуацию, опасаясь предстоящих усилий, или из-за страха мы можем сделать получение того, чего хотим, гораздо более тяжелым, чем ему следует быть.

Мы можем сердиться, решаясь попроситься, потому что думаем, что никогда не получим то, что хотим, или предчувствуя «борьбу», которую нам предстоит вынести. К тому времени, когда мы решаемся поговорить с кем-то о том, что хотим, мы можем стать настолько рассерженными, что начинаем требовать, а не просить. Наш гнев вынуждает нас начать игру с позиции силы, но эта игра существует только в нашем воображении.

Иногда мы изводим себя так, что в итоге не просим, или тратим гораздо больше энергии, чем необходимо, пересиливая себя только для того, чтобы, в конце концов, узнать, что другой человек или наша Высшая Сила счастливы дать нам то, что мы хотим.

Иногда мы вынуждены делать усилия, работать и ждать того, что мы хотим и в чем нуждаемся. Иногда мы получаем это сразу, как только просим, или констатируем, что это как раз то, что мы хотим. Просите. Если Вы получите отрицательный ответ, или это будет не то, что Вы хотите, вот *тогда* Вы можете решать, что делать дальше.

*Сегодня я не буду выдумывать несуществующие трудности с другими людьми и моей Высшей Силой по поводу получения того, что я хочу и в чем нуждаюсь. Если есть что-то, что мне нужно, то я сначала попрошу перед тем, как мучиться.*

**Отпустить неудовлетворенность по поводу несовершенства.****10 августа.**

*По мере того, как я путешествую в моем выздоровлении, я все больше понимаю, что, принимая себя и свои «пунктики» - например, привычку высмеивать себя за то, как я что-либо делаю, - я продвигаюсь гораздо дальше, чем терзая себя по*

*поводу того, что я несовершенна. Возможно, это действительно все об одном ~ абсолютной любви, радости, нежном принятии себя.*

Анонимные созависимые.

Прекратите ожидать совершенства от себя и людей вокруг Вас.

Мы доставляем большие расстройства себе и другим, когда ожидаем совершенства. Мы создаем ситуацию, когда другие не чувствуют себя комфортно рядом с нами, и нам самим не комфортно с собой. Иногда ожидания совершенства настолько сковывают людей, что они делают больше ошибок, потому что нервничают и фокусируются на ошибках. Это не означает, что мы допускаем неподходящее поведение, извиняя его тем, что «никто не совершенен». Это не означает, что мы не строим границы и не имеем обоснованных ожиданий от других и себя.

Но наши ожидания должны быть разумными. Ожидание совершенства не является разумным.

Люди делают ошибки. Чем меньше они запуганы, тревожны и скованы ожиданием от них совершенства, тем лучше у них все получается.

Стремление к великолепному выполнению, чистоте в творчестве, гармоничному исполнению и лучшему, на что мы способны, не должно происходить в напряженной, негативной, рождающей страх атмосфере ожидания совершенства.

Имейте и устанавливайте границы. Имейте разумные ожидания. Стремитесь все делать наилучшим образом.

Воодушевляйте других делать то же самое. Но знайте, что и мы, и другие будут делать ошибки. Знайте, что и у нас и у других будет обучающий опыт - это то, через что мы проходим.

Иногда наши изъяны и наше несовершенство определяют нашу уникальность, таким же образом, как это происходит с произведениями искусства. Наслаждайтесь ими. Посмейтесь над ними. Обнимите их и себя.

Воодушевляйте других и себя делать все так хорошо, как Вы можете. Любите и лелейте себя и других такими, какие мы есть. И поймите, что мы не «всего лишь» люди - мы созданы, и таково наше предназначение - быть людьми.

*Сегодня, Господи, помоги мне отпустить мою необходимость быть совершенной и неразумно настаивать на совершенстве других. Я это прошу не потому, что собираюсь выносить оскорбления от других, а для того, чтобы иметь обоснованные сбалансированные ожидания. Я создаю здоровую атмосферу любви, принятия и заботы вокруг себя и в себе. Я верю, что такой подход принесет наилучшее и другим, и мне.*

## Оздоровление.

11 августа.

Пусть оздоровительная энергия течет сквозь Ваше тело.

Оздоровительная энергия Бога, Вселенной, жизни и выздоровления окружает нас. Она доступна, ждет, когда мы призовем ее, ждет, когда мы овладеем ею. Она ждет нас на наших собраниях и группах, в словах произносимой молитвы, в нежном прикосновении, позитивном слове, позитивной мысли. Оздоровительная энергия льется на нас солнечными лучами, ветром, дождем, всем, что есть хорошего.

Позвольте ей прийти. Привлеките ее. Примите ее. Позвольте ей просочиться в Вас. Вдохните золотистый свет. Сделайте выдох и отпустите страх, гнев, боль, сомнения. Позвольте, чтобы оздоровительная энергия текла к Вам, сквозь Вас. Она Ваша, призывайте ее, верьте в нее.

*Сегодня я буду просить и приму оздоровительную энергию от Бога и Вселенной. Я позволю ей течь ко мне, сквозь меня и исходить от меня к людям. Я являюсь частью и одним целым непрерывной последовательности выздоровления.*

## Прямота.

12 августа.

Как хорошо, когда мы окружены прямыми людьми.

Нам не нужно гадать, что они *действительно* думают и чувствуют, потому что они честны и открыто высказывают свои мысли и чувства.

Нам не нужно озадачиваться по поводу, почему они с нами: потому ли, что хотят быть рядом или потому, что чувствуют себя виноватыми и обязанными.

Когда они что-либо делают для нас, нам не нужно беспокоиться о том, что они потом начнут нас упрекать, так как прямые люди обычно делают то, что доставляет им удовольствие.

С ними нам не нужно суетиться, определяя статус наших взаимоотношений, потому что, если мы спрашиваем, они говорят прямо об этом.

Мы не должны волноваться, если они сердиты, так как они открыто выражают свой гнев и быстро от него освобождаются.

Нам не нужно переживать, что они будут говорить за нашей спиной, потому что, если у них есть, что сказать, то они скажут нам прямо.

Мы не должны волноваться, можем ли на них положиться, потому что прямым людям можно доверять.

Разве не будет хорошо, если все мы будем прямыми?

*Сегодня я отпущу свое представление, что не быть пря-<sup>Mf</sup> и это с какой-то стороны хорошо и желательно. Вместо этого я буду стремиться к честности, прямоте и ясности в общении. Я позволю, чтобы прямота в моих взаимоотношениях началась с меня.*

## Друзья.

13 августа.

Не смотрите свысока на ценность дружбы. Не пренебрегайте друзьями.

Друзья - это радость. Дружба во взрослом возрасте может научить нас получать удовольствие и оценить, как много удовольствия мы можем получить, общаясь с друзьями.

Нам может быть комфортно с друзьями. Кто знает нас лучше и более способен поддержать нас, как не хороший друг? Дружба - это безопасное место, где мы можем быть самими собой. Часто выбор друзей отражает те проблемы, над которыми мы работаем. Люди растут, когда они дают и получают поддержку.

Некоторые дружеские отношения гаснут и вновь возрождаются, развиваясь циклично в течение многих лет. Другие затухают, когда один из друзей «перерастает» другого. Конечно, у нас будут испытания и тесты в дружбе, и временами нам нужно будет обращаться к нашему поведению выздоровления и практиковать его.

Но некоторые дружеские отношения длятся всю жизнь. Есть особые любовные отношения, и есть дружба. Иногда наша дружба - особенно дружба в выздоровлении — может быть особыми любовными отношениями тоже.

*Сегодня я призову друга. Я позволю себе насладиться комфортом, радостью и длительностью нашей дружбы.*

### **Владеть своей силой.**

**14 августа.**

У многих из нас есть кто-то в жизни, кто уничтожает в нас способность доверять себе и заботиться о себе.

Когда мы слышим голос этого человека, или находимся в его или ее присутствии, мы можем забывать все, что знаем о том, что на самом деле происходит. Мы можем забывать, что можем владеть своей силой, забывать о том, как быть прямой, о том, насколько мы важны.

Мы отдаем власть над нами в руки этого человека. Ребенок, живущий в нас, попадает «на крючок», находясь во власти таких чувств, как любовь, страх или гнев. Мы можем быть настолько скованы, беспомощны и впечатлены, что теряем способность мыслить здраво. Может идти борьба между чувствами гнева и нашей потребностью быть любимыми или между нашим разумом и сердцем.

Мы можем так сильно любить или быть настолько напуганными, что возвращаемся к убеждению, что не можем реагировать на этого человека и общаться с ним каким-то другим образом.

Мы «на крючке».

Мы не должны оставаться заколдованными.

Мы начинаем с осознания того, что мы «на крючке», затем мы принимаем это.

Мы можем делать над собой усилия и пытаться вести себя с этим человеком иначе, даже если эта новая реакция для нас неестественна и неудобна.

Исследуем наши мотивы. Может быть, мы стараемся контролировать или влиять на другого человека? Мы не можем изменить другого человека, но мы можем прекратить участвовать в игре. Одним из способов является отделяться и отпустить свою потребность контролировать. Делая следующий шаг, мы учимся владеть своей силой, чтобы заботиться о себе, оставаться собой, освобождаясь от влияния этого человека. Мы можем учиться владеть своей силой со сложными людьми. Это не произойдет в один день, но мы можем начать сегодня. Мы можем начать менять наши самоподавляющие реакции с людьми, которые поймали нас «на крючок».

*Господи, помоги мне выявить взаимоотношения, в которых я теряю свою силу. Помоги мне освободиться «с крючка».*

### **Оставляя место для чувств.**

**15 августа.**

Мы должны оставлять достаточно времени и себе, и другим, чтобы работать с чувствами.

Мы люди, а не роботы. Важная часть в нас - когда мы размышляем, кто мы, как растем и как живем - связана с эмоциональным центром. У нас есть чувства, иногда сложные, подчас разрушительные или взрывные, - и с ними надо работать.

Отмечая их и работая с ними, мы и другие растем. Во взаимоотношениях, будь то любовные или дружеские, взаимоотношения в семье или на работе, нам требуется время, чтобы работать с нашими чувствами.

Некоторые называют это «процессом».

Нет никакого основания ожидать, что нам или другим не потребуется время и место для работы с чувствами. Мы подвергнем себя и наши взаимоотношения опасности, если не отведем это время.

Нам требуется время для работы с чувствами. Нам требуется место и разрешение для работы с чувствами - иногда неудобным и беспорядочным образом, как люди это делают.

Это жизнь. Это рост. Все нормально.

Мы можем оставлять время для чувств. Мы можем давать время и разрешение людям, для работы с их чувствами. Мы не должны держать себя и других связанными. Пока мы работаем с нашими чувствами, нам не следует тратить лишнюю энергию, реагируя на всякое чувство, которое рождается в нас и Других. Мы не должны относиться к нашим чувствам и чувствам других слишком серьезно, когда мы и другие работаем над ними.

Позвольте чувствам течь и доверяйте тому, куда они Вас ведут.

*Я установлю разумные границы для поведения и, в то же время, оставлю достаточно места для всех чувств.*

### **Спасать себя.**

**16 августа.**

Никто не любит мучеников.

Какие чувства возникают в нас рядом с мучениками? Чувства вины, гнева, чувство, что мы в ловушке, что нас окружает негатив, и возникает желание вырваться

Каким-то образом многие из нас развили в себе убеждение, что лишая себя всего, не заботясь о себе, являясь жертвой и страдая без необходимости, мы получим то, что хотим.

Это наша работа заметить свои способности, свою силу и позаботиться о себе, развивая и опираясь на эти качества.

Это наша работа заметить свою боль и усталость, и позаботиться о себе подходящим образом.

Это наша работа заметить, что мы всего себя лишаем, и начать делать первые шаги, чтобы ни в чем себе не отказывать. Это начинается внутри нас. Мы меняем свое убеждение по поводу того, что мы заслуживаем, мы прекращаем лишать себя, того, что хотим, мы начинаем обращаться с собой достойным образом. Жизнь непроста, но нам не следует делать ее более тяжелой, пренебрегая собой. Не стоит гордиться тем, что мы страдаем, только страдаем. Наша боль не прекращается, когда приходит «спасатель» - она прекратится, когда мы станем ответственными за себя и остановим ее.

*Сегодня я буду себя спасать. Я не буду ждать, когда кто-то еще будет разбираться и решать мои проблемы.*

### **Лечащие мысли.**

**17 августа.**

Пусть у Вас будут только лечащие мысли.

Когда Вы чувствуете гнев или обиду, просите Бога помочь Вам почувствовать это, научиться чему-то через это, затем отпустить. Просите Его благословлять тех, на кого Вы гневаетесь.

Просите Его благословлять Вас.

Когда у Вас возникает чувство страха, просите Бога избавить Вас от него. Когда Вы чувствуете себя несчастными, усильте благодарность. Когда Вы чувствуете, что Вы чего-то лишены, знайте, что всего достаточно.

Когда Вы чувствуете себя смущенными, убеждайте себя, что быть собой и кто Вы есть - это нормально. Вы достаточно хороши.

Когда у Вас возникают сомнения по поводу своевременности событий или той позиции, которую Вы занимаете, убеждайте себя, что все хорошо, Вы как раз там, где предполагается быть. Убеждайте себя, что это относится и к другим.

Когда Вас одолевают сомнения о будущем, скажите себе, что все будет хорошо. Когда Вы оглядываетесь в прошлое, отпустите сожаления.

Когда Вы замечаете проблемы, убеждайте себя, что придет своевременное решение, и Вы научитесь чему-то, благодаря проблеме.

Когда Вы сопротивляетесь чувствам и мыслям, практикуйте принятие. Когда Вы чувствуете дискомфорт, знайте, что это пройдет. Когда Вы точно знаете, что Вы хотите, и в чем нуждаетесь, говорите себе, что Вы это получите.

Когда Вы волнуетесь о тех, кого любите, просите Бога защитить их и позаботиться о них. Когда Вы волнуетесь о себе, просите его защитить Вас.

Когда Вы думаете о других, думайте с любовью. Когда Вы Думаете о себе, думайте с любовью.

Затем Вы увидите, что Ваши мысли меняют реальность.

*Сегодня у меня будут только лечащие мысли.*

### **Ценить текущий момент.**

**18 августа.**

Отделение предполагает жить текущим моментом - здесь и сейчас. Мы позволяем событиям происходить, вместо того, чтобы препятствовать им или стараться их контролировать. Мы освобождаемся от сожалений по поводу прошлого и страхов о будущем. Мы делаем все наилучшим образом сегодня.

Менее созависимые.

Текущий момент—это как раз то, где нам следует быть, где нам предполагается быть.

Как часто мы тратим наше время и энергию, желая быть кем-то другим, заниматься чем-то другим или быть в другом месте. Мы можем желать, чтобы наши текущие обстоятельства были другими.

Мы напрасно озадачиваем себя и тратим энергию на обдумывание того, что наши текущие обстоятельства это ошибка. Но мы как раз там, где нам следует быть для текущего момента. Наши чувства, мысли, обстоятельства, проблемы, задачи - все развивается по временному графику.

Мы портим прелесть текущего момента, желая чего-то другого.

Возвращайтесь к себе. Возвращайтесь в текущий момент. Мы ничего не изменим, убегая от текущих обстоятельств - все будет меняться, если мы капитулируем перед текущим моментом и примем его.

Некоторые моменты легче принять, чем другие.

Чтобы доверять текущему моменту, доверять всему, что в нем происходит, не держаться за прошлое и не заглядывать далеко вперед в будущее, мы должны работать с вопросом веры. Капитулируйте перед текущим моментом. Если Вы испытываете гнев - излейте ярость. Если Вы устанавливаете границы - погрузитесь в это. Если Вы печалитесь – печальтесь - отдайтесь этому. Идите туда, куда Вас ведет Ваш инстинкт.

Если Вы ждете - ждите. Если перед Вами задача - бросайте себя в работу. Погрузитесь в текущий момент. Он как раз тот, каким должен быть.

Мы там, где есть, и все хорошо. Это как раз то, где нам нужно быть, чтобы попасть туда, куда мы собираемся завтра. И то место будет хорошим.

Все спланировано с любовью к нам.

*Господи, помоги мне отпустить мою потребность быть не такой, какая я сегодня. Помогите мне полностью погрузиться в текущий момент. Я буду капитулировать перед текущими моментами и принимать их - как тяжелые, так и легкие, - доверяя всему процессу в целом.*

### **Отпустить стыд.**

**19 августа.**

Стыд является темным, властным чувством, которое удерживает нас от движения вперед. Да, стыд может останавливать нас от неподходящих действий. Но многие из нас научились связывать стыд со здоровым поведением - поведением в наших лучших интересах.

В дисфункциональных семьях стыд мог относиться к здоровому поведению, такому как разговор о чувствах, возможности делать выбор, заботе о себе, к развлечениям, к тому, чтобы быть успешной и даже к тому, чтобы думать о себе хорошо.

Стыд может быть связан с просьбами о том, что мы хотим и в чем нуждаемся, с прямотой и честностью в общении, с тем, чтобы давать и получать любовь.

Иногда стыд маскирует себя как страх, ярость, безразличие, либо потребность убежать и спрятаться, писала Стефани Е. Но, если Вам от этого плохо и Вы недовольны тем, кто Вы есть, то это, возможно, стыд.

В выздоровлении мы учимся распознавать стыд.. Когда мы можем его узнать, мы можем отпустить его. Мы можем любить и принимать себя - начав прямо сейчас.

У нас есть право, чтобы жить, быть здесь и быть собой. И мы не позволим больше стыду убеждать нас в чем-то другом.

*Сегодня я атакую и постараюсь победить стыд в моей жизни.*

### **Честность во взаимоотношениях.**

**20 августа.**

Мы можем быть честными и прямыми при установлении границ во взаимоотношениях и при установлении глубины взаимоотношений.

Возможно, никакая другая область в нашей жизни так не отражает нашу уникальность и индивидуальность в выздоровлении, как наши взаимоотношения. Некоторые из нас имеют отношения, построенные на обязательствах.

Другие просто встречаются. Другие не встречаются. Некоторые живут с кем-то. Некоторые из нас хотели бы встречаться. Другие хотели бы иметь взаимоотношения, построенные на обязательствах. Некоторые из нас начали новые взаимоотношения после того, как встали на путь выздоровления, другие остались в тех же взаимоотношениях, в которых были до начала выздоровления.

У нас есть и другие взаимоотношения. У нас есть друзья. У нас есть взаимоотношения с детьми, родителями, другими членами семьи. У нас есть взаимоотношения с людьми на работе.

Нам следует быть честными и прямыми во взаимоотношениях. Одна из областей, где мы можем быть честными и прямыми, - это глубина взаимоотношений. Следуя идее, высказанной Шарлоттой Касл, мы можем определить в наших взаимоотношениях с людьми и попросить их быть честными и прямыми, определяя свой взгляд на взаимоотношения с нами.

Вызывает замешательство, когда, находясь во взаимоотношениях, мы не делаем различий между взаимоотношениями на работе и дружескими, между взаимоотношениями с членами семьи и любовными. У нас есть право быть прямыми, когда мы определяем статус взаимоотношений и высказываем свое желание по поводу того, какими они должны быть. Но во взаимоотношениях обе стороны имеют равные права. Поэтому другой человек тоже должен иметь возможность определять глубину взаимоотношений. У нас есть право знать и спросить. Также и у него.

Честность - это лучшая политика.

Мы можем установить границы. Если второй человек хочет более тесных взаимоотношений, чем мы, то мы можем ясно и честно сказать то, что хотим мы, и установить предполагаемый уровень участия. Мы можем сказать человеку, что можно обоснованно ожидать от нас, потому что это то, что мы хотим дать. Как человек будет на это реагировать - это его или ее вопрос. Говорим ли мы об этом или нет — это наш вопрос.

Также мы можем устанавливать границы и определять глубину дружбы, если возникают недопонимания.

Мы даже можем определять глубину взаимоотношений с детьми, если эти взаимоотношения становятся навязчивыми и нарушают наши границы. Мы должны определять глубину любовных взаимоотношений, и что они означают для каждого партнера. У нас есть право спросить и получить ясный ответ. У нас есть право определять и иметь свои ожидания - также и у нашего партнера.

Честность и прямота-это единственно возможная политика. Иногда мы не знаем, что мы хотим во взаимоотношениях.

Иногда второй человек не знает. Но чем быстрее мы определим статус взаимоотношений с помощью другого человека, тем быстрее мы сможем решить, какое поведение в этих взаимоотношениях будет подходящим.

Чем яснее мы будем себя вести, определяя статус взаимоотношений, тем легче мы сможем заботиться о себе в этих взаимоотношениях. У нас есть право иметь свои границы, желания и нужды. Также и у нашего партнера. Мы не можем толкать второго человека во взаимоотношения, которых мы желаем, а он или она не хотят этого. Каждый из нас имеет право. чтобы его не принуждали.

Информация - это мощный инструмент. Полученная информация по поводу конкретных взаимоотношений - их границ и глубины -даст нам возможность заботиться о себе.

Требуется время, чтобы взаимоотношения установились, но наступает момент, когда мы обоснованно можем ожидать ясного определения того, какими они являются, и каковы в них границы. Если взгляды на взаимоотношения расходятся, то мы свободны принять решение, которое основано на соответствующих знаниях о том, что нам надо сделать, чтобы позаботиться о себе.

*Сегодня я буду стремиться к ясности и прямоте в моих взаимоотношениях. Если в данный момент у меня есть неопределенные, туманные взаимоотношения, на установление которых было отведено достаточно времени, то я начну предпринимать действия, чтобы определить их статус. Господи, помоги мне отпустить мои страхи, чтобы я смогла определить и понять истинную природу моих взаимоотношений. Направь меня к ясности — к здоровым и ясным мыслям. Помоги мне не сомневаться, что то, что я хочу - это нормально. Помоги мне понять, что, если я не могу получить от другого человека то, что хочу, то это тоже нормально, просто в данный момент невозможно. Помоги мне не отрекаться от того, что я хочу и в чем нуждаюсь, и дай мне силы сделать подходящий здоровый выбор, который даст мне то, чего я хочу.*

**Отделение во взаимоотношениях.****21 августа.**

Когда мы впервые столкнулись с понятием «отделяться», многие из нас нашли это спорным и сомнительным. Мы можем думать, что отделяться, значит не заботиться. Мы можем быть убеждены, что, контролируя, волнуясь, стараясь форсировать события, мы показываем, как сильно мы заботимся.

Мы можем быть убеждены, что, контролируя, волнуясь и форсируя, мы каким-то образом повлияем на результат и достигнем того, что хотим. Но это не работает. Даже если мы правы - контроль не работает. В некоторых случаях контроль даже может препятствовать, чтобы случилось то, что мы так желаем.

По мере того, как мы практикуем принципы отделения с людьми в нашей жизни, мы медленно начинаем узнавать правду. Отделение, лучше отделение с любовью, - это поведение во взаимоотношениях, которое работает.

Мы узнаем еще кое-что. Отделение - когда мы отпускаем нашу потребность контролировать людей - улучшает любые взаимоотношения. Это открывает двери наилучшим результатам. Отделение уменьшает наше беспокойство и делает нас свободными, чтобы жить в мире и гармонии.

Отделение означает, что мы заботимся - и о себе, и о других. Оно освобождает нас, чтобы мы могли принимать наилучшие решения, которые возможны. Оно позволяет нам установить границы, которые нам следует установить с другими людьми. Оно позволяет нам иметь наши собственные чувства, прекратить реагировать и прекратить стараться вызвать позитивные действия. Оно вдохновляет других делать то же самое.

Отделение открывает двери нашей Высшей Силе.

*Сегодня я буду доверять процессу отделения с любовью. Я пойму, что я не просто отпускаю - я отпускаю и доверяю Богу. Я люблю других, но я люблю и себя.*

**Ответственность перед членами семьи.****22 августа.**

*Я до сих пор вспоминаю свою мать, сжимающую сердце, угрожающую сердечным приступом и своей смертью и обвиняющую в этом меня.*

.Анонимные созависимые.

Для некоторых из нас идея, что мы ответственны за чувства других людей, уходит корнями в наше детство и привита членами нашей «ядерной» семьи. Возможно, те из нас, кому было сказано, что они сделали отца или мать несчастными, приходят к мысли, что они ответственны за то, чтобы сделать их счастливыми. Идея, что мы ответственны за счастье или несчастье наших родителей, может вызвать в нас преувеличенные чувства власти или вины.

У нас нет такой власти над нашими родителями - над их чувствами, над течением их жизни. Мы не должны позволять им иметь такую власть над нами.

Наши родители делали все так хорошо, как могли. Но все же мы не можем принять одно убеждение от них, которое не является здоровым. Они могут быть нашими родителями, но это не значит, что они всегда правы. Они могут быть нашими родителями, но их убеждения и поведение не всегда здоровые и не всегда в наших лучших интересах.

Мы свободны провести исследование и выбрать собственные убеждения.

Отпустите чувство вины. Отпустите чрезмерное чувство ответственности перед родителями и другими членами семьи.

Мы не должны позволять, чтобы их разрушительные убеждения контролировали нас, наши чувства, наше поведение и нашу жизнь.

*Сегодня я начну процесс освобождения себя от самоподавляющих убеждений, которые мне передали мои родители. Я буду стремиться разобраться в убеждениях относительно и власти и ответственности, которую я действительно имею во взаимоотношениях с моими родителями.*

**Забота о себе.****23 августа.**

*Когда нас будут любить? Когда мы начнем чувствовать себя в безопасности? Когда мы получим защиту, заботу и любовь, которую мы так заслуживаем? Мы получим все это, когда начнем это давать себе.*

Выздоровливающие от созависимости.

Идея, чтобы давать себе то, что мы хотим и в чем нуждаемся, может некоторых привести в замешательство, особенно, если мы много лет думали, что заботиться о себе - это нехорошо. Можно овладеть поведением выздоровления, смещая фокус приложения своей энергии с других и их ответственности на себя и свою ответственность. Мы учимся этому на каждодневной практике.

Мы начинаем с того, что расслабляемся, делаем глубокий вдох и позволяем нашим страхам оставить нас настолько, чтобы мы могли чувствовать себя спокойными. Затем мы себя спрашиваем: «Что мне нужно сделать, чтобы позаботиться о себе сегодня или в данный момент?»

Что мне нужно и что я хочу сделать?

Что продемонстрирует любовь к себе и ответственность перед собой?

Может быть, я попала на убеждение, что другие ответственны, чтобы сделать меня счастливой? Тогда первое, что я должна сделать - это пересмотреть свою систему убеждений. Только я ответственна за себя.

Может быть, я чувствую беспокойство и тревогу перед той ответственностью, которой я пренебрегаю? Тогда мне нужно отпустить страхи и стремиться прийти к этой ответственности.

Чувствую ли я, что я подавлена и не могу себя контролировать? Тогда, возможно, мне надо вернуться к Первому Шагу Двенадцатишаговой Программы.

Может быть, я устала от работы? Тогда мне надо отвести время для отдыха и как-то развлечься.

Или я пренебрегаю своей работой и каждодневными обязанностями? Тогда, возможно, мне надо вернуться к ним.

Нет рецепта. Нет формулы. Нет руководства по заботе о себе. Но у нас у каждого есть проводник, и он в нас самих. Мы должны задать себе вопрос: «Что мне надо сделать, чтобы с любовью позаботиться о себе?» Затем нам надо

прислушаться к ответу. Заботиться о себе не так уж трудно. Самое трудное — это доверять ответу и иметь храбрость следовать тому, что мы услышим.

*Сегодня я буду фокусироваться на заботе о себе. Я буду доверять себе и моей Высшей Силе вести меня в этом процессе.*

### **Восьмой Шаг.**

**24 августа.**

*Составили список всех тех людей, которым мы причинили зло и преисполнились желанием возместить им ущерб.*

Работая над Восьмым Шагом, мы не намереваемся себя наказывать - он позволяет нам освободиться от чувства вины, тревоги и внутренних разногласий.

Мы начинаем с того, что составляем список, куда вносим каждого, кому мы причинили зло, пока боролись за выживание. Возможно, больше всего ущерба мы причинили себе, поэтому себя мы вносим в этот список в первую очередь. Часто у нас появляется тенденция чувствовать себя виноватыми по поводу всего, что бы мы ни делали, и перед каждым, с кем контактируем. Это незаслуженное чувство вины. Когда мы пишем, мы просянем для себя, есть ли причина, чтобы себя осуждать. Мы должны быть открытыми руководству, когда работаем над этим Шагом, вытаскивая все из себя и перенося это на бумагу. Мы делаем это для нашего выздоровления.

Как только мы составляем список людей, кому причинили зло, мы начинаем готовиться возместить ущерб каждому в этом списке, потому что вместе с этим мы будем выздоравливать. Возмещать ущерб не означает чувствовать себя виноватыми, смущенными и наказывать себя без причины. Это означает наступить на свою гордость, перестать обороняться и начать делать все возможное, чтобы позаботиться о себе. Мы становимся готовыми вернуть самоуважение, начиная ответственно относиться к своему поведению. Мы готовимся восстановить взаимоотношения с собой, другими и нашей Высшей Силой.

*Сегодня я буду открыта, чтобы понять людей, которым я нанесла ущерб. Господи, помоги мне отпустить мою гордость и самооборону. Помози мне быть готовой для возмещения ущерба тем, кому я причинила вред, чтобы я могла улучшить взаимоотношения с собой и моей Высшей Силой.*

### **Готовность возместить ущерб.**

**25 августа.**

Восьмой Шаг говорит об изменениях в глубине души, оздоровительных изменениях.

Такой подход может быть началом цепочки изменений и началом оздоровления наших отношений с другими и собой. Это означает, что мы становимся готовыми отпустить нашу жесткосердечность — одно из самых больших препятствий, не позволяющих нам давать и получать любовь.

В Восьмом Шаге мы составляем список всех людей, которым причинили зло, и мы позволяем себе здоровое отношение к ним. Это отношение с любовью.

Восьмой Шаг не означает, что мы начинаем безумно метаться, выкрикивая: "Простите!". Мы составляем список не для того, чтобы чувствовать себя виноватыми, а чтобы облегчить выздоровление. Мы позволяем себе изменить нашу точку зрения еще до того, как действительно начинаем приносить извинения или рассматривать необходимые извинения. Так начинается выздоровление внутри нас.

Это может дать нам больше энергии. Это может изменить динамику. Это может позволить нам начать выздоравливать еще до того, как мы откроем рот и произнесем: «Прости».

Это открывает двери любви. Это открывает двери энергии любви и выздоровления. Это позволяет нам освободиться от негативной энергии и негативных чувств и открыть дверь позитивной энергии и чувствам.

Позитивная энергия окружает нас и начинается в нас.

Как часто нам хотелось, чтобы человек, причинивший нам боль, просто признал нашу боль и произнес: «Прости»? Как часто мы страстно желали, чтобы этот человек просто понял нас, и выслушал нас и повернулся к нам с любовью? Как часто нам хотелось хотя бы чуть меньше жесткости, небольшого примирения во взаимоотношениях, рушащихся из-за нерешенных вопросов и плохих чувств? Часто.

Также и другим. Это не секрет. Энергия выздоровления зарождается в нас. Другой человек может принять или не принять наши извинения. Он или она могут захотеть или не захотеть менять ситуацию.

Но мы начинаем выздоравливать. Мы становимся способными любить.

*Сегодня я буду стараться смягчить свое сердце, если присутствуют жесткость, чувство вины, стремление самообороняться и резкость. Я буду стремиться отпустить эти чувства и заменить их оздоровительной энергией любви.*

### **Возместить ущерб.**

**26 августа.**

*Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, где это могло повредить им или кому-либо другому.*

Девятый Шаг Ал-Анона.

Принося свои извинения людям, которым мы причинили зло, мы должны подумать, как это сделать наилучшим образом. К тому же должно быть ясно, за что мы извиняемся. Принося извинения, мы становимся ответственными за собственное поведение. Мы должны быть уверенными, что это не будет являться самоуничтожением и причинением себе боли.

Иногда следует прямо извиниться за что-то конкретное, что мы сделали или за свое участие в проблеме.

В другом случае вместо того, чтобы говорить «прости», нам следует поработать над изменением своего поведения с конкретным человеком.

Бывают случаи, когда рассказывая о том, что мы сделали плохого и извиняясь за это, мы ухудшаем ситуацию.

В процессе возмещения ущерба мы должны довериться временному расписанию, интуиции и Руководству. Когда мы станем готовыми, мы можем отпустить процесс, направив его в спокойное, последовательное, гармоничное русло. Если ничего нет такого, что кажется своевременным и подходящим, если нам кажется, что то, что мы делаем или собираемся делать, вызовет хаос, то мы должны верить этому чувству.

Взгляд на вещи, честность, открытость и готовность – это то, что имеет значение в этом процессе. В мире и гармонии мы можем стремиться к ясным взаимоотношениям.

Мы заслуживаем того, чтобы быть в мире с собой и другими.

*Сегодня я буду открыта процессу возмещения ущерба тем людям, кому я причинила зло. Если мне что-то не ясно, то я буду ждать Божественного Руководства. Я буду действовать в соответствии с этим Руководством. Господи, помоги мне отпустить мой страх обратиться к людям и быть ответственной за свое поведение. Помоги мне знать, что в этом процессе мое самоуважение будет только расти.*

## **Медлить.**

**27 августа.**

Если мы «медлим» и не действуем во-время, то это приводит нас к самоподавляющему поведению. Это приводит к тому, что мы чувствуем тревогу, вину, дисгармонию, у нас появляются причиняющие беспокойство мысли, так как мы осознаем, что жизнь говорит нам, что пришло время это сделать.

Если мы откладываем что-то, то это не всегда означает, что мы медлим. Иногда преждевременные действия также могут привести к самоподавляющему поведению, как и слишком длительное промедление.

Мы можем учиться различать разницу. Прислушайтесь к себе. Прислушайтесь ко Вселенной. Каковы Ваши прошлые долги, и что вызывает в Вас тревогу?

Может быть, есть что-то в Вашей жизни, что Вы избегаете, потому что не хотите вернуться к этому? Может быть, тревога возрастает, потому что Вы это откладываете?

Иногда промедление может мотивироваться гневом, страхом или чувством беспомощности. Иногда это просто промедление, которое входит в привычку.

Верьте тому, что Вам говорит Ваш внутренний голос, Ваша Высшая Сила и Вселенная. Замечайте знаки и сигналы. Если пришло время что-то сделать, то делайте это сейчас. Если время еще не пришло - подождите, пока действия будут своевременными.

*Господи, помоги мне научиться своевременности и гармонии в жизни. Помоги мне попасть в резонанс с Божественным временным расписанием и последовательностью.*

## **Заботиться о себе на работе.**

**28 августа.**

Заботиться о себе на работе—это нормально. Это не только нормально - это необходимо.

Заботиться о себе на работе означает, что мы подходящим образом работаем с нашими чувствами. Мы ответственны за себя. Мы отделяем, когда это необходимо. Мы устанавливаем границы, если это требуется.

Мы обсуждаем конфликты. Мы стараемся отделить свои проблемы от проблем другого человека. Мы не ожидаем совершенства ни от себя, ни от других.

Мы отпускаем нашу потребность контролировать то, что мы не можем контролировать. Вместо этого мы стремимся к умению спокойно решать спорные вопросы, владея своей силой, оставаясь собой и заботясь о себе.

Мы не терпим плохое обращение, также и мы никого не оскорбляем и не начинаем плохо обращаться. Мы работаем над тем, чтобы отпустить страх и развивать подходящую самоуверенность. Мы стараемся учиться на своих ошибках и прощаем себе, когда допускаем их.

Мы стараемся не братья за работу, которую, возможно, не сможем выполнить, или работу, которая не подходит нам.

Если мы обнаруживаем, что попали в аналогичные перечисленные обстоятельства, то ответственно с этим разбираемся.

Мы выявляем, в чем наша ответственность и придерживаемся ее, если не приходим к какому-либо другому соглашению.

Мы оставляем место для дней, когда все здорово, и дней, когда не все получается.

Мы можем быть мягкими и любящими с людьми, когда это возможно, но мы настойчивы и тверды, когда требуется это.

Мы принимаем свои сильные стороны и опираемся на них. Мы принимаем наши слабости и недостатки, включая недостаток силы. Мы стараемся прекратить контролировать и менять то, что не является нашим делом. Мы фокусируемся на своей ответственности и на том, что можем изменить.

Мы устанавливаем разумные цели. Мы считаемся с собой. Мы стремимся к равновесию.

Иногда мы позволяем себе выговориться, высказывая то, что накопилось, но мы делаем это подходящим образом, заботясь о себе и освобождая свои чувства, и не расстраивая себя. Мы стараемся избегать злобных сплетен и другого самоподавляющего поведения.

Мы избегаем соперничества, стремимся к сотрудничеству и доброжелательности. Мы понимаем, что можем одних людей любить, других не любить, но стремимся найти гармонию с каждым. Мы не отрицаем, что чувствуем по поводу конкретного человека, но, где возможно, стараемся установить хорошие рабочие отношения.

Когда мы чего-либо не знаем, мы прямо говорим об этом. Если нам нужна помощь, мы просим о ней. Если у нас возникает паника, то мы работаем с ней, как с отдельной проблемой, и не позволяем ей контролировать нашу работу и поведение.

Мы стараемся ответственно заботиться о себе, спрашивая то, что нам нужно от этой работы и считаясь с собой.

Если мы являемся частью команды, то стремимся к здоровой командной работе и рассматриваем ее как возможность научиться работать, кооперируясь с другими.

Если мы чувствуем, что что-то не так, если мы обнаруживаем, что работаем с человеком, который зависим, или ведет себя дисфункционально, что затрудняет работу с ним, то мы не начинаем сводить себя с ума, отрицая проблему. Мы принимаем ее и спокойно стараемся определить, что нам надо сделать, чтобы позаботиться о себе.

Мы отпускаем нашу потребность быть мучениками или спасателями на работе. Мы знаем, что нам не следует оставаться в ситуации, которая делает нас несчастными. Вместо того, чтобы усугублять ситуацию и расстраивать себя, мы ищем возможное решение, понимая, что нам следует быть ответственными за себя.

Мы вытесняем из себя чувство жертвы и работаем над тем, чтобы верить, что мы заслуживаем лучшего. Мы практикуем принятие, благодарность и веру.

Живя текущим днем, мы стремимся наслаждаться тем, что есть хорошего на работе, решать проблемы, которые наши, и отдавать себя работе.

*Сегодня я буду практиковать поведение выздоровления на работе, которое улучшит мои отношения на работе. Я буду заботиться о себе на работе. Господи, помоги мне отпустить мою необходимость быть жертвой на работе. Помоги мне быть открытой всему хорошему, что возможно на работе.*

### **Владеть своей энергией.**

**29 августа.**

*Учитесь хранить свою энергию.*

« Женщины, секс и зависимость. » Шарлотта Дэвис Касл.

По многим причинам мы могли овладеть мастерством отдавать свою энергию. Мы могли этому научиться, когда были молодыми, потому что не знали, как работать с чувствами, которые нас переполняли.

В основном, наша одержимость и тенденция фокусироваться на других возникают потому, что таким образом мы «убегаем от себя». Это мы называем созависимостью.

Мы становимся одержимыми, ворчим и тревожимся. Мы стараемся контролировать, опекать и суетиться вокруг других.

Наша энергия изливается на кого ни попадя.

Наша энергия - это наша энергия. Наши чувства, мысли, проблемы, любовь, сексуальность - все это наше. Наша ментальная, физическая, духовная, сексуальная, творческая, и эмоциональная энергия - наша.

Мы можем учиться устанавливать здоровые границы для себя и своей энергии. Мы можем учиться держать свою энергию в себе и работать со своими проблемами.

Если мы стараемся убежать от себя, если наша энергия выливается нездоровым образом, то мы можем себя спросить, что происходит, что доставляет нам боль, чего мы избегаем, что мы должны увидеть и с чем мы должны начать работать.

Затем мы можем приступить к этому. Мы можем вернуться домой - к себе.

*Сегодня я буду хранить свою энергию в своем теле. Я буду фокусироваться на своих границах и оставаться в них. Господи, помоги мне отпустить мою необходимость убежать от себя. Помоги мне повернуться лицом к своим проблемам, чтобы мне было комфортно жить с собой.*

### **Принимать то, что мы делаем, стараясь.**

**30 августа.**

Мы не должны делать лучше, чем можем - никогда.

Сделайте так хорошо, как можете, затем отпустите. Если мы должны переделать то, что сделали, то мы стараемся в следующий раз, позже.

Может быть, мы никогда не сделаем больше или лучше, чем можем сделать в данный момент. Мы наказываем себя и сводим себя с ума, ожидая от себя больше, чем наши способности могут обеспечить.

Стремление к совершенству - это позитивное качество.

Ожидание от себя совершенства - это самоподавляющее качество.

Говорил ли кто-либо нам, что мы должны делать и давать *больше*, и ожидал ли кто-либо от нас *большего*? Были ли такие, кто сдерживал одобрение?

Пришло время, когда мы начинаем понимать, что делали все наилучшим образом. Осознайте это и отпустите.

Есть дни, когда нам кажется, что могли бы сделать лучше. Отпустите это тоже. Начните сегодня. Делайте пока то, что Вы делаете, стараясь, станет лучше.

Бывают случаи конструктивной критики. Но если, кроме критики, мы себе ничего не можем больше дать, то мы от нее отказываемся.

Если мы позволяем себе делать так, как мы можем, и хвалим себя, то это не значит, что мы становимся ленивыми. Это питает

нас и позволяет нам давать и делать лучшее, на что мы способны.

*Сегодня я буду делать так хорошо, как могу, затем отпущу это. Господи, помоги мне прекратить критиковать себя, чтобы я смогла оценить, насколько я продвинулась.*

### **Отрицание.**

**31 августа**

Я выздоравливаю уже много лет. Я возвращаюсь к отрицанию снова и снова. Это стало защитой, девизом выживания, только таким образом я могу справиться с ситуацией, а бывает, я отрицаю, чтобы ничего не делать. Это является и другом и врагом.

Когда я была ребенком, я прибегала к отрицанию, чтобы защитить себя и свою семью. Я защищала себя от того, что тяжело было бы осознать, от чувств, которые были бы слишком ошеломляющими.

Отрицание помогло мне пройти через многие травматические ситуации, когда у меня не было других способов выжить.

Отрицание привело к тому, что я потеряла связь с собой и своими чувствами. Я стала способной участвовать в приносящих боль ситуациях, даже не понимая, насколько они болезненны для меня. Я стала способной переносить боль и плохое обращение, даже не имея туманного представления, что это ненормально.

Я научилась сама плохо с собой обращаться.

Отрицание защищало меня от боли, но оно делало меня слепой по отношению к собственным чувствам, нуждам, к себе. Это было, как толстое одеяло, которое укрывало и успокаивало меня.

В конце концов, я пришла к началу выздоровления. У меня появились проблески осознания своей боли, своих чувств и поведения. Я увидела себя и мир такими, как есть. Было столько отрицания в моем прошлом, что, если бы одеяло отрицания было резко сдернуто, то я бы умерла от шока незащищенности. Мне нужно было обнять свою пронизательность, воспоминания, осознание и выздоравливать постепенно, мягко двигаясь вперед.

Жизнь участвовала в этом процессе со мной. Это мягкий

учитель. По мере выздоровления мне были предоставлены возможности, которые помогли мне увидеть то, что я все еще отрицала, люди помогли мне в этом. Также они помогали мне понять, что иногда мне хотелось выздоравливать от прошлого слишком быстро, что тяжело было бы выдержать.

Я все еще прибегаю к отрицанию, когда мне это надо. Когда дует ветер перемен, нарушая семейный уклад, готовя меня к чему-то новому, я натягиваю на себя одеяло и прячусь некоторое время. Иногда, когда у того, кого я люблю, появляется проблема, я прячусь под одеяло моментально. Воспоминания того, что я отрицала, всплывают, воспоминания, которые мне не следует забывать, которые я должна принять, чтобы продолжать выздоравливать.

Иногда, мне становится стыдно из-за того, что я слишком долго прихожу к осознанию реальности. Я чувствую себя смущенной, когда туман отрицания снова начинает окутывать меня.

Затем что-то происходит, и я вижу, что я двигаюсь вперед. То, что я пережила, было необходимо, взаимосвязано, совсем не являлось ошибкой, а являлось важной частью выздоровления.

Это волнующий процесс, и он называется выздоровлением. Но иногда я могу использовать отрицание, которое помогает мне пройти тяжелые времена. Я также осознаю, что отрицание является как другом, так и врагом. Я слежу за знаками, Указывающими на опасность - это темное чувство замешательства, замедленная реакция, неуправляемость, стремление выздоравливать быстрее, отказ от поддержки.

Я пришла к здоровому уважению нашей потребности отрицания и использования его как одеяла, чтобы укрыться, когда мне становится слишком холодно. Это не моя работа бегать вокруг, сдергивая с других людей одеяло и стыдя их за то, что они укрываются. От этого им становится еще холоднее, это заставляет их укутываться еще плотнее. Срывать с них одеяло опасно. Они могут умереть от незащищенности, как могла умереть я.

Я учусь делать лучшее, что я могу по отношению к другим людям, которые прячутся под одеялом, - это позволить им чувствовать тепло и безопасность. Чем теплее и безопаснее им, тем раньше они откинут свое одеяло. Но мне не следует поддерживать их отрицание, я могу быть прямой. Если другие отрицают что-либо, и это причиняет вред мне, то я не должна заботиться о них. Я могу пожелать им всего хорошего и заботиться о себе. Видите ли, если я слишком долго суечусь вокруг кого-то, кто причиняет мне вред, то неизбежно я сама начну подтягивать одеяло.

Я стремлюсь быть рядом с теплыми людьми. Когда я рядом с теплыми людьми, мне не нужно использовать одеяло.

Я стараюсь создавать теплое окружение, тогда мне не требуется одеяло или, по крайней мере, не требуется на длительное время. Я пришла к доверию тому пути, каким люди выздоравливают и живут.

*Господи, помоги мне быть открытой и верить тому процессу, который лечит меня от всего того, что я отрицала в прошлом. Помоги мне стремиться к осознанию и принятию, но также помоги мне быть мягкой и сострадательной к себе и другим, когда я или они прибегают к отрицанию.*

## Терпение.

1 сентября.

Бывает, мы сразу же получаем то, что хотим. Иногда мы сомневаемся, будут ли когда-либо удовлетворены наши желания.

Да, наши желания будут удовлетворены наилучшим образом и настолько быстро, насколько возможно. Но на исполнение некоторых вещей требуется время. Иногда сначала мы проходим обучающие уроки - уроки, которые готовят нас к тому, чтобы мы смогли принять все то хорошее, что заслуживаем. Желаемое зреет и в нас, и в других. Препятствия в нашем сознании, мешающие нам получить желаемое, отодвигаются. Закладывается крепкий фундамент.

Будьте терпеливыми. Расслабьтесь и доверьтесь. Отпустите. Затем отпустите еще больше. Для нас запланировано все хорошее. Мы получим это в ближайший возможный момент. Мы получим все, о чем мечтаем.

Расслабьтесь и доверьтесь.

*Сегодня я определяю, что я хочу и в чем нуждаюсь. Затем я постараюсь это отпустить. Я буду отдавать свою энергию на жизнь в сегодняшнем дне, чтобы я смогла овладеть Уроками так быстро, как возможно. Я буду верить, что то, что я хочу и в чем нуждаюсь, уже на пути ко мне. Я отпущу свою необходимость контролировать детали.*

## Отделение от детей с любовью.

2 сентября.

*Одно дело - отпустить мужа и позволить ему страдать от содеянного, но как я могу отпустить своих детей? Разве в этом нет разницы? Разве у нас нет ответственности как у родителей?*

Член Ал-Анона.

Действительно, существует разница между ответственностью перед детьми и ответственностью перед взрослыми. Мы ответственны финансово перед детьми, мы ответственны за удовлетворение их материальных и физических нужд. Наши дети должны быть научены многим вещам - начиная с того, как завязывать шнурки и заканчивая тем, как строить социальные планы. Детям требуется наша любовь и наше руководство. Они требуют постоянного напоминания о соблюдении установленных границ. Они должны расти, чувствуя поддержку и заботу. Им нужна помощь, чтобы определить ценности.

Но мы не ответственны зато, чтобы контролировать наших детей. Несмотря на общепринятое мнение, контроль не работает. Наказания и поощрения - «да», если они дополняют друг друга. Стыд и чувство вины служат помехой для обучения и воспитания наших детей. Мы должны реагировать ответственно на действия наших детей и позволять им быть ответственными за их поступки в соответствии с их возрастом. От нас лишь требуется, чтобы мы все делали так хорошо, как можем.

Мы можем позволить детям жить своей жизнью, мы можем жить своей. И мы можем заботиться о себе, поступая так. Ищите баланс. Обретайте мудрость. Стремитесь не к контролю, а к владению своей силой, будучи родителями.

*Сегодня, Господи, помоги мне найти разумный баланс в ответственности перед моими детьми. Помоги мне воспитывать, используя поощрения и наказания, вместо контроля.*

### **Сила слова.**

**3 сентября.**

*Я знаю, что я контролирую, но и мой муж контролирует меня. Возможно больше, чем я его. Каждый раз, когда я была готова оставить его, каждый раз, когда я собиралась уйти, он находил точные слова, чтобы вернуть меня. И он знал, что они подействуют. Он точно знал, что и как нужно сказать, чтобы удержать меня там, где он хотел меня видеть. Он знал, что делал, и знал, как поступлю я. Сейчас мне это понятно. После того, как мы начали выздоравливать, он сам сказал мне об этом.*

Анонимные созависимые.

Некоторые из нас очень чувствительны к словам.

Вовремя сказанное «я тебя люблю». Удачно выбранный момент для слова «прости». Нежное прикосновение. Букет роз. Поцелуй. Поздравительная открытка. Несколько слов, которые обещают нам любовь, в которой мы так нуждаемся, могут удержать нас в отрицании. Иногда это заставляет нас отрицать, что нам лгут, с нами плохо обращаются и нас оскорбляют.

Есть люди, которые намеренно властвуют над нами, контролируют нас и манипулируют нами при помощи дешевой болтовни! Они знают, они отлично понимают нашу незащищенность перед несколькими вовремя сказанными словами! Не надо быть наивными. Они знают, что делают. Они осознают свое влияние на нас!

Мы не должны давать словам так много власти, даже если это те слова, которые мы так хотим слышать, даже если они звучат *так хорошо*, даже если нам кажется, что они остановят нашу боль.

Рано или поздно мы поймем, что если поведение человека и его слова не соответствуют друг другу, то это значит, что мы позволяем этому человеку контролировать и обманывать нас и манипулировать нами. Рано или поздно мы поймем, что слова — это пустой звук, если поведение не соответствует им.

Мы можем требовать соответствия поведения и слов от тех, кто нас окружает. Мы можем учиться не позволять пустой болтовне властвовать над нами и манипулировать нами.

Мы не можем контролировать, что делают другие, но мы можем выбирать собственное поведение и собственные действия. Мы не должны позволять дешевым словам контролировать нас, даже если это те слова, которые мы хотим услышать, чтобы остановить свою боль.

*Сегодня я отпущу свою чувствительность к словам. Господи, помоги мне доверять себе, чтобы отличать правду от лжи. Помоги мне заботиться о тех взаимоотношениях, где есть соответствие между поведением и словами. Помоги мне верить, что я заслуживаю этого соответствия с теми, о ком я забочусь.*

### **Найти свой путь.**

**4 сентября.**

*Я так много времени потратила, откликаясь и реагируя на других, что моя собственная жизнь потеряла направление. Жизни, нужды и проблемы других людей определяли курс моей жизни. Когда я поняла, что думать и заботиться о своих нуждах - это нормально, в моей жизни стали происходить удивительные вещи.*

Анонимные созависимые.

Нам каждому дана жизнь, чтобы ее прожить. Жизнь, которая имеет цель и назначение. Мы можем помогать своей Высшей Силе указывать нам путь, устанавливая для себя цели.

Мы можем устанавливать цели на год, на месяц или на день во время кризисов. Цели определяют направление и намечают путь. Цели помогают нам достигать управляемой жизни, которой руководят в соответствии с выбранным нами курсом.

Устанавливая цели, мы можем помочь своей Высшей Силе указывать нам путь.

*Сегодня я буду больше времени уделять установлению курса действий в моей жизни и не буду позволять другим контролировать мою жизнь и мои дела.*

### **Десятый Шаг.**

**5 сентября.**

*Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.*

Десятый Шаг Ал-Анона.

Мы прошли путь, работая по Шагам, до Десятого Шага. Теперь наше самоуважение может расти, если мы регулярно будем работать по Десятому Шагу.

Этот Шаг дополняет то, над чем мы работали с Четвертого по Девятый Шаг. Мы работаем по Десятому Шагу не для того, чтобы наказывать или постоянно критиковать и унижать себя, разглядывая себя под микроскопом. Мы делаем это, чтобы уважать себя и достичь гармонии во взаимоотношениях с собой и другими. Мы делаем это, чтобы не сбиться с пути.

Когда возникает какой-либо вопрос или проблема, которая требует Вашего внимания, определите ее и обсудите по крайней мере с одним безопасным человеком и Богом. Примите это. Подготовьте себя отпустить это. Препоручите это Богу, попросив Его заботиться об этом. Почувствуйте изменения в Вашей душе, когда Вы становитесь готовыми сделать то, что требуется, когда мы вносим поправки - сделать все необходимое, чтобы позаботиться о себе. Выберите подходящее действие, чтобы решить этот вопрос. Затем отпустите чувство вины и стыда.

Это простая формула заботы о себе. Это то, как мы меняемся. Это процесс выздоровления. Это процесс достижения самоуважения и ответственности перед собой.

Бывает, мы делаем что-то, что нас тревожит. Бывает, нам кажется, что мы сошли с курса. Мы не должны тратить время и энергию на то, чтобы стыдиться. Мы можем поработать по Десятому Шагу. Процесс идет. Жизнь продолжается.

*Господи, помоги мне сделать так, чтобы работа по этому Шагу и другим Шагам стала для меня привычным откликом на мою жизнь и проблемы. Помоги мне знать, что я свободна жить и позволять себе экспериментировать и обретать опыт в жизни. Если я сойду с курса или передо мною встанет проблема, требующая моего внимания, помоги мне решать ее, используя Десятый Шаг.*

### **Хорошее в Десятом Шаге.**

**6 сентября.**

Десятый Шаг гласит: «Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это». Это не значит, что мы игнорируем то, что есть хорошего в нашей жизни. Это значит, что мы продолжаем самоанализ и фокусируемся на себе.

Когда мы приступаем к личной инвентаризации, мы хотим отыскать в себе многое. Мы можем искать чувства, которые требуют нашего внимания. Мы можем искать низкую самооценку, вновь подкрадывающуюся к нам. Мы можем искать старый образ мыслей, чувств и поведения. Мы можем искать ошибки, которые требуют исправления.

Но критический подход при нашем самоанализе может фокусироваться и на том, что мы делаем хорошо, и на всем хорошем вокруг нас.

Частью нашей созависимости является одержимое фокусирование на том, что плохо, и что мы можем делать не так - на самом деле или в нашем воображении. В выздоровлении мы учимся фокусироваться на том, что хорошо.

Взгляните бесстрашно, позитивно и с любовью на то, что сегодня Вы сделали хорошо. Отличалось ли Ваше поведение сегодня от того, как Вы вели бы себя год назад? Обратились ли Вы к кому-либо и позволили себе быть уязвимыми?

Можете себе сделать комплимент за это.

Может быть, у Вас был плохой день, но Вы действовали эффективно? Практиковали ли Вы благодарность и принятие? Искосвали ли Вы? Владели ли своей силой? Устанавливали ли границы? Были ли Вы ответственны за себя по-другому, не так, как это могло быть раньше?

Уделяли ли Вы время молитве и медитации? Доверяли ли вы Богу? Позволяли ли Вы кому-либо что-то делать для Вас?

Даже в наши самые плохие дни мы можем найти то, что мы делали хорошо. Мы можем найти что-то, что даст нам надежду. Мы можем найти что-то, к чему стремиться. Мы можем здраво фокусироваться на мечтах о том, что может быть.

*Господи, помоги мне отпустить мою потребность оставаться запутанной в негативе. Я могу поменять негативную энергию во мне и вокруг меня на позитивную. Я буду подтверждать хорошее, пока это не войдет в меня и станет реальным чувством. Я также буду стремиться найти какое-либо качество, которое мне нравится в ком-то, кто важен для меня. И я рискну сказать ему или ей об этом.*

### **Бессилие над другими.**

**7 сентября.**

Прекратите извиняться за других людей.

Прекратите извиняться за себя.

В то время как нашей целью является развивать сострадание и учиться прощать, принимать и любить, также наша цель - принимать реальность и держать людей ответственными за их поведение. Также мы можем себя держать ответственными за наше поведение и, в то же время, быть сострадательными по отношению к себе.

Когда мы провозглашаем бессилие, мы не провозглашаем безответственность. У нас нет власти контролировать других - то, что они делают, делали или могут сделать. Мы начинаем с того, что стремимся прекратить неэффективную жизнь, основанную на силе воли и контроле. И мы начинаем духовное, ментальное и эмоциональное путешествие, в котором мы ответственны за себя.

Мы не жертвы. Мы не беспомощны. Принятие бессилия, когда это является подходящим действием, дает нам возможность начать владеть настоящей силой, заботясь о себе.

*Сегодня я буду избегать извинений за свое или чье-то поведение. Я позволю последствиям и ответственности принадлежать тем, кому они принадлежат.*

### **Остановить свою боль.**

**8 сентября**

*Некоторые из моих чувств так долго хранились в морозильной камере, что теперь повреждены от заморозки.*

Выздоровление от созависимости.

Существует много источников боли в нашей жизни. Те из нас, кто выздоравливает от проблем взрослых детей и проблем созависимости, часто хранят свалку спрятанной боли из прошлого. Мы храним чувства, иногда с раннего детства до настоящего времени, которые были либо слишком больны для нас, чтобы их прожить, либо с которыми мы не могли работать, потому что у нас не было поддержки и мы себе это не разрешали.

Неизбежно возникают и новые источники боли в нашей жизни. Мы чувствуем печаль и горе, когда происходят изменения в нашей жизни, даже если эти изменения хорошие, когда мы отпускаем одну часть жизни и начинаем свое путешествие в другую.

Есть боль в выздоровлении, когда мы начинаем позволять себе испытывать чувства, когда отодвигаем защищающий нас щит отрицания.

Есть боль, которая ведет нас, указывая направление к выбору лучшего для нашего будущего.

Есть много вариантов, чтобы остановить боль. Возможно, мы испробовали разные варианты. Одержимое и зависимое поведение останавливает боль - временно. Возможно, мы использовали алкоголь, другие наркотики, взаимоотношения или секс, чтобы остановить боль.

Мы можем одержимо беседовать или одержимо фокусироваться на других людях и их нуждах, используя это как способ, чтобы избежать или остановить нашу боль.

Мы можем использовать религию, чтобы избежать чувств.

Мы можем прибегать к отрицанию того, что мы чувствуем, чтобы остановить нашу боль.

Мы можем оставаться настолько занятыми, что у нас нет времени чувствовать. Мы можем использовать деньги, упражнения или еду, чтобы остановить нашу боль.

У нас большой выбор. Возможно, чтобы выжить, мы использовали некоторые из этих возможностей. Но только для того, чтобы обнаружить, что они были набором вспомогательных средств, временно облегчающих боль, но не решающих проблему. На самом деле они не останавливали нашу боль - они откладывали ее.

В выздоровлении существует лучшая возможность, чтобы остановить боль. Мы можем повернуться к ней и прожить ее.

Когда мы готовы, с помощью нашей Высшей Силы, мы можем призвать храбрость, чтобы прожить эту боль, затем отпустить ее и позволить ей двигать нас вперед - к лучшему решению и лучшей жизни.

Мы можем прекратить поведение, которое вызывает боль, если это является подходящим действием. Мы можем принять решение выгнать себя из ситуации, которая вызывает повторяющуюся похожую боль. Мы можем освоить урок, который наша боль старается нам преподать.

Если мы как пилюли проглатываем боль, то в этом есть Урок. Верьте этому. Что-то зреет в нас. Ответ не придет из зависимого или одержимого поведения - мы получим ответ, когда проживем свои чувства.

Требуется мужество, чтобы быть готовыми оставаться спокойными и прожить то, что мы должны прожить. Иногда нам кажется, что внутри бесконечные слои боли. Нам больно от горя, от печали. Нам плохо. Но отрицание того, что уже есть, не принесет облегчения. Также не принесет облегчения жизнь со старой и новой болью, упакованной, замороженной и нагроможденной внутри нас.

Если мы готовы прожить боль, то нам будет больно какое-то время, не дольше, чем нам необходимо для нашего выздоровления. Мы должны доверять тому, что, если мы должны прожить боль, то это является частью выздоровления, и это хорошо. Мы можем стать готовыми капитулировать и принять неизбежные чувства, приносящие боль, которые являются хорошей частью выздоровления.

Плывайте по течению, даже если это течение несет нас через неприятные чувства. Легкость, свобода, выздоровление и хорошие чувства на другой стороне.

*Сегодня я буду открыта и готова прожить те чувства, которые мне надо прожить. Я буду готова прекратить свое одержимое поведение. Я буду готова отпустить свое отрицание. Я буду готова прожить те чувства, которые мне надо прожить, чтобы выздороветь и быть цельной.*

## **Перспектива.**

**9 сентября.**

Слишком часто мы стремимся ясно увидеть, что может случиться в будущем до того, как этому приходит время.

Это сводит нас с ума.

Мы не всегда можем знать, почему все происходит так, как происходит. Мы не всегда знаем, как будут развиваться определенные взаимоотношения. Мы не всегда понимаем, почему у нас возникают те или иные чувства, почему нас направляют по этому конкретному пути, что зреет в нас, чему мы учимся, почему нам нужны повторения, почему нам нужно ждать, почему нам надо пройти через период дисциплины, почему дверь закрыта. Как текущие обстоятельства действуют на общую схему событий не всегда для нас ясно. Так тому и следует быть.

Перспектива событий становится ясной в ретроспективе, когда мы оглядываемся на прошлое.

Мы можем напрягаться часами, стараясь разгадать значение чего-либо, что, может быть, случится через мгновение в следующем году.

Отпустите это. Мы можем отпустить свою потребность вычислять, что произойдет, и держать все под контролем.

Пришло время просто жить. Чувствовать. Проходить через это. Позволять событиям случаться. Учиться. Позволять тому, что зреет в нас, брать свой курс.

Задним числом мы узнаем. Нам будет ясно. А сегодня достаточно просто жить. Нам сказано, что все случается к лучшему в нашей жизни. Мы можем доверять событиям, даже если не понимаем их значения сегодня.

*Сегодня я позволю событиям случаться и не буду стараться определять значения всего происходящего. Если мне сегодня не понятно значение событий, я буду доверять, что это станет ясно потом. Я буду верить, что все хорошо, события разворачиваются таким образом, как тому следует быть, и все к лучшему. Все будет лучше, чем я могу вообразить.*

## **Самоодобрение.**

**10 сентября.**

Большинство из нас хотят нравиться. Мы хотим, чтобы другие люди думали, что мы хорошие, доброжелательные, добрые и любящие. Большинству из нас нужно одобрение других.

С детства некоторые из нас стараются получить одобрение. Мы хотим, чтобы люди любили и высоко ценили нас. Мы можем бояться, что люди оставят нас, если не будут одобрять наши действия. Мы можем искать одобрения даже от

людей, которым самим нечего дать. Мы можем не знать, что мы прелестны, и можем учиться получать одобрения от себя.

Если мы хотим жить счастливой жизнью, жить так, как хочет от нас наша Высшая Сила, если мы хотим встать на путь жизни в гармонии со Вселенной, то мы должны отпустить нашу экстремальную потребность одобрения. Эта потребность одобрения и любви, на которую не было отклика в нашем прошлом, дает другим право контролировать нас сегодня. Эта потребность может не позволять нам действовать в наших лучших интересах и быть правдивыми перед собой.

Мы можем получать одобрение от себя. В конце концов, это единственное одобрение, которое имеет значение.

*Сегодня я отпущу свою потребность нравиться и получать одобрение от других. Я заменю это потребностью нравиться себе и одобрять себя. Я буду наслаждаться теми приятными сюрпризами, которые при этом будут происходить. Люди, которые считаются со мной, включая меня, будут уважать меня, когда я буду правдива перед собой.*

## Конфликты и отделение.

11 сентября.

Во взаимоотношениях бывают такие прекрасные времена, когда все гладко для обоих, и никому не нужно слишком фокусироваться на принципе отделения. Но иногда мы проходим через трудные времена, когда один из партнеров находится в кризисе или меняется, и тогда нам нужно отделяться.

Также могут быть периоды стрессов, когда оба партнера во взаимоотношениях сталкиваются с серьезными проблемами, с которыми вынуждены работать. И тот, и другой нуждается в поддержке: ни тот, ни другой не могут что-либо дать. Есть времена, когда тяжело отделяться и заботиться о себе.

Полезно в такие моменты определить проблему. Оба находятся в центре работы с проблемой и выздоровления. Ни тот, ни другой не могут что-либо дать, по крайней мере в настоящий момент. И оба чувствуют себя чрезвычайно беспомощными.

Это проблема.

### Каково же решение?

Не может быть совершенного решения. Отделение остается ключом, но отделяться может быть трудно, когда нам самим нужна помощь. На самом деле другой человек может больше чуждаться в поддержке, чем быть способным ее предложить.

И все-таки мы можем работать в направлении к отделению. И все же мы можем работать со своими чувствами. Мы можем принять этот период как временный во взаимоотношениях и прекратить ожидать от другого человека то, что он или она не могут нам дать в данный момент.

Также мы можем прекратить ожидать от себя того, что мы не можем дать в данный момент.

Обсуждение помогает. Мы начинаем с того, что определяем проблему и говорим о ней без чувства вины и стыда. Мы стараемся найти альтернативную поддержку и способы удовлетворения наших нужд. Мы остаемся ответственными за себя, даже если мы в наилучших взаимоотношениях. Мы обоснованно можем ожидать, что даже в наилучших, здоровых взаимоотношениях, основанных на любви, могут возникнуть конфликты из-за нехватки денег или ряд других проблем. Это один из периодов любви, дружбы и семейных взаимоотношений.

Если взаимоотношения являются здоровыми, то кризис не будет длиться бесконечно. Мы вернем себе равновесие.

Другой человек - тоже. Мы можем прекратить сводить себя с ума в поисках равновесия для другого человека, когда он или она теряют его.

Обсудите ситуацию. Поработайте с этим. Имейте здоровые и обоснованные ожидания от других людей и от себя. Хорошие взаимоотношения способны перенести и пережить кризисы. Иногда они нужны нам - таким образом мы можем расти и учиться раздельно.

Иногда люди, обычно живущие для нас, не могут жить для нас. Мы можем найти другой путь заботы о себе.

*Сегодня я буду помнить, что даже в моих наилучших взаимоотношениях могут быть темные полосы. Если темные полосы становятся нормой, то, может быть, мне нужно решить, желаю ли я такие взаимоотношения. Если темная полоса - это временный период, то я буду практиковать понимание относительно себя и другого человека. Господи, помоги мне помнить, что помощь и поддержка, которую я хочу получить и в которой нуждаюсь, не приходит лишь от одного человека. Помогите мне быть открытой здоровым возможностям заботы о себе, если моя обычная система поддержки сейчас не состоятельна.*

## Лечение.

12 сентября.

*Мы учимся быть терпеливыми, когда процесс выздоровления идет медленно. Нам следует дисциплинировать себя, чтобы все время помнить, что нужно сделать много шагов по дороге, ведущей от скорби к восстановлению душевного покоя... Нам следует предвидеть стадии нашего морального выздоровления: невыносимую боль, горе, пустые дни, сопротивление утешению, отсутствие интереса к жизни - все то, что постепенно выводит нас... к новому сплетению моделей поведения и принятию невыносимой трудности жизни.*

Джошуа Лоз Либман

Выздоровление - это процесс. Это постепенный процесс, лечащий процесс, и духовный процесс - скорее путешествие, а не пункт назначения.

Как созависимость охватывает собой весь период жизни, углубляясь при этом, так и выздоровление углубляется. Одна вещь следует за другой, и все, включая нас, становится лучше.

Мы можем расслабиться, делать свою часть работы и позволить остальному происходить.

*Сегодня я буду доверять процессу и путешествию, в которое я отправилась.*

**Времена перепрограммирования.****13 сентября.**

Выздоровление - это не все время утомительная не вознаграждаемая работа. Есть времена радости и отдыха, времена, когда мы с удовольствием практикуем то, чему научились. Есть времена изменений, времена, когда мы стараемся понять что-то новое и справиться с конкретной проблемой.

Эта времена, когда то, что мы практикуем в выздоровлении, начинает проявляться в нашей жизни. Эти времена изменений - напряженные, но у них есть предназначение.

Также есть времена, на глубоком уровне, когда нас «перепрограммируют». Мы начинаем отпускать свои убеждения и поведение. Возможно, нам страшно, и мы чувствуем замешательство в это время. Наши старые модели поведения могут не работать для нас, хотя они были удобными и знакомыми.

В это время мы можем чувствовать себя уязвимыми, одинокими и нуждающимися в поддержке - похоже на путешествие без карты и фонарика по незнакомой местности, где, как нам кажется, не ступала нога человека.

Мы можем не понимать, что зреет в нас. Мы можем не знать, куда нас ведут и ведут ли нас вообще.

Да, нас ведут. Мы не одиноки. Наша Высшая Сила из всех сил старается, чтобы произвести в нас настоящие изменения. Другие тоже шли этой дорогой. Нас приведут к тому, кто сможет нам помочь, кто снабдит нас указателями, в которых мы нуждаемся.

Нас готовят к тому, чтобы мы смогли получить столько радости и любви, сколько наше сердце сможет выдержать.

Выздоровление - это лечающий процесс. Мы можем доверять этому, даже если этого не понимаем. Мы как раз там, где нам следует быть в этом процессе. Мы проходим как раз через то, что нам необходимо испытать. И то место, куда мы направляемся, лучше, чем любое из тех, где мы были.

*Сегодня, Господи, помоги мне верить, что изменения, через которые я прохожу, к лучшему. Помоги мне верить, что дорога, по которой я путешествую, выведет меня к свету, любви и радости.*

**Что хорошего для меня?****14 сентября.**

Когда мы исследуем свои чувства и мысли, принимая маленькое или серьезное решение, мы можем учиться спрашивать себя, хорошо ли это для нас. То ли это, что я действительно хочу? То ли это, в чем я нуждаюсь? Подходит ли мне это направление? Или я уступаю контролю и влиянию, которое я иногда позволяю другим иметь на меня?

Это не является нездоровым эгоизмом спрашивать себя, хорошо ли что-либо для нас. Другой подход является старым образом мышления. Спрашивать, хорошо ли что-либо для нас - это здоровое поведение, которого не надо стыдиться, которое, возможно, будет в лучших интересах и для другого человека.

Если мы спрашиваем себя, хорошо ли это для нас, то это не значит, что мы бредем вниз по эгоистичной тропинке самопотакания. Если мы задаем себе такой вопрос, то это не значит, что мы заблудились, не видя плана Бога и Его наилучших намерений. Задавая себе такой вопрос, мы участвуем в направлении нашей жизни к самому хорошему и к цели. Мы владеем своей силой, чтобы сохранять самоуважение.

*Сегодня я начну действовать в моих наилучших интересах. Я буду делать это, понимая, что, возможно, мой выбор не всегда будет нравиться каждому вокруг меня. Я буду делать это с пониманием, что вопрос, хорошо ли это для меня, в конечном счете, поможет мне иметь настоящую ответственность за свою жизнь и свой выбор.*

**Проходить через тяжелые времена.****15 сентября.**

*Мы выносливы. Но во многом мы хрупкие существа. Мы можем принимать изменения и потери, но это мы делаем своими темпами и своим путем. И только мы и Бог может определять временное расписание событий.*

Менее созависимые.

Тяжелые времена, времена стрессов не для того, чтобы делать нашу жизнь интереснее, но они являются частью нашей жизни, роста и движения вперед.

Что мы будем делать с тяжелыми временами и энергией этих времен - это наш выбор.

Мы можем использовать энергию тяжелых времен, чтобы справляться с проблемами и проходить через них. Мы можем использовать ее, чтобы улучшить наши навыки и углубить свою духовность. Либо мы можем проходить через эту ситуацию страдая, пряча внутри горечь и отказываясь расти или меняться.

Тяжелые времена могут мотивировать и подготавливать нас к тому, чтобы мы поняли, что является наилучшим для нас. Мы можем использовать эти времена, чтобы двигаться вперед и вверх на более высокие уровни жизни, любви и роста.

Выбор за нами. Позволим ли мы себе чувствовать? Призовем ли мы духовность, включая благодарность, по отношению к событию? Зададим ли мы жизни и нашей Высшей Силе вопрос: «Чему предполагается нам научиться и что нам следует делать?» Или мы используем этот случай, чтобы подтвердить старые негативные убеждения? Будем ли мы говорить: «Ничего хорошего у меня не будет.... Я всего лишь жертва.... Людям нельзя доверять.... Жизнь не стоит того, чтобы жить?»

Нам не всегда требуется энергия тяжелых времен или стрессы, чтобы мотивировать себя расти и меняться. Нам не нужно создавать стресс, искать его или привлекать его. Но если это есть, мы можем учиться использовать его для роста и достижения хорошего в жизни.

*Господи, пусть мои тяжелые времена будут временами для выздоровления.*

## Мечь. 16 сентября.

Не важно, как долго мы выздоравливаем, не важно, насколько тверда и духовна наша почва, у нас все еще может временами возникать непреодолимое желание наказывать, вставить на один уровень с другим человеком.

Мы хотим мести.

Мы хотим сделать больно другому человеку так же, как он или она сделали больно нам. Мы хотим, чтобы жизнь воздала по заслугам этому человеку. На самом деле мы хотим в этом помочь жизни.

Это нормальные чувства, но нам не следует руководствоваться ими. Эти чувства являются частью нашего гнева, но это не наша работа вершить суд.

Мы можем позволить себе чувствовать гнев. Полезно сделать шаг глубже и позволить себе чувствовать и другие чувства - боль, обиду. Но нашей целью является вытащить наружу, освободить эти чувства и покончить с ними.

Мы можем считать другого человека ответственным за его поступки. Но быть судьей не является нашей ответственностью. Если мы будем активно искать мести, это нам не поможет. Это будет препятствием для нашего роста и отодвинет нас назад.

Отойдите. Хватит играть в игры. Отцепитесь от крючка. Учите свой урок. Поблагодарите другого человека за то, что он Вам преподал что-то ценное. И покончите с этим. Оставьте это позади.

Принятие помогает. Также помогает прощение - не того сорта прощение, которое позволит человеку вновь использовать Вас, а прощение, которое освобождает другого человека идти своим отдельным путем, пока освобождаются наш гнев и обиды. Это освобождает нас идти своим путем.

*Сегодня я буду настолько гневаться, насколько мне это нужно, с целью завершить свои дела с другими. Как только я освобожу свой гнев, я буду стремиться к прощению - прощению с границами. Я понимаю, что границы вместе с прощением и состраданием позволяют мне двигаться вперед.*

## Новое поведение во взаимоотношениях. 17 сентября.

Мы много говорим о новом поведении во взаимоотношениях в выздоровлении: когда мы позволяем другим быть самими собой, не взрываемся в ответ на их поведение и не принимаем его лично, когда мы владеем своей силой, чтобы заботиться о себе. Мы говорим об отпуске своей потребности контролировать, о том, что нам следует фокусироваться на ответственности перед собой и не делать из себя жертву, фокусируясь на другом человеке и забывая о себе. Мы говорим об установлении границ, о том, что нам следует говорить прямо и быть ответственными за то, что мы хотим и в чем нуждаемся.

То, что такое поведение, безусловно, помогает иметь дело с зависимыми людьми, совсем не значит, что его можно использовать только в так называемых «дисфункциональных взаимоотношениях».

Такое поведение теперь является *нашим новым поведением во взаимоотношениях*. Оно помогает нам в стрессовых взаимоотношениях. Оно может помочь нам пройти времена стрессов в здоровых взаимоотношениях.

Поведение выздоровления, которому мы учимся, - это инструменты, навыки здоровых взаимоотношений, которые мы можем использовать, чтобы улучшить качество *любых* взаимоотношений.

Выздоровление означает заботу о себе. Мы учимся любить себя и заботиться о себе во взаимоотношениях с людьми.

Чем здоровее мы будем, тем здоровее будут наши взаимоотношения. И мы никогда не перерастем нашу потребность здоровых взаимоотношений.

*Сегодня я не забуду применить поведение выздоровления во всех моих взаимоотношениях - с друзьями и сотрудниками, а также в особых любовных взаимоотношениях. Я буду усердно работать над тем, чтобы заботиться о себе во взаимоотношениях, вызывающих трудности, определяя, какие навыки мне следует применить. Также я буду рассматривать пути, которыми мои взаимоотношения могут успешно развиваться с навыками моего нового поведения выздоровления.*

## Позволить хорошему случаться.

18 сентября.

*До моего выздоровления мои взаимоотношения были никчемные. На работе у меня тоже не ладилось. Я была втянута в проблемы моей дисфункциональной семьи. Но, по крайней мере, я знала, что ожидать.*

Анонимные созависимые.

Я хочу, чтобы моя вторая часть жизни была настолько хорошей, насколько первая была несчастной. Иногда я боюсь, что этого не будет. Иногда мне становится страшно, что это *может* быть.

Хорошее может нас пугать. Мы можем бояться изменений, если даже они хорошие. Бывают случаи, когда хорошие изменения нас пугают больше, чем тяжелые времена.

Прошлое, особенно до выздоровления, могло стать удобно привычным. Мы знали, что ожидать в наших взаимоотношениях. Они были предсказуемыми. Одни и те же модели повторялись: одинаковое поведение, одна и та же боль - снова и снова. Они могли быть не такими, какими мы хотели, но мы знали, что ожидать.

Происходит не так, когда мы меняем модели поведения и начинаем выздоравливать.

Мы могли быть совершенными в предсказании событий в большинстве областей нашей жизни. Взаимоотношения приносили боль. Нас всего лишали.

Каждый последующий год почти полностью повторял предыдущий. Иногда чуть лучше, иногда чуть хуже, но изменения не были значительными. Не были до момента, когда мы начали выздоравливать.

Тогда все стало меняться. И чем больше мы работали по этой удивительной Программе, тем больше мы и наши обстоятельства менялись. Мы начали исследование не нанесенной на карту местности.

Мы стали получать хорошее. Все действительно становится лучше. Мы становимся успешными в любви, работе, жизни.

Каждый день приносит нам хорошее, и страдания рассеиваются.

Мы больше не хотим быть жертвами жизни. Мы учимся избегать ненужных кризисов и травм.

Жизнь дает нам хорошее.

«Как мне выдержать это хорошее?» - спросила одна женщина. «Это тяжелее и более незнакомо, чем боль и трагедии». «Так же, как Вы выдерживали трудности», - последовала реплика, - «живя одним днем».

*Сегодня, Господи, помоги мне отпустить мою потребность испытывать боль и кризисы. Помоги мне выходить из проблем и печальных чувств настолько быстро, насколько это возможно. Помоги мне найти свою твердую почву и равновесие в покое, радости и благодарности. Помоги мне также усердно работать над тем, чтобы принимать хорошее, как я работала над тем, чтобы принимать боль и трудности.*

### **Извинения. 19 сентября.**

Иногда мы чувствуем неудобство из-за своих действий. Что ж, мы люди. Вот почему существуют слова: «Прошу прощения». Эти слова приносят облегчение и восстанавливают контакт. Но мы не должны говорить «прошу прощения», если не сделали ничего плохого. Чувство стыда может заставлять нас извиняться за все, что мы делаем, за каждое слово, за то, что мы живые и за то, что мы те, кто есть.

Мы не должны извиняться за то, что заботимся о себе, работаем с чувствами, устанавливаем границы, веселимся и выздоравливаем.

Нам никогда не следует менять свой курс, если он в наших наилучших интересах. Но иногда обычное извинение диктуется другими чувствами и может быть полезным, когда есть неясности в обстоятельствах или взаимоотношениях. Мы можем сказать: «Прошу прощения за то, что я заставила тебя нервничать. Прошу прощения, если моя забота о себе доставляет тебе боль. Я не хотела сделать тебе больно».

После того, как мы принесли свои извинения, не нужно повторять их много раз. Если кому-то хочется продолжать вытягивать из нас извинения за одно и то же действие, то это проблема этого человека, и нам не следует попадаться на крючок.

Мы можем учиться относиться к своим извинениям серьезно и не извиняться, когда для этого нет оснований. Когда мы Думаем о себе хорошо, мы знаем, когда нужно сказать «прошу прощения», а когда - нет.

*Дня я буду стремиться к ясности и здоровым извинениям. будучи ответственной только за свои действия, а не за что-то еще. Господи, помоги мне понять, за что мне следует сняться, а что является не моей ответственностью.*

### **Спонтанность. 20 сентября.**

В выздоровлении мы учимся отпускать себя! Мы учимся спонтанности.

Спонтанность может пугать некоторых из нас. Мы можем бояться потерять контроль, действуя спонтанно. Возможно, мы все еще действуем по старым правилам созависимости, которые мешают спонтанности и гласят: будь хорошей, будь правильной, будь совершенной, будь сильной, не радуйся и всегда *контролируй* себя.

Мы можем ассоциировать спонтанность с зависимыми, одержимыми, саморазрушающими или безответственными действиями.

Не об этом мы говорим в выздоровлении. Позитивная спонтанность подразумевает, что мы свободно выражаем себя радостным, здоровым образом, который не приносит нам боль и не ущемляет права других.

Мы учимся быть спонтанными и свободными по мере того, как растет наше самосознание и самоуважение. Мы становимся более спонтанными по мере того, как растет наша уверенность и доверие себе, и растет наша способность устанавливать здоровые границы.

Умение быть спонтанными связано с нашей способностью действовать и достигать интимности. Для всех этих желаемых действий мы должны быть способными отпускать нашу потребность контролировать себя и других и полностью и свободно жить в текущем моменте.

Снимите с себя тугие поводья. Что случится, если Вы ошибетесь? Что, если Вы не правы? Получите удовольствие от своей неидеальности. Позвольте себе быть немного уязвимыми. Рискните!

Мы можем быть спонтанными, не причиняя боли себе или другим. На самом деле каждому будет лучше, если мы станем спонтанными.

*Сегодня я выберу книгу правил и буду получать удовольствие от того, кто я есть. Я буду получать удовольствие от дара жизни, от себя и других.*

### **Отпустить безотлагательность. 21 сентября.**

Только одно дело.

Это все, что мы должны сделать. Не два дела сразу, а одно, которое делается спокойно.

Только одна задача. Только одно чувство. Только сегодня. Только одна проблема. Только один Шаг.

*Только одно удовольствие.*

Расслабьтесь. Отпустите безотлагательность. Начинайте спокойно, сейчас. Возьмитесь только за одно дело.

Видите, как все получается?

*Сегодня я спокойно возьмусь за одно дело. Если я сомневаюсь, то я возьмусь сначала за более насущные дела.*

### **Доверять себе. 22 сентября.**

Многие из нас имели убеждение, что прислушиваться к словам Бога или Высшей Силы означает всю жизнь следовать жестким правилам и книге инструкций.

Теперь многие из нас думают иначе. Жесткие правила, бесконечные инструкции, проповедование совершенства - это не те слова, которые шепчет нам наша Высшая Сила.

Слова Бога - это часто те спокойные, короткие слова, которые мы называем интуицией или инстинктом, которые ведут нас вперед и направляют нас.

Мы свободны быть теми, кто мы есть, прислушиваться и доверять себе. Мы свободны слушать мягкие любящие слова нашей Высшей Силы, слова, нашептываемые каждому из нас.

*Сегодня, Господи, помоги мне отпустить жесткие правила, основанные на стыде. Я выберу свободно любить, слушать и доверять.*

### **Терпимость к себе.**

**23 сентября.**

Практикуйте терпимость к себе.

Будьте терпимыми к своим выходкам, своим чувствам, реакциям, к своим особенностям, к тому, что Вы человечны.

Будьте терпимы к Вашим взлетам и падениям, Вашему сопротивлению меняться, Вашему упорству, а иногда к Вашему трудному характеру.

Будьте терпимы к Вашим страхам и ошибкам, к Вашей естественной потребности прятаться от проблем и боли. Будьте терпимыми к Вашей нерешительности вступить в близкие отношения, открывать себя и быть уязвимыми.

Будьте терпимыми к Вашей потребности иногда чувствовать себя выше других, иногда чувствовать себя смущенными, иногда к потребности получать столько же любви, сколько Вы даете. Будьте терпимыми к тому пути, которым Вы развиваетесь - немного шагов вперед, парочку назад.

Будьте терпимыми к Вашему инстинктивному желанию контролировать и к тому, как Вы неохотно практикуете отделение. Будьте терпимыми к тому, как Вы говорите о своем желании быть любимыми, иногда отталкивая этим людей. Будьте терпимыми к Вашей тенденции быть одержимыми, забывать Доверять Богу, и временами застревать и не двигаться вперед.

К некоторым вещам мы нетерпимы. Мы нетерпимы к оскорбительному или деструктивному поведению по отношению к другим или себе.

«Практикуйте здоровую, основанную на любви, терпимость к себе», - сказал один мужчина. Когда мы этому научимся, мы будем терпимыми к другим. Затем сделайте еще шаг — поймите, что все то человеческое, к чему мы становимся терпимыми, делает нас и других прекрасными.

*Сегодня я буду терпима к себе. Через это я буду учиться быть терпимой к другим.*

### **Позволить себе нуждаться.**

**24 сентября.**

Мы можем принять себя как людей, которым многое нужно - нам нужен комфорт, любовь, понимание, дружба, здоровые прикосновения. Мы нуждаемся в позитивной поддержке, мы нуждаемся в человеке, который может нас выслушать, может нам что-то дать. Если мы в этом нуждаемся, то это не значит, что мы слабые. Это значит, что мы человечны и здоровы. Когда наши нужды удовлетворяются, когда мы верим, что мы заслуживаем этого, мы становимся счастливыми.

Также есть времена, когда в дополнение к нашим обычным нуждам, у нас появляются особенные. В такие времена мы нуждаемся в большем, чем способны отдать. Это нормально тоже.

Мы можем принять наши нужды и принять себя со всеми нашими нуждами. Мы можем быть ответственными за свои нужды. Это не делает нас слабыми и несостоятельными. Это не означает, что мы не выздоравливаем надлежащим образом, это не означает, что мы зависимы нездоровым образом. Это значит, что мы управляем нашими нуждами. Наши нужды перестают контролировать нас, и мы обретаем контроль.

А наши нужды начинают удовлетворяться.

*Сегодня я приму свои нужды и свою потребность нуждаться. Я верю, что я заслуживаю того, чтобы мои потребности были удовлетворены, и я позволю этому случиться.*

### **Мир с прошлым.**

**25 сентября.**

*Даже Бог не может изменить прошлое.*

Агэсон.

Держась за прошлое, испытывая по отношению к прошлому чувство вины, тоску, отрицание или обиды, мы тратим драгоценную энергию, которая может быть использована на то, чтобы изменить сегодняшний и завтрашний день.

«Раньше я жила прошлым», - сказала одна выздоравливающая женщина. «Я старалась либо изменить его, либо позволяла этому прошлому контролировать меня. Обычно и то, и другое».

«Я постоянно чувствовала вину относительно вещей, которые уже произошли, относительно того, что я уже сделала, что другие сделали по отношению ко мне. Несмотря на то, что я внесла необходимые поправки почти во всем, чувство вины не оставляло меня и становилось глубже. Каким-то образом во всем я видела свою вину. Я просто не могла это отпустить».

«Я держалась за чувство гнева в течение многих лет, говоря себе, что этому есть оправдания. Я отрицала многие вещи. Иногда я старалась абсолютно забыть свое прошлое, но на самом деле не могла остановиться вспоминать его и копаться в нем. Мое прошлое было, как темное облако, которое преследовало меня, и я не могла стряхнуть его с себя. Я думаю, что мне было страшно его отпустить, я боялась сегодняшнего дня, боялась завтрашнего дня».

«Я выздоравливаю уже много лет. И почти столько же лет мне потребовалось, чтобы добиться подходящего взгляда на свое прошлое. Сейчас я понимаю, что не могу его забыть. Мне нужно выздоравливать через него. Мне нужно проживать и отпускать все чувства, которые у меня до сих пор есть, особенно гнев». «Мне нужно прекратить винить себя за

причиняющие боль события, которые произошли в прошлом, и верить, что все случилось в надлежащее время, и все нормально. Я учусь прекращать сожалеть и быть благодарной».

«Когда я думаю о прошлом, я благодарю Бога за то, что Он меня лечит и помнит обо мне. Если иногда мне кажется, что нужно внести поправки, я делаю это и говорю себе, что с этим покончено. Я учусь смотреть на свое прошлое с состраданием к себе, веря, что моя Высшая Сила все контролировала, даже тогда».

«Я выздоровела от некоторых наихудших вещей, которые случились со мной. Я пришла к согласию с собой по поводу этих вещей. Я поняла, что выздоровление от некоторых вещей дало мне возможность помогать другим тоже выздоравливать. Теперь я вижу, как то самое плохое, что случилось со мной, помогло мне сформировать характер и развило мои самые лучшие стороны».

«Я даже пришла к благодарности за неудавшиеся взаимоотношения, потому что они привели меня к тому, кто я есть и где я есть сегодня».

«Чему я научилась, так это принятие - без чувства вины, гнева стыда и желания обвинять. Я даже научилась принимать те годы, которые я провела, испытывая вину, гнев, стыд и обвиняя».

Мы не можем изменить прошлое. Но мы можем изменить его влияние на нас, позволив себе лечиться через него и принимая его с любовью к себе и другим. Я знаю, потому что это произошло со мной.

*Сегодня я начну становиться благодарной за свое прошлое. Я не могу изменить то, что случилось, но я могу изменить взгляд на прошлое, владея своей силой сейчас, принимая, выздоравливая и участь через него.*

### **Чувствовать себя защищенной.**

**26 сентября.**

Нашей задачей не является наивность - безопасные чувства или жизнь и любовь в утопическом мире. В высказывании одной женщины прозвучало, что нашей задачей является учиться безопасно чувствовать, в то время как мы живем и любим в мире, который не является безопасным.

Мы не хотим пребывать в опасности, так как это дает силу негативу. Также мы не хотим игнорировать опасности или представлять себе, что они не существуют.

Если бы мы собрались идти загорать, то мы не были бы наивными, забывая об опасности солнца. Мы знаем, что солнечная радиация может причинить вред. Поэтому мы бы предприняли шаги, чтобы защитить себя, чтобы мы могли получить пользу, а не вред от солнечных ванн.

Такова же наша задача в выздоровлении.

Вот что сказала мне одна женщина, которая является консультантом: «Представь, что ты окружена солнцезащитным экраном. Он не настолько толстый, чтобы задерживать все лучи, но и не такой тонкий, чтобы пропустить опасное излучение».

Знай, что защита экрана эффективна. Удостоверься, что экран открыт хорошему. Какое-то время твой экран был слишком толстым. Он удерживал то, что ты хотела получать. Измени его, чтобы он пропустил хорошее.

Это твой экран в жизни и среди людей. Знай это. Представь, что ты окружена им всегда. Он окружает тебя любовью, комфортом и защитой. Ничто плохое не может войти. Негативная энергия не может пройти через экран.

Иди спокойно, иди, зная, что ты защищена. Иди, куда тебе нужно. Зло заблокировано. Впереди только хорошее. Тебе не нужно слишком стараться, защищая себя. Ты можешь расслабиться и наслаждаться жизнью, доверяя, что ты в безопасности. Иди без страха, так как ты окружена любовью и защитой. И всегда будет так.

*Сегодня я представляю себя окруженной щитом, который не пропускает негативное и вредное излучение мира, но сконструирован так, что хорошее может проходить.*

### **Временные поражения.**

**27 сентября.**

Иногда, когда мы начинаем выздоровление, нам кажется, что некоторые вещи на время ухудшаются. Кажется, что ухудшаются наши финансовые дела, наши взаимоотношения, наше здоровье.

Это временно. Это нормальная часть выздоровления и лечения. Может быть, так будет некоторое время, но не долго.

Продолжайте работать над выздоровлением, и все будет меняться. Не так много времени пройдет, когда всё, и вы в том числе, станет лучше, чем было до этого. На этот раз фундамент будет крепче.

*Господи, помоги мне доверять Тебе и выздоровлению, даже когда я испытываю поражения. Помогни мне помнить, что проблемы временны, и когда они будут решены, я буду стоять на более крепкой почве.*

### **Молитва.**

**28 сентября.**

Вот некоторые из моих любимых молитв: Помоги. Пожалуйста. Не надо.

Укажи мне. Руководи мной. Изменяй меня. Ты меня слышишь?

Почему все так?

О-о-х...

Спасибо.

*Сегодня я скажу Богу то, что я хочу сказать Ему. Я буду прислушиваться к ответу Бога. Я буду помнить, что я могу доверять Богу.*

**Важность денег.****29 сентября.**

Мы не можем позволить себе, чтобы фокусом в нашей жизни были деньги. Это не приведет нас к богатству, которое мы ищем. Обычно это не приводит даже к финансовой стабильности.

Да, деньги важны. Мы заслуживаем того, чтобы мы получали столько денег, сколько мы стоим. Мы получим столько, сколько мы стоим, когда мы поверим, что заслуживаем этого. Но часто наши планы рушатся, когда мы все внимание уделяем деньгам.

Чем мы на самом деле хотим заниматься? Чувствуем ли мы в этом руководство? Что говорят нам наши инстинкты? К чему нас ведут? Чем мы любим заниматься? Ищите способы заниматься этим, не волнуясь о деньгах.

Рассмотрите финансовые вопросы. Установите границы по поводу денег, которые Вы бы хотели получать. Подходите к этому обоснованно. Будьте готовы к тому, что Вы начнете с нуля и будете совершенствоваться. Но если Вы чувствуете, что Вас ведут к этой работе, то беритесь за нее.

Есть ли что-либо, чем на самом деле мы не хотим заниматься, что против нашего склада характера, но мы делаем над собой усилие заниматься этим «ради денег»? Обычно такое поведение вызывает противоположный эффект. Оно не работает. Мы делаем из себя мучеников, и деньги, как правило, идут не туда.

Я поняла, что, когда я честна перед собой относительно работы и того, чем мне заниматься, то деньги следуют. Иногда это не так много, как мне бы хотелось. Иногда я бываю приятно удивлена тем, что их больше, чем я ожидала. Но я довольна. И мне *достаточно*.

Мы уделяем внимание деньгам, но мы не должны уделять им основное внимание, если мы ищем покой в мыслях и душе.

*Сегодня я буду уделять внимание деньгам, но я не позволю им привлечь все мое внимание. Господи, помоги мне быть правдивой перед собой и верить, что деньги последуют.*

**Не быть жертвой.****30 сентября.**

Вы - не жертва.

Насколько укоренившемся может быть наше представление о себе как о жертве! Как привычны чувства мученичества и беспомощности! Нашу жертвенность можно сравнить с темным облаком, которое окружает нас и привлекает то, что будет делать из нас жертву и вызывать в нас чувство жертвенности.

Жертвенность может стать настолько привычной для нас, что мы можем чувствовать себя жертвой даже от того хорошего, что происходит с нами!

«Приобрели новую машину?» - «Да», - вздыхаем мы, - «но она не так хороша, как я ожидала, к тому же стоит так дорого...».

«У Вас такая хорошая семья!» - «Да», - вздыхаем мы, - «но есть проблемы. И мы прошли через такие тяжелые времена...».

«Вы действительно преуспели в своей карьере!» - «Ах», - вздыхаем мы, - «но за успех надо так дорого платить. Столько бумажной работы...».

Я поняла, что если наш мозг работает в таком направлении, то мы обладаем невероятной, внушающей страх способностью видеть плохое в любой ситуации, даже при самом замечательном стечении обстоятельств.

С опущенными плечами, с поникшей головой мы идем нетвердой походкой по жизни, принимая удары.

Покончите с этим. Сбросьте с себя темное облако отчаяния, негативности и жертвенности. Отшвырните его в сторону, пусть оно улетит вместе с ветром.

Мы - не жертвы. Может быть, из нас делали жертву. Возможно, мы позволяли делать из себя жертву. Может быть, мы выискивали, вновь и вновь создавали ситуации, которые делали из нас жертву. Но мы - не жертвы. Мы можем настаивать на своей силе. Мы не должны позволять себе быть жертвой. Мы не должны позволять другим делать из нас жертву. Мы не должны выискивать несчастье ни в самой плохой, ни в наилучшей ситуации.

Мы свободны, чтобы стоять в свете ответственности перед собой.

Установите границу! Поработайте с гневом! Скажите кому-нибудь «нет» или «хватит!» Прекратите взаимоотношения!

Попросите то, что Вам нужно! Сделайте выбор и будьте ответственными перед ним. Рассмотрите возможные варианты. Дайте себе то, в чем Вы нуждаетесь! Расправьте плечи, выше голову, призовите свою силу. Призовите ответственность перед собой!

И учитесь наслаждаться тем, что хорошо.

*Сегодня я откажусь думать, беседовать, высказываться или действовать как жертва. Вместо этого я буду радостно призывать ответственность перед собой и фокусироваться на том, что хорошо и правильно в моей жизни.*

**Будьте собой.****1 октября.**

В выздоровлении мы учимся новому поведению. Оно называется: «Быть собой».

Это может пугать некоторых из нас. Что случится, если мы будем чувствовать то, что чувствуем, говорить то, что нам хочется сказать, если мы станем твердыми в своих убеждениях и будем ценить то, в чем нуждаемся? Что случится, если мы отпустим нашу способность приспосабливаться? Что случится, если мы будем владеть своей силой, чтобы быть собой?

Будем ли мы тогда нравиться людям? Не отвернутся ли от нас? Не рассердятся ли на нас?

Приходит время, когда мы становимся готовыми пойти на этот риск. Продолжая расти и жить с собой, мы понимаем, что должны дать себе свободу. Приходит время прекратить позволять другим и их ожиданиям контролировать нас и стать правдивыми перед собой, не обращая внимание на реакции других.

Не так много времени проходит, когда мы начинаем это понимать. Некоторые люди могут отвернуться от нас, но такие взаимоотношения все равно бы прекратились. Другие люди останутся и будут любить и уважать нас больше за то, что мы рискнули быть собой. Мы начинаем достигать интимности и взаимоотношений, которые работают. Мы открываем для себя, что быть собой это всегда было Достаточно хорошо. Это значит быть теми, кем нам предназначено быть.

*Сегодня я буду владеть своей силой, чтобы быть собой.*

### **Справляться с семьей.**

**2 октября.**

Существуют различные пути заботы о себе в семейных взаимоотношениях. Некоторые люди рвут взаимоотношения с членами семьи на некоторый промежуток времени. Другие остаются связанными с членами семьи, но учатся другому поведению. Третьи на время прекращают взаимоотношения, затем медленно возвращаются и строят взаимоотношения на другой основе.

Нет какого то безупречного пути, чтобы иметь дело с членами семьи в выздоровлении. Зависит от нас, какой путь, подходящий для нас и наших нужд в конкретный промежуток времени, мы выберем.

Новое, что мы узнаем в выздоровлении, - это то, что мы *можем выбирать*. Мы можем устанавливать необходимые границы с членами семьи. Мы можем выбирать путь, который работает на нас, без чувства вины и долга, не поддаваясь какому-либо неуместному влиянию, будь то даже консультантов по выздоровлению.

Нашей целью является отделение с любовью от членов семьи. Нашей целью является уметь заботиться о себе, любить себя и жить здоровой жизнью, не зависимо от того, что делают или не делают члены семьи. Мы решаем, какие границы нам нужно для этого установить, и какие решения принять.

Это нормально ответить «нет» членам семьи, если это в наших интересах. Это нормально сказать «да», если это то, что нас устраивает. Также нормально взять тайм-аут и вернуться уже другим человеком.

*Господи, помоги мне выбрать подходящий для меня путь взаимодействия с членами моей семьи. Помоги мне понять, что в этом процессе нет правильного или неправильного пути. Помоги мне стремиться к прощению и учиться отделяться с любовью, когда это возможно. Я понимаю, что я никогда не должна расплачиваться заботой о себе и здоровьем для чего-то хорошего в семейной системе.*

### **Проходить через дискомфорт.**

**3 октября.**

*Капитулируйте, перед болью. Затем учитесь капитулировать перед хорошим. Оно есть и еще больше его будет.* Выздоровление от созависимости.

Нашей целью в выздоровлении является заставить себя чувствовать комфортно, чувствовать себя спокойными и довольными. Счастливыми. Мы хотим мира с собой и с окружающей нас средой. Иногда, чтобы это осуществилось, нам следует быть готовыми к дискомфорту, чтобы проживать чувства, причиняющие боль.

Я не имею ввиду, что нужно быть зависимыми от несчастий и боли. Я не имею ввиду, что нужно искусственно создавать боль. Я говорю о необходимом дискомфорте, который иногда нам следует пережить, когда мы лечим себя.

После хирургического вмешательства нам целый день больно после операции. Когда мы делаем часть работы, с которой сталкиваемся в выздоровлении, мы совершаем эмоциональное, ментальное и духовное вмешательство. Мы удаляем из себя те части, которые заражены и воспалены.

От этого бывает больно.

Но мы достаточно сильные, чтобы пережить дискомфорт и временные чувства эмоциональной боли. Когда мы будем готовы к дискомфорту, чтобы вернуться к чувствам, причиняющим боль и прожить их, тогда придет облегчение.

*Сегодня я буду готова к дискомфорту, веря, что по ту сторону меня ждет облегчение и выздоровление. Помоги мне, Господи, быть открытой чувствам, которые я должна прожить, чтобы выздороветь. В это время я буду верить, что я забочусь о себе и защищена собой, друзьями, своей Высшей Силой и Вселенной.*

### **Вера и деньги.**

**4 октября.**

Бывает, у нас не хватает денег, чтобы свести концы с концами, не говоря уже о том, чтобы позволить себе какую-либо роскошь.

Люди советуют нам составлять план расходов, и мы усмехаемся. Наши траты, необходимые для выживания, намного превышают наш доход.

Мы видим, в каком мы положении, качаем головой и говорим: «Нет выхода».

Многие из нас вынуждены были проходить через подобные ситуации. Это не время, чтобы впадать в панику и отчаяние.

Паника и отчаяние приведут нас к негодным решениям и безрассудным метаниям. Это время, чтобы заменить страх на веру. Это время, чтобы верить, что Бог откликнется на наши нужды.

Живите одним днем и одной потребностью. Используйте свое умение выживать позитивно. Знайте, что Ваши возможности не ограничены Вашими прежними или нынешними обстоятельствами.

Исследуйте, что может останавливать приток денег в Вашу жизнь. **Есть ли у Вас точка зрения, вопрос или урок, который может стать Вашим, чтобы учиться и меняться?**

Возможно, это просто урок, который учит нас вере. В Библии сказано, что Христос шел по воде. Также сказано, что те, кто последовал за ним, тоже могли. И лишь когда они позволили вере покинуть их, они погрузились под воду.

Когда приходят финансово тяжелые времена, мы можем учиться «идти по воде» в финансовых вопросах. Если Вы составляете план расходов и видите, что Вам не хватает денег, чтобы выжить и оплатить необходимое, то сделайте все, что от Вас зависит, затем отпустите. Верьте, что Ваш Источник обеспечит Ваши нужды. Если непредвиденные расходы

растут, и нет наличных денег оплатить их, то обращайтесь свой взор не в бумажник, а к Вашему Источнику. Призывайте Божественную поддержку, неограниченную поддержку во всем, в чем Вы нуждаетесь. Делайте свою часть работы. Стремитесь к финансовой ответственности, как в мыслях, так и в действиях. Испрашивайте Божественной Мудрости. Прислушивайтесь к руководству Бога, Затем отпустите Ваши страхи и Вашу потребность контролировать.

Мы знаем, что деньги нам необходимы, чтобы выживать и жить. Также об этом знает наша Высшая Сила.

*Господи, укажи мне на блоки и барьеры, относящиеся к деньгам, которые находятся во мне. Помогите мне заботиться о себе финансово. Если у меня иссякнут деньги, я развею страх и буду учиться «идти по воде» в финансовых вопросах. Я не буду прибегать к точке зрения, оправдывающей финансовую безответственность. Я буду делать свою часть работы, затем я отпущу страх и доверю Тебе сделать остальное.*

### **Знания.**

**5 октября.**

Позвольте себе быть ведомыми к правде.

Мы будем знать то, что нам надо знать, тогда, когда нам нужно это знать. Мы не должны чувствовать себя плохо по поводу того, что нам требуется время, чтобы прийти к пониманию. Мы не должны приходить к пониманию и осознанию с усилиями или преждевременно.

Да! Возможно, целый мир видел определенную правду в нашей жизни, а мы отрицали ее - до тех пор, пока мы не стали готовы, чтобы работать с ней. Это наше дело и наше право! Это наш процесс, и мы откроем свою правду, когда придет тому время, когда мы будем готовы, когда мы полностью пройдем через обучающий опыт.

Есть принцип, наиболее способствующий росту, который мы можем развить для себя и других, - позволять себе идти своим путем. Мы можем давать и получать поддержку и одобрение, когда мы проходим этот путь. Мы можем слушать других и говорить то, что мы думаем. Мы можем устанавливать границы и заботиться о себе, когда это необходимо. Но в это время мы даем себе и другим право расти, проходя свой путь, не получая осуждения и с большим доверием, что все идет хорошо и по расписанию.

Когда мы будем готовы, когда придет время, когда наша Высшая Сила будет готова, мы узнаем то, что нам надо знать.

*Сегодня я позволю себе и другим иметь свой собственный путь и расписание для роста и изменений. Я буду верить, что в нужное время мне будут даны силы прийти к пониманию, "будут даны инструменты, чтобы работать с этим.*

### **Заботиться о себе.**

**6 октября.**

Если мы считаемся и откликаемся на чувства и нужды других, то это показывает наше здоровье, мудрость и любовь. Это отличается от опеки. Опека является самоподавляющим и, конечно, разрушающим взаимоотношения поведением - поведением, которое вызывает сопротивление, может привести нас к обидам, мы можем чувствовать себя жертвами. Потому что, в конечном счете, то, что мы чувствуем, хотим и в чем нуждаемся, выходит на поверхность.

Может показаться, что некоторые люди желают эмоциональной опеки. Мы можем учиться отказывать им в этом. Мы можем откликаться на их нужды: мы можем быть любящими, когда возможно, но мы можем ценить свои собственные нужды и чувства тоже. Частью выздоровления является учиться уделять внимание тому, что мы чувствуем, хотим и в чем нуждаемся, и считать это важным, потому что мы начинаем понимать, что, если мы не делаем так, то последуют ясные, предсказуемые и иногда нежелательные обстоятельства.

Будьте терпеливыми и мягкими с собой, когда Вы этому учитесь. Относитесь к себе с пониманием, когда Вы соскальзываете назад к старому поведению, к эмоциональной опеке и перестаете считаться с собой.

Но остановите круг сегодня. Мы не должны чувствовать себя ответственными за других. Мы даже можем учиться позволять себе чувствовать удовольствие, когда берем ответственность за свои нужды и чувства.

*Сегодня я оценю, соскальзывала ли я к моему старому поведению принятия ответственности за чувства и нужды других людей, и считалась ли я с собой. Я буду владеть своей силой, правом и ответственностью ценить себя.*

### **Отпустить наивность.**

**7 октября.**

Мы можем быть любящими, доверяющими людьми и в то же время не позволять другим использовать нас или плохо с нами обращаться. Мы не должны позволять людям делать с нами, что им вздумается. Не все просьбы являются законными! Не все просьбы требуют ответа «да»!

Жизнь может испытывать нас. Люди могут искать наши слабые места. Мы можем заметить общий знаменатель тестирования в наших жизнях. Если у нас есть слабое место в какой-то области, то мы можем обнаружить, что нас периодически испытывают в этой области члены семьи, друзья, сотрудники и соседи. Возможно, жизнь, люди, наша Высшая Сила и Вселенная учат нас чему-то особенному.

Когда мы своим этим уроком, мы обнаружим, что проблемы в этой области истощаются. Границы установлены, мы владеем своей силой. Теперь урок пройден. Мы можем сердиться на некоторых людей какое-то время — на тех, которые довели наше терпение до крайности. Это нормально. Скоро мы сможем отпустить гнев и заменить его благодарностью. Эти люди были нам посланы, чтобы помочь нам осознать то, что мы не хотим, что мы не будем впредь терпеть, они были нам посланы, чтобы помочь нам учиться владеть своей силой.

Мы можем поблагодарить их за то, что мы узнали.

Как долго мы готовы терпеть? Как далеко позволим Другим зайти по отношению к нам? Как долго мы не будем считаться с нашим гневом и интуицией? Где предел нашему терпению? Есть ли он у нас? Если нет, то мы в трудном положении.

Есть времена не доверять другим, а вместо этого доверять себе и устанавливать границы с теми, кто нас окружает.

*Сегодня я буду открыта для нового осознания по поводу областей, где мне нужны здоровые границы. Я откажусь от своих наивных предположений, что другой человек всегда прав. Я заменяю этот взгляд на доверие себе. Я буду прислушиваться к себе и иметь и устанавливать здоровые границы.*

**Учиться ждать.**

**8 октября.**

*Я начал понимать, что уметь ждать - это искусство, это умение приводит к достижению желаемого. Ожидание может обладать силой. Время представляет собой ценность. Если Вы способны ждать два года, то иногда Вы можете достичь чего-то, что не можете достичь сегодня, как бы усердно Вы ни работали, сколько бы денег Вы ни выбрасывали на ветер, сколько бы Вы ни бились головой об стену....*

Мужество меняться. Денис Холей.

Наиболее успешные люди в жизни и любви - это те, кто может учиться успешно ждать. Не так много людей получают удовольствие от ожидания и от того, что учатся терпению. Да, ожидание может быть мощным инструментом, который поможет нам достичь чего-то хорошего.

Мы не всегда можем иметь то, что хотим, когда мы хотим этого. По разным причинам то, что мы хотим делать, иметь, достичь и кем мы хотим быть, не осуществимо сегодня. Но есть вещи, которые мы не можем делать или иметь сегодня, что бы это ни было, но *сможем* иметь это в будущем. Сегодня мы сводим себя с ума, стараясь добиться того, что легко и естественно придет позже.

Мы можем доверять, что на все есть расписание. Ждать - это не значит тратить время. В это время что-то происходит - в нас, в другом человек, во Вселенной.

Мы не должны останавливать свою жизнь в то время, когда ждем. Мы можем направить наше внимание на что-то другое, мы можем практиковать принятие и благодарность в этот промежуток времени. Мы можем доверять, что нам дана жизнь, чтобы жить, пока мы ждем — и мы отправляемся жить.

Работайте с Вашим расстройством и нетерпением, но учитесь ждать. Старое высказывание: «мы не всегда можем получить то, что хотим» - не является полностью правильным. Часто в жизни мы можем получить то, что хотим, особенно если это - желание сердца, если мы умеем учиться ждать.

*Сегодня я буду готова учиться искусству терпения. Если я почувствую себя обессиленной от ожидания чего-то и забуду о расписании, то я сконцентрируюсь на силе, которая может быть доступной для меня, если я буду учиться ждать.*

**Саморазоблачение.**

**9 октября.**

Если мы будем учиться потихоньку разоблачать себя и показывать, кто мы есть, то мы сможем открыть себя любви и интимности во взаимоотношениях.

Многие из нас прячутся в раковине, в футляре, который защищает нас от того, чтобы другие поняли нас и могли делать нам больно. Мы не хотим быть *такими* уязвимыми. Мы не хотим выказывать другим наши мысли, чувства, страхи, слабости, а иногда наши сильные стороны.

Быть уязвимыми может быть страшно, особенно если мы жили с людьми, которые оскорбляли нас, не считались с нами, манипулировали нами или не ценили нас.

Понемногу мы начинаем рисковать и открываться. Мы разоблачаем себя как реального человека перед другими. Мы выбираем безопасных людей и начинаем потихоньку открываться.

Иногда из-за страха мы можем сдерживать себя, думая, что это поможет взаимоотношениям, думая, что мы будем больше нравиться. Но это иллюзия. Если мы сдерживаем себя и не показываем, кто мы есть, то это не помогает ни нам, ни другому человеку, ни взаимоотношениям. Такое поведение вызывает только протест. Чтобы существовала настоящая интимность и близость, чтобы мы любили себя и были удовлетворены взаимоотношениями, мы должны разоблачать себя и показывать, кто мы есть.

Это не означает, что мы сразу все рассказываем о себе каждому. Это тоже может быть самоподавляющим поведением. Мы можем учиться доверять себе, выбирая, кому сказать, когда сказать и как много сказать.

Может быть страшно довериться, что люди будут любить нас именно такими, какие мы есть. Но только так мы можем достичь того, что хотим во взаимоотношениях. Отпустить нашу потребность контролировать других - их мнения, их чувства по отношению к нам или курс взаимоотношений - это ключ. Мягко, как цветок, мы можем учиться открываться. Как цветок, мы будем это делать, когда светит солнце и когда тепло.

*Сегодня я начну рисковать и показывать, кто я есть, кому-то, с кем я чувствую себя безопасно. Я отпущу некоторые мои защищающие инструменты и рискну быть уязвимой, даже если я была научена другому, даже если я себя учила другому. Я буду открывать, кто я есть, способом, который отражает ответственность перед собой, любовь к себе, прямоту и честность. Господи, помоги мне отпустить мои страхи показывать, кто я есть людям. Помоги мне принять себя такой, какая я есть, помоги мне отпустить мою потребность быть такой, какой меня хотят видеть люди.*

**Получение своей выгоды от дисфункциональных взаимоотношений.**

**10 октября.**

Иногда полезно понять, что, возможно, мы получаем свою выгоду от взаимоотношений, которые причиняют нам страдания.

Такие взаимоотношения могут питать нашу беспомощность и роль мученика.

Возможно, такие взаимоотношения питают нашу потребность, чтобы в нас нуждались, усиливают наше самоуважение, позволяя нам чувствовать, что мы контролируем или имеем моральное превосходство над другим человеком.

Некоторые из нас облегчают свою финансовую или другие виды ответственности, оставаясь в определенных взаимоотношениях.

«Мой отец изнасиловал меня, когда я была ребенком», - сказала одна женщина. «Последующие двадцать лет я эмоционально и финансово шантажировала его по этому поводу. Я могла получить от него деньги всегда, когда мне это было нужно, и я никогда не была финансово ответственна за себя».

Осознание, что, возможно, мы получаем созависимую выгоду от взаимоотношений, не должно вызывать чувство стыда. Это значит, что мы ищем в себе то, что препятствует нашему росту.

Мы можем быть ответственными за ту роль, которую, возможно, играем в том, чтобы оставаться жертвой. Когда мы будем готовы честно и бесстрашно взглянуть на то, чем нам платят за взаимоотношения, и отпустить это, тогда мы придем к Оздоровлению, которое ищем. Также мы будем готовы получать позитивную, здоровую выгоду, возможную во взаимоотношениях, - то, что мы действительно хотим и в чем нуждаемся.

*Сегодня я буду открыта, чтобы увидеть, какую, возможно, я получаю выгоду, оставаясь в нездоровых взаимоотношениях, позволяя деструктивной системе действовать. Я буду готова отпустить мою потребность оставаться в нездоровой системе. Я готова разобраться в себе.*

### **Выздоровление.**

**11 октября.**

Как просто обвинять в своих проблемах других. «Вы только посмотрите, что он творит...». «Вы видите, как долго я терплю?» «Почему она не звонит?» «Если бы только он изменился, тогда я была бы счастлива...».

Часто наши обвинения оправданы. Возможно, нам бывает больно и мы расстроены. В такие моменты мы начинаем думать, что наша боль и расстройство уйдут, если другой человек будет делать то, что мы хотим, или мы получим результат, которого желаем. Но отдавать власть и контроль над своей жизнью в руки других людей является самоподавляющим поведением. Мы называем это *созависимостью*.

Избавление от расстройства и боли, какой бы обоснованной она ни была, может прийти, если мы признаем наши собственные чувства. Мы чувствуем гнев, горе, затем отпускаем эти чувства и находим спокойствие внутри себя. Мы знаем, что наше счастье не находится под контролем другого человека, даже если мы убедили себя, что это так. Мы называем это *принятие*.

Затем мы приходим к решению, что, несмотря на то, что мы бы хотели иметь другое, возможно, есть причина, чтобы жизнь разворачивалась таким образом. Возможно, есть высшая цель и план в жизненном сценарии, который лучше, чем мы себе написали. Мы называем это *верой*.

Затем мы решаем, что нам надо сделать, что находится в нашей власти, чтобы позаботиться о себе. Это называется *выздоровлением*.

Показывать на другого пальцем - это просто, но будет больше пользы, если мы мягко направим его на себя.

*Сегодня я буду жить с болью и расстройством, работая с моими собственными чувствами.*

### **Быть мягкими к себе во время горя.**

**12 октября.**

Процесс приспособления к изменениям и потерям требует энергии. Горе опустошает и изнуряет нас. По словам Пэт Карнес, некоторые люди вынуждены «прятать себя в кокон, чтобы выйти измененными», в то время, когда работают с горем.

Мы можем чувствовать себя более уставшими, чем обычно, Может снизиться наша способность действовать в других областях жизни, но это временно. Нам может хотеться спрятаться в безопасном месте нашей спальни.

Горе тяжело. Оно может истощать нас.

Это нормально быть мягкими к себе, когда мы проходим через изменения и горе. Да, мы хотим сохранять дисциплину выздоровления. Но мы можем быть сострадательными по отношению к себе. Мы не должны ожидать от себя больше, чем мы можем дать, в это время. Мы даже не должны от себя ожидать столько же, сколько мы обоснованно могли бы дать.

Возможно, нам нужно больше отдыха, больше сна, больше комфорта. Мы можем больше, чем обычно, нуждаться и меньше, чем обычно, давать. Это нормально принимать себя, свои потребности, когда мы меняемся, во времена горя и стрессов.

Это нормально позволить себе «спрятаться в кокон» во времена изменений. Мы можем капитулировать перед процессом и верить, что новая волнующая энергия рождается в нас.

Не много времени пройдет, когда мы расправим крылья и полетим.

*Господи, помоги мне принять мои потребности во времена горя, изменений и потерь.*

### **Важно содержание, а не форма.**

**13 октября.**

*Я поняла, что по ряду причин, большую часть жизни я провела, фокусируясь на форме, а не на содержании. Для меня важным было иметь безупречно уложенные волосы, носить соответствующую случаю одежду, идеально накладывать косметику, жить в правильном месте, в квартире, обставленной правильной мебелью, работать на правильной работе и иметь правильного мужчину. Форма, а не содержание, контролировала мое поведение во многих областях жизни. Сейчас я, наконец, поняла правду. Содержание - вот что имеет значение.*

Анонимные созависимые.

Нет ничего плохого в том, что мы ищем лучшего. Касается ли это стремления создать себя, построить взаимоотношения или жизнь - мы должны иметь некоторые твердые идеи по поводу того, чего мы хотим.

Форма дает нам точку отсчета, чтобы начать. Но для многих из нас форма стала сутью содержания. Некоторые из нас фокусировались на форме, чтобы подавить чувство страха или чувство, что ты низшего качества. Мы могли фокусироваться на форме, потому что не знали, как фокусироваться на содержании.

Форма-это очертания. Содержание-это суть. Мы наполняем сутью свои очертания, становясь подлинными. Мы наполняем сутью очертания жизни, начиная в ней участвовать, стремясь полностью участвовать.

Сейчас в выздоровлении мы учимся уделять внимание тому, как вещи работают, и что мы чувствуем, а не тому, как они выглядят.

*Сегодня я буду фокусироваться на содержании в моей жизни. Я заполню свои очертания реальным человеком - собой. Я буду концентрироваться на сути моих взаимоотношений, а не на том, как они выглядят. Я буду фокусироваться на том, что есть в жизни, а не на ее оформлении.*

### **Контроль вместо веры.**

**14 октября.**

*Было время в моей жизни, когда я так за все боялась и была так подавлена самим процессом жизни, что я на самом деле хотела составить расписание на каждый день жизни на следующие пять лет. Я хотела включить все каждодневные дела, которые мне нужно было делать, расписать время, когда я их должна была выполнить, и даже расписать время на отдых. Я хотела навести некоторый порядок в том, из-за чего, мне казалось, я чувствовала себя подавленной. Я хотела чувствовать, что я контролирую.*

Анонимные созависимые.

Контроль - это прямое реагирование на наш страх, панику и чувство беспомощности. Это прямое реагирование на безверие и чувство подавленности.

Мы можем не доверять себе, нашей Высшей Силе, Плану, Вселенной или самому процессу жизни. Вместо веры мы возвращаемся к контролю.

Мы можем работать с потребностью контролировать, работая с нашим страхом. Мы работаем со страхом, доверяя: - себе, нашей Высшей Силе, Плану, и самому процессу, который мы называем жизнь и выздоровление.

Мы можем верить, что, если события не разворачиваются так, как мы хотим, значит Бог запланировал что-то лучшее для нас.

Мы можем доверять себе направляться туда, куда нам надо, говорить то, что нам надо сказать, делать то, что нам надо. Делать, знать столько, сколько нам надо знать, быть теми, кем нам надо быть, тогда, когда мы намерены это делать, когда готовы, когда приходит время.

Мы можем доверять нашей Высшей Силе и Вселенной и получать все необходимые нам руководства. Мы можем доверять себе, слушать и соответственно реагировать.

Мы можем верить, что все, что нам нужно в этом путешествии, к нам придет. Мы не получим все, в чем нуждаемся для полного путешествия по жизни, сегодня. Мы получим все необходимое для сегодняшнего дня, а завтра - все необходимое обеспечение для путешествия в завтрашнем дне. Никогда и не предполагалось, что мы потащим все обеспечение для полного путешествия. Груз был бы очень тяжел, а предполагается, что путь должен быть легким. Верьте в себя. Мы не должны составлять план, контролировать и вносить все в расписание. Расписание и План уже написан. Все, что нам надо делать, это участвовать.

Путь будет ясен, и обеспечение будет доставлено в нужном количестве только сегодня.

Верь, мой друг, в сегодняшний день.

*Сегодня я буду верить, что я получу все, что мне необходимо получить, чтобы пройти через сегодняшний день. Я буду верить, что то же самое будет завтра.*

### **Отпустить беспорядок.**

**15 октября.**

Хорошая работа не может рождаться в беспокойстве.

Беспокойство, страх, гнев или печаль могут мотивировать нас. Эти чувства иногда приводят к действиям. Но лучшую работу мы можем осуществить после того, как эти чувства заменит спокойствие.

Мы не решим нашу задачу раньше или лучше, если ее выполнение вызвано чувством безотлагательности, страха, гнева или печали.

Отпустите беспокойство. Пусть спокойствие заполнит пустоту. Мы не можем расплачиваться своей силой, которую Бог нам посылает, или нашим спокойствием, чтобы делать работу, которую от нас требуют сегодня. Нам будет дана необходимая сила, чтобы сделать то, что от нас требуется, когда придет время.

Пусть сначала придет спокойствие. Затем принимайтесь за Дело. Работа будет выполнена естественно и в свое время.

*Сегодня я сначала приду к спокойствию, и пусть моя работа и жизнь будут основаны на этой базе.*

### **Быть честными с собой.**

**16 октября.**

Взаимоотношения с собой являются наиболее важными взаимоотношениями, о которых мы должны заботиться.

Качество этих взаимоотношений определяет качество наших других взаимоотношений.

Когда мы можем сказать себе, как мы себя чувствуем, и принять эти чувства, тогда мы можем сказать и другим.

Когда мы можем принять то, что мы хотим и в чем нуждаемся, тогда мы становимся готовыми, чтобы на наши нужды и желания откликнулись.

Когда мы можем принять свои мысли и свои убеждения и принять то, что для нас важно, тогда мы можем доверить их другим.

Когда мы научимся принимать себя серьезно, тогда другие тоже будут принимать нас серьезно.

Когда мы сможем посмеяться над собой, тогда мы сможем посмеяться вместе с другими.

Когда мы будем учиться доверять себе, тогда нам можно будет доверять и мы будем готовы доверять другим.

Когда мы сможем быть благодарными за то, кто мы есть, тогда мы достигнем любви к себе.

Когда мы достигнем любви к себе и примем свои нужды и желания, тогда мы станем готовы давать и получать любовь.

Когда мы научимся стоять на своих ногах, тогда мы будем готовы стоять рядом с кем-то.

*Сегодня я буду фокусироваться на поддержании хороших взаимоотношений с собой.*

### **Чувства и капитуляция.**

**17 октября.**

Капитуляция - это чрезвычайно личный и духовный опыт.

Капитуляция — не является чем-то, что происходит в нашей голове. Это не является чем-то, что мы можем ускорить или контролировать силой воли. Это опыт, который мы имеем.

Принятие или капитуляция не обязательно аккуратно упакованы. Часто они сопровождаются тяжелыми чувствами - гневом, яростью и печалью, после которых приходит освобождение и облегчение. Перед тем, как мы становимся готовыми капитулировать, мы испытываем гнев и раздражение на Бога, на других людей, на себя, на жизнь. Затем наша боль и печаль достигают предела, они становятся тяжелым эмоциональным грузом внутри, который должен выйти наружу, перед тем, как мы сможем почувствовать себя лучше. Часто это связано с выздоровлением и освобождением на глубоком уровне.

Капитуляция снабжает нас колесами, чтобы двигаться вперед. Наши страхи и тревоги по поводу будущего освобождаются, когда мы капитулируем.

Мы защищены. Нами руководят. Хорошее запланировано. Следующий шаг совершается в данный момент. Капитуляция -это процесс, позволяющий нам двигаться вперед. Это то, как наша Высшая Сила двигает нас вперед.

Доверяйте временному расписанию и тому, что впереди вас ждет свобода, со смирением проходя через этот духовный опыт.

*Я буду открыта процессу капитуляции в жизни. Я позволю себе все опасные и сильные эмоции, которые должны быть освобождены.*

### **Выбросить книгу правил.**

**18 октября.**

Многие из нас считают, что нам нужна книга правил, микроскоп и гарантии, чтобы идти по жизни. Мы чувствуем себя неуверенными и напуганными. Нам нужна защита в виде знания, что может случиться и как надо будет действовать.

*Мы не доверяем себе и жизни. ....*

*Мы не доверяем Плану. ...*

*Мы хотим контролировать.*

«Я допускала ужасные ошибки, касающиеся моего выбора, - ошибки, которые почти разрушили меня. Жизнь привела меня в шок. Как я могу себе доверять? Как я могу доверять жизни и своим инстинктам, после всего, что со мной было?» - спросила одна женщина.

Понятно, что нам страшно снова испытать провал, принимая во внимание то дно созависимости, откуда многие из нас начали свой путь вверх. Мы не должны быть напуганными. Мы можем доверять себе, нашему пути и инстинктам.

Да, мы хотим избежать повторения тех же самых ошибок. Но мы не те же, что были вчера или год назад. Мы уже чему-то научились, мы выросли и изменились. Мы делали то, что тогда нам надо было делать. Если мы сделали ошибку, то мы не можем позволить ей препятствовать нам жить полной жизнью сегодня.

Мы пришли к пониманию, что нам нужен был свой опыт, даже свои ошибки, чтобы быть там, где мы сегодня. Знаем ли мы, что нам надо было прожить именно нашу жизнь, такой, как она раскрывалась перед нами, чтобы найти себя, нашу Высшую Силу и новый путь в жизни? Или некоторые из нас все еще называют прошлое ошибкой?

Мы можем отпустить прошлое и доверять себе сейчас. Мы не должны наказывать себя своим прошлым. Нам не нужна книга правил, микроскоп и гарантии. Все, что нам надо, это зеркало. Мы можем посмотреть в него и сказать: «Я доверяю тебе. Не важно, что происходит, - ты можешь позаботиться о себе. И то, что происходит, — к лучшему. Будет лучше, чем ты думаешь».

*Сегодня я не буду цепляться за болезненные уроки прошлого. Я открою себя позитивным урокам сегодняшнего и завтрашнего дня. Я верю, что могу заботиться о себе теперь и буду это делать. Я верю, что План ведет меня к хорошему, даже если я не понимаю его.*

### **Наши хорошие качества.**

**19 октября.**

*Что такое созависимые? Ответ прост. Это самые любящие и заботящиеся люди.*

Выздоровление от созависимости.

Нам не следует ограничивать свой самоанализ выискиванием лишь негатива. Фокусирование на плохом -это сердцевина нашей созависимости.

Честно и бесстрашно задайте себе вопрос: «Что во мне хорошо? Каковы мои хорошие качества?»

«Являюсь ли я любящим и заботящимся человеком?» Может быть, мы пренебрегали любовью к себе, пока заботились о других, но то, что мы заботливо ухаживали за ними — это наш актив.

«Есть ли что-либо, что получается у меня особенно хорошо?» «Крепка ли моя вера?» «Хорошо ли другим от того, что я здесь?» «Хороша ли я как член команды или как лидер?» «Могу ли я красиво говорить, эмоциональна ли я?»

«Имею ли я чувство юмора?» «Могу ли я вдохновлять людей?» «Комфортно ли со мной другим?» «Могу ли я сделать что-то хорошее из ничего?» «Замечаю ли я лучшее в людях?»

Это актив в нашем характере. Может быть, мы в этом зашли слишком далеко, но это нормально. Теперь мы на своем пути, чтобы найти баланс.

Выздоровление - это не о том, что нужно отказаться от своей индивидуальности. Цели выздоровления является изменение, принятие, работа с нашими отрицательными качествами и развитие положительных. У нас у всех есть положительные стороны, нам надо только сфокусироваться на них, дать им силу и выгнать их из себя. Созависимые - это одни из самых любящих, заботящихся людей. Теперь мы учимся давать эту заботу и любовь себе.

*Сегодня я буду фокусироваться на том, что во мне хорошо. Я дам себе часть заботы, которую я распространила на весь мир.*

### **Отделение с любовью.**

**20 октября.**

Иногда люди, которых мы любим, делают вещи, которые нам не нравятся, или которые мы не одобряем. Мы реагируем. Вскоре после того, как мы начинаем реагировать друг на друга, проблема усиливается.

Когда мы отделяемся? Когда мы попадаем на крючок, реагируя гневом, страхом, чувством вины или стыда. Когда мы на крючке в силовой игре - попытках контролировать или принуждать силой других делать то, что они не хотят делать. Когда то, как мы реагируем, не помогает другому человеку и не решает проблему. Когда то, как мы реагируем, доставляет нам боль.

Часто приходит время отделяться тогда, когда кажется, что отделение невозможно.

Первым шагом к отделению является понимание, что реагирование и контроль не помогают. Следующим шагом является достижение спокойствия - нахождение и сохранение баланса.

Сходите на прогулку. Уйдите из комнаты. Сходите на собрание. Примите горячую ванну, полежите подольше.

Позвоните другу. Призовите Бога. Дышите глубже. Найдите успокоение. В этом состоянии покоя и равновесия придет ответ и решение.

*Сегодня я капитулирую и буду верить, что ответ рядом.*

### **Финансовая ответственность.**

**21 октября.**

«Когда я начинала выздоровление от химической зависимости, я вынуждена была встать перед лицом моей денежно запутанной, каменно холодной трезвости. Я действительно была в крайне затруднительном положении», - сказала одна женщина.

«Сначала я не была способна зарабатывать достаточно, к тому же для меня было важно отдать долги. У меня были неоплаченные счета за прошлые годы. Мне нужно было стараться оплачивать текущие новые счета. У меня было гораздо больше денег до того, как я начала трезвый образ жизни. Но со временем, медленно, постепенно моя финансовая ситуация прояснилась. Я восстановила свой кредит. У меня появился текущий счет. Я отложила немного денег на долгосрочный счет.

Затем я вышла замуж за алкоголика и начала узнавать о своей созависимости - тяжелый путь. Я потеряла себя, свои чувства, способность здраво мыслить, все, что я достигла в финансовом вопросе. Мой муж и я открывали текущий счет вместе, и после того, как он опустошил его, я потеряла право им пользоваться. Я позволила ему брать с моей кредитной карточки, и она была похоронена.

Мы занимали и занимали, чтобы наш тонущий корабль оставался на плаву, — мы очень много занимали у моих родителей.

Ко времени, когда я начинала выздоровление от созависимости, я снова стояла перед финансовым беспорядком. Я была в ярости, но было не важно, по чьей это было вине. Я должна была решить очень серьезные финансовые вопросы, чтобы моя жизнь когда-нибудь вновь стала управляемой.

Медленно, очень медленно я начала разгребать свой финансовый беспорядок. Это казалось неосуществимым! Я даже не хотела приступить к этому - настолько это казалось безнадежным. Но я приступила. Каждый день я делала все, что могла, чтобы быть финансово ответственной за себя.

Первым решением, которое я приняла, было финансово отделиться и как следует защитить себя от моего мужа перед нашим разводом и после него. Вторым решением было начать восстанавливать свои финансовые дела.

Это было трудно. Наш долг составлял больше пятидесяти тысяч долларов, а моя способность зарабатывать катастрофически уменьшилась. Я горевала. Я не могла себя уважать. У меня не было сил. Я не знала, как мне отделаться от этого ночного кошмара. Но я смогла. Медленно, постепенно, с помощью Высшей Силы приходила управляемость и замещала хаос.

Я начала с того, что не тратила больше, чем зарабатывала. Я рассчиталась с некоторыми кредиторами, выплачивая им понемногу. Я отпустила то, что не могла сделать, и сфокусировалась на том, что могла.

С тех пор прошло восемь лет. Я свободна от долгов, что мне казалось невозможным. Я живу с комфортом, имея деньги в банке. Мой текущий счет снова восстановлен, и я намерена продолжать таким же образом.

Я не желаю снова терять свое финансовое здравомыслие и финансовые защиты, будь то ради любви или алкоголизма. С Божьей помощью и помощью Двенадцати Шагов у меня это получится».

Только сегодня мы можем выздоравливать — ментально, эмоционально, духовно, физически и *финансово*. Сначала финансовые дела могут стать хуже, чем были, перед тем, как начнут улучшаться, - потому что, в конце концов, мы поворачиваемся лицом к реальности вместо того, чтобы избегать ее. Но как только мы примем решение быть финансово ответственными за себя, мы будем на своем пути.

*Господи, помоги мне помнить, что то, что кажется безнадежным сегодня, часто может быть решено завтра, даже если я не вижу способа решения. Если я позволила, чтобы проблемы других наносили мне финансовый ущерб, то помоги мне восстановить мои границы относительно денег и того, что я готова потерять. Помогите мне понять, что я не должна позволять чьей-то финансовой безответственности, зависимости, болезни или проблеме наносить мне финансовый ущерб. Помогите мне продолжать жить, независимо от моих текущих финансовых обстоятельств, веря, что, если я буду готова сделать поправки и быть ответственной, то все разрешится.*

**Стоять на своем.****22 октября.**

Доверяйте себе. Доверяйте тому, что Вы знаете.

Иногда бывает тяжело стоять на своей правде и верить тому, что мы знаем, особенно если другие стараются переубедить нас.

В этих случаях другие могут призывать на помощь чувство вины и стыда. У них могут быть свои намерения. Они могут быть погружены в отрицание. Они хотели бы, чтобы мы не знали того, что знаем. Они хотели бы, чтобы мы не верили себе. Они хотели бы вовлечь нас в свою чушь.

Мы не должны отдавать свою правду и силу другим. Это созависимость.

Вера в ложь опасна. Когда мы перестаем верить своей правде, когда мы подавляем свои инстинкты, когда мы говорим себе, что, должно быть, с нами что-то не то, раз мы чувствуем так, как чувствуем, и верим в то, во что верим, мы задуваем жизнь в себе и свое здоровье.

Когда мы не принимаем в расчет ту важную часть себя, которая знает, что является правдой, мы теряем стержень и равновесие. Нам кажется, что мы сходим с ума. Нам становится стыдно, страшно, мы смущены. Мы не можем сориентироваться, когда позволяем кому-либо вытолкнуть из под нас опору

Это не значит, что мы не бываем неправы. Но мы не *всегда* неправы.

Будьте открытыми, стойте на своей правде. Доверяйте тому, что Вы знаете. И отказывайтесь покупаться на отрицание, чушь, на запугивание или принуждение - то, что используют, чтобы сбить Вас с курса.

Требуйте правду и ясность - не от человека, который старается манипулировать или переубедить Вас, а от себя, Вашей Высшей Силы и Вселенной.

*Сегодня я буду верить своей правде и своей способности стоять на твердой почве реальности, Я не позволю, чтобы мной управляли различными играми и нечестностью, запугивая и манипулируя, чтобы мной управляли люди со своими намерениями.*

**Утренние подсказки.****23 октября.**

Каждое утро для нас есть важное послание.

Часто, когда мы уже встали и готовы начать день, мы можем не слышать так хорошо себя и жизнь, как это происходит в те тихие моменты, когда мы только пробуждаемся.

Идеальное время слушать себя - это время, когда мы спокойно лежим, наши доспехи сняты, мы открыты и наиболее уязвимы.

Каково первое чувство, которое заполняет нас, чувство, которое, возможно, мы стараемся избежать в течение светного дня? Может быть, мы испытываем гнев, раздражены, может быть, нам больно или мы в замешательстве? Это то, на чем нам надо сфокусироваться и что прожить. Это то, на что нам надо обратить внимание.

Когда Вы просыпаетесь, какова Ваша первая мысль или идея, которая приходит на ум? Хотите ли Вы вовремя завершить начатое дело? Может быть, Вам нужно развлечься? Или отдохнуть?

Может быть, Вам нездоровится и надо полечить себя? Или Вы в дурном настроении? Или у Вас есть с кем-то спорный вопрос, который нужно разрешить?

Нужно ли Вам сказать что-то кому-то? Доставляет Вам кто-нибудь беспокойство? От чего Вам особенно хорошо?

Есть ли у Вас какая-либо идея по поводу того, что нужно Вам сделать, от чего Вы почувствуете себя хорошо?

Когда Вы просыпаетесь, что первое приходит Вам на ум? Вы не должны чувствовать себя напуганными. Вы не должны сразу срываться с места. Вы можете полежать спокойно и послушать, затем принять послание.

Мы можем определить некоторые цели выздоровления на текущий день, слушая утренние послания.

*Господи, помоги мне отпустить мою потребность сопротивляться гармоничному течению жизни. Помогни мне плыть по течению и принимать помощь и поддержку, которую Ты мне можешь предложить.*

**Открыть себя любви.****24 октября.**

Откройте себя любви, которая предназначена Вам.

Мы не должны ограничивать наши источники любви. Бог и Вселенная посылают нам все, в чем мы нуждаемся, включая любовь.

Когда мы откроем себя, чтобы получать любовь, мы начнем ее получать. Она может прийти оттуда, откуда мы и не ожидаем, в том числе и от нас самих.

Мы будем открыты любви и осознаем любовь, которая есть и всегда была предназначена нам. Мы будем чувствовать и ценить любовь друзей. Мы будем замечать и наслаждаться любовью, которую дает нам наша семья.

Мы будем готовы получать любовь от наших особых любовных отношений. Мы не обязаны принимать любовь от небезопасных людей - тех, кто использует нас, и с кем мы не хотим иметь взаимоотношения.

Но есть много хорошей любви, доступной для нас - любви, которая лечит наше сердце, отвечает нашим потребностям, от которой поет наша душа.

Мы слишком долго отрицали себя. Мы слишком долго были жертвами. Мы отдавали слишком много, позволяя себе получать слишком мало. Мы заплатили должное. Теперь пришло время не только давать, но и получать, позволяя себе получать.

*Сегодня я открою себя любви, которая приходит ко мне из Вселенной. Я приму ее и буду ею наслаждаться.*

**Отпустить прошлое.****25 октября.**

*...в твоей книге записаны все дни, для меня назначенные, когда ни одного из них еще не было.*

Псалом 138:16.

Некоторые люди убеждены, что каждый день был спланирован в соответствии с Божественным Порядком еще до того, как мы были рождены. Бог знал, говорят они, и спланировал именно то, что потом должно было осуществиться.

Другие предполагают, что мы *выбрали, мы участвовали* в планировании нашей жизни - событий, людей, обстоятельств, которые должны были иметь место, - для того, чтобы пройти через это, чтобы пройти через те уроки, которыми нам надо овладеть.

Какова бы ни была наша философия и интерпретация, но вывод схож: наше прошлое - не случайность и не ошибка. Мы были там, где должны были быть, и с теми людьми, которые нам были нужны. Мы можем обнять наше прошлое, с его болью, его несовершенством, его ошибками, даже его трагедиями. Это <sup>вс</sup>е уникально наше. Это предполагалось только для нас.

Сегодня мы как раз там, где нам надо быть. Наши текущие обстоятельства как раз те, какими должны быть - для настоящего момента.

*Сегодня я отпускаю свою вину и страх по поводу прошлых и текущих обстоятельств. Я буду верить, что то, где я была и где я сейчас, - это то, что мне надо.*

**Ясность.****26 октября.**

Я не настолько глупа, чтобы не доверять Богу, но иногда я об этом забываю.

Когда мы находимся в центре события, забыть то, что есть План, становится просто. Иногда все, что мы можем видеть - это сегодняшний день.

Если бы мы понаблюдали в течение двух минут какую-либо телепрограмму, то не увидели бы много смысла в том, что на экране. Это было бы ни с чем не связанное действие.

Если бы мы несколько мгновений понаблюдали ткача за работой над гобеленом, фокусируясь лишь на небольшой части его работы, то не увидели бы ничего прекрасного. Мы заметили бы лишь несколько отдельных беспорядочно переплетенных нитей.

Как часто мы используем похожий ограниченный взгляд на свою жизнь - особенно когда проходим через трудные времена.

Мы можем учиться видеть перспективу, когда мы проходим через времена, которые приводят нас в замешательство и которые являются тяжелыми для *изучения* уроками. Когда нас бросает от одного события к другому, которые заставляют нас чувствовать, думать, задавать вопросы, значит мы находимся в середине изучения чего-то важного.

Мы можем верить, что что-то важное зреет в нас, - даже если события тяжелые, даже если мы теряем ориентацию.

Понимание и ясность не придут, пока мы не усвоим наши уроки.

Веру нужно укреплять так же, как мышцы, чтобы она становилась крепче. Если мы повторяем упражнения, веря в то, что мы не можем видеть, если мы повторяем упражнения, учась верить в то, что все разрешится, то мы укрепляем мышцы нашей веры, которая становится крепче.

*Сегодня я буду верить, что события в моей жизни не являются беспорядочными. Мой опыт не является ошибкой. - Вселенная, моя Высшая Сила и жизнь не выбрали меня для плохого. Я прохожу через необходимые для меня уроки, чтобы узнать что-то ценное, что-то такое, что подготовит меня для радости и любви, которую я ищу.*

**Одиннадцатый Шаг.****27 октября.**

*Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.*

Одиннадцатый Шаг Ал-Анона.

«.. молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого» - это означает, что мы каждый день обращаемся с просьбой показать нам План на сегодняшний день. Также мы просим силы у нашего Источника, которая нам нужна, чтобы пройти через это. Мы получим отклик на обе просьбы.

Мы не должны просить, чтобы другие люди показали нам их волю, чтобы мы ее исполняли. Мы обращаемся к Богу.

Затем мы верим, что нам даны будут силы, чтобы пройти через это.

Бог никогда, никогда не просит нас делать то, на что не дает нам силы. Он никогда не просит нас делать то, что мы не можем Делать. Если мы должны что-либо делать, то нам будут даны силы. Это простая часть в нашей Программе. Мы никогда не обязаны делать больше, чем можем, или то, что не можем. Если мы хотим волноваться и суетиться, то можем, но не должны. Ло наш выбор.

Я поняла - и из тяжелого, и из хорошего опыта - что этот шаг проведет меня через все. Когда я не знаю, что делать дальше-Бог знает. Работая по Шагу «только сегодня», мы переместимся туда, где никогда не оказались бы, опираясь только на свои илы. Простые действия, которые мы делаем только сегодня, в соответствии с Божьей Волей, которую нам надлежит исполнить, ведут нас к тому, что запланировано Богом в нашей жизни.

*Сегодня я сфокусируюсь на том, чтобы просить Бога показать мне, что мне надо сделать в соответствии с Его Волей, затем я буду просить Бога дать мне силы сделать это. Затем я пойду вперед и сделаю это. Господи, помоги мне отпустить страх жить одним днем. Помогни мне верить, что когда я просто живу и верю, то в это время складывается прекрасная мозаика, называемая «моя жизнь».*

**Медитация и молитва.****28 октября.**

В Одиннадцатом Шаге говорится о медитации, которая позволяет нам углубить наш осознанный контакт с Богом. Медитация - и одержимость и волнение - это разные вещи. Одержимость и волнение связаны со страхом. Медитация означает открытие нашего разума и души Богу.

Чтобы установить связь с Богом, мы должны расслабиться, как только можем, и открыть свой разум на сознательном и бессознательном уровне Высшему Сознанию, которое предназначено каждому из нас.

В делах текущего дня и жизни может показаться потерей времени такой перерыв, когда мы останавливаемся и прекращаем делать то, что делаем. Но это небольшая потеря времени, чем на заправку бензином нашей машины, когда бак уже почти пуст. Это необходимо, это приводит к успеху, и это экономит время. На самом деле, медитация может дать нам больше времени и энергии, чем те минуты, которые мы потратили на нее.

Медитация и молитва - это поведение выздоровления, которое питает нас силой, которое работает. Нам надо быть терпеливыми. Нет основания ожидать немедленных ответов, понимания или вдохновения.

Но решение придет. Оно уже на пути к нам, если мы делаем нашу часть работы - медитируем и молимся - а остальное отпускаем.

Когда медитировать и молиться - рано утром, во время перерыва на кофе или вечером - это наш выбор.

Когда наш осознанный контакт с Богом углубится, наш неосознанный контакт с Богом углубится тоже. Мы обнаружим, что попадаем в резонанс с Божественной Гармонией и Волей для нас. Мы найдем и будем сохранять эту духовную связь - связь с Богом.

*Сегодня я отведу время для медитации и молитвы. Я решу, когда и сколько времени я буду это делать. Я дитя и создание Бога - Высшей Силы, которая любит слушать и беседовать со мной. Господи, помоги мне отпустить страх, что Ты меня не слышишь и не заботишься обо мне. Помогни мне знать, что Ты здесь, и я могу слышать Тебя.*

**Принятие.****29 октября.**

Сегодня нам доступна магическая микстура. Эта микстура называется *принятие*.

Нас просят принимать многое: себя, такими, какие мы есть, свои чувства, потребности, желания и текущее положение вещей. Других людей, такими, какие они есть. Статус наших с ними взаимоотношений. Проблемы. Блага. Финансовый статус. То, где мы живем. Нашу работу, наши задачи, наш уровень выполнения этих задач.

Сопrotивление не будет двигать нас вперед, также оно не избавит нас от нежелательного. Но даже наше сопротивление должно быть принято нами. Даже сопротивление мы меняем на принятие, принимая его.

Принятие - это магическое действие, которое делает изменения возможными. Это не навсегда, это на текущий момент.

Принятие - это магическое действие, которое делает наши текущие обстоятельства хорошими. Оно приносит покой и удовлетворение и открывает двери росту, изменениям и движению вперед.

Оно проливает свет позитивной энергии на все, что нас окружает. Окружив себя оболочкой принятия, мы определяем, что нам надо, чтобы позаботиться о себе.

Принятие дает силу позитиву и показывает Богу, что мы капитулировали перед Планом. Мы усвоили сегодняшний урок и готовы двигаться вперед.

*Сегодня я буду принимать. Я откажусь от моей потребности сопротивляться себе и тому, что меня окружает. Я капитулирую. Я буду развивать в себе чувства удовлетворенности и благодарности. Я буду двигаться вперед в радости, принимая то, где я сегодня.*

**Ценить себя.****30 октября.**

У нас есть наша собственная жизнь. Да, это так.

То опустошающее чувство, то представление, что все, кроме нас, живут, - их жизнь важнее и представляет большую ценность, лучше, чем наша - это пережиток прошлого. Это самоподавляющее убеждение, которое является ошибочным. Мы реальны. Также реальна наша жизнь. Ныряйте в нее, и Вы увидите.

*Сегодня я буду жить своей жизнью и ценить ее как свою собственную.*

**Все наши нужды.****31 октября.**

*Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом.*

Послание к Филиппийцам 4:19.

Эти строчки помогли мне много раз. Они помогли мне, когда я волновалась, где я смогу встретить нового друга, как мне обрести мудрость и понимание, где мне найти деньги, чтобы поесть.

Все, что мне нужно, будет дано мне сегодня. Люди, работа, все, что у нас есть - это нам дано. Мы получаем это из Великого Источника - Источника бесконечной и немедленной поддержки. Таким Источником является Бог и Его Вселенная.

Нашей задачей является достичь гармонии со своим Источником. Нашей задачей является верить и надеяться на наш истинный Источник. Нашей задачей является отпустить страх, негативные чувства и слабую надежду на поддержку.

Все, что нам нужно, будет нам дано. Пусть это будет естественной реакцией на все ситуации и все нужды.

Отбросьте страх. Откажитесь от слабой надежды на поддержку. Будьте открыты изобилию.

Лелейте свои нужды, потому что это часть наших взаимоотношений с Богом и Его Вселенной. Бог планировал ответить на все наши нужды, Он создал в нас эти нужды, поэтому Он может дать нам то, в чем мы нуждаемся.

Нам нужно слишком мало или слишком много. Если мы будем заботиться и ценить наши нужды, то Бог тоже их будет ценить.

Нашей работой является быть ответственными за то, чтобы иметь нужды. Нашей работой является передать нужды Вселенной. Нашей работой является отпустить с верой. Нашей работой является позволить Богу ответить на наши нужды, веря, что мы этого заслуживаем.

Нашей работой является научиться давать, исходя не из опеки, чувства вины, обязанности и созависимости, а исходя из здоровых взаимоотношений с собой, Богом и всеми Его созданиями.

Нашей работой является просто быть теми, кто мы есть, и любить все в себе.

*Сегодня я буду практиковать убеждение, что на все мои нужды будет ответ. Я войду в гармонии с Богом и Его Вселенной, зная, что обо мне помнят.*

### Преобразования через боль.

**1 ноября.**

В выздоровлении мы стремимся к принятию - принятию себя, нашего прошлого, других людей и наших текущих обстоятельств. Принятие дает нам покой, выздоровление и свободу - свободу заботиться о себе.

Мы приходим к принятию не сразу. Перед тем, как мы его достигаем, мы проходим стадии отрицания, гнева, преодоления и печали. Мы называем эти стадии *процессом горя*. Горе может разрушать нас. Оно может приводить нас в замешательство. Мы можем колебаться между печалью и отрицанием. Наше поведение может быть нерешительным. Другие могут не понимать нас. Мы можем не понимать ни себя, ни наше собственное поведение, пока мы переживаем боль за наши потери. Затем приходит день, когда все становится ясно. Туман рассеивается, и мы видим, что все наши усилия были для того, чтобы повернуться лицом к определенной реальности и принять ее.

Не нужно волноваться. Если мы предпринимаем шаги, чтобы заботиться о себе, то мы пройдем через этот процесс с подходящей для нас скоростью. Относитесь с пониманием к себе и Другим, чтобы Ваши изменения были человеческими.

*Сегодня я приму путь, по которому я иду, меняясь. Я при-му процесс горя и его стадии как путь, на котором люди принимают потери и изменения.* работой является позволить Богу ответить на наши нужды веря, что мы этого заслуживаем.

Нашей работой является научиться давать, исходя не из опеки, чувства вины, обязанности и созависимости, а исходя из здоровых взаимоотношений с собой, Богом и всеми Его созданиями.

Нашей работой является просто быть теми, кто мы есть, и любить все в себе.

*Сегодня я буду практиковать убеждение, что на все мои нужды будет ответ. Я войду в гармонии со всем в Его Вселенной, зная, что обо мне помнят.*

### Процесс горя.

**2 ноября.**

Позволяя себе полностью пережить горе от своих потерь, мы капитулируем, чтобы начать жить и выздоравливать.

Некоторые исследователи, такие как Патрик Карисес, называют Двенадцать Шагов «Программой, которая используется, чтобы иметь дело с потерями и горем».

#### Как мы переносим горе?

Тяжело. Не безупречно. Иногда с большим сопротивлением. Часто с чувством гнева и попытками преодолеть трудности. В конце концов, капитулируя перед болью.

Как говорит Элизабет Кабле-Росс, в процессе горя можно выделить пять стадий: отрицание, гнев, стадия сделок, печаль и, наконец, принятие. Так мы переносим горе, так мы принимаем, так мы прощаем, так мы реагируем на те многочисленные изменения, которые жизнь бросает нам на нашем пути.

Хотя этот пятиэтапный процесс выглядит аккуратно на бумаге, этого не скажешь о нем в жизни. Мы не проходим каждую стадию отдельно. Обычно мы идем, спотыкаясь, получая ушибы и вскрикивая, с метаниями туда и обратно, пока, наконец, не достигаем того спокойного состояния, которое называется *принятием*.

Когда мы говорим о «незаконченном бизнесе» по поводу прошлого, мы имеем в виду те потери, по поводу которых мы еще не полностью прошли весь процесс горя. Это значит, что мы где-то застряли в этом процессе. Чаще всего, для взрослых детей и созависимых местом, где застревают, является отрицание. Отрицание - это первая и наиболее опасная стадия процесса горя, но это и первый шаг к принятию.

Мы можем учиться понимать процесс горя и то, как он ведет нас к выздоровлению. Даже хорошие вещи в выздоровлении могут вызвать потери, а, следовательно, и горе. Мы можем помочь себе и другим, понимая этот процесс и привыкая к нему. Мы можем учиться полностью проживать процесс горя по поводу наших потерь, чувствовать боль, принимать и прощать, чтобы потом чувствовать радость и любовь.

*Сегодня Господи, помоги мне открыть себя процессу горя по поводу моих потерь. Помоги мне позволить себе течь по потоку этого процесса, принимая все его стадии, чтобы достичь мира и принятия в моей жизни. Помоги мне быть мягкой с собой и другими в то время, когда мы проходим через этот очень человеческий процесс выздоровления.*

### Отрицание.

**3 ноября.**

Отрицание - это плодородная почва для разведения таких типов поведения, которые мы называем созависимостью. К ним относятся контроль, фокусирование на других, а также поведение, когда мы не считаемся с собой. Болезнь, одержимое или зависимое поведение тоже рождается в отрицании.

Мы можем не распознать отрицание, потому что оно напоминает состояние полусна. На самом деле мы не осознаем, что находимся в отрицании, пока не доходим до предела. Попытки *силой* заставить себя или кого-либо еще *вернуться лицом к правде* обычно не помогают. Мы не повернемся лицом к фактам, пока не *будем готовы*. Также и кто-либо

другой. Мы можем на какой-то момент признать правду, но мы не позволим себе знать то, что будем знать, пока не почувствуем себя в безопасности, защищенными и достаточно подготовленными, чтобы иметь дело и справиться с этим. Помогает разговор с другом или подругой, которые знают, любят, поддерживают, вдохновляют и дают нам уверенность. Помогает мягкое, любящее, поддерживающее отношение к себе. Помогает обращение к Высшей Силе с просьбой руководить нами и провести через изменения.

Первым шагом к принятию является отрицание. Первым шагом прохождения через отрицание является принятие, что мы можем находиться в отрицании. Затем мы мягко позволяем себе двигаться дальше.

*Господи, помоги мне чувствовать себя достаточно защищенной сегодня, чтобы принять то, что мне нужно принять.*

## **Гнев.**

**4 ноября.**

Чувствовать гнев - и, иногда, обвинять себя и других - это естественная часть принятия потерь и изменений, естественная часть процесса горя. Мы можем позволить себе и другим чувство гнева, когда мы двигаемся от отрицания к принятию.

Когда мы имеем дело с потерями и изменениями, мы можем обвинять себя, нашу Высшую Силу и других. Человек, которого мы обвиняем, может являться причиной наших потерь, но он может быть и просто невинным свидетелем. Мы можем говорить: «Если бы только он сделал вот это... Если бы я этого не сделала... Почему Господь не сделал это по-другому?». Мы знаем, что обвинения не помогают. В выздоровлении девизом являются слова «*ответственность перед собой*» и «*ответственность за свои поступки*» - об этом мы должны помнить, а не обвинять себя и других. В конце концов, единственное, что может двигать нас вперед, - это капитуляция и ответственность перед собой, но чтобы прийти к этому, нам, может быть, нужно будет позволить себе чувствовать гнев и в некоторых случаях предаваться обвинениям. Когда мы имеем дело с другими, полезно помнить, что и им тоже может быть нужно пройти через стадию гнева, чтобы достичь принятия. Не позволяя себе и другим проходить через гнев и обвинения, мы можем замедлить процесс горя. Доверяйте себе и процессу горя. Чувство гнева не навечно. Но нам, может быть, потребуется немного взбеситься, пока мы исследуем, каково может быть положение вещей, чтобы потом принять это.

*Господи, помоги мне принимать свой гнев и гнев других людей, как естественную часть движения к принятию и миру. Во время этого процесса помоги мне стремиться к личной ответственности.*

## **Давай придем к соглашению.**

**5 ноября.**

*Наши отношения не работали, а я так бы этого хотела. Меня преследовали мысли: «Если бы я могла что-то сделать, чтобы выглядеть симпатичней, если бы я постаралась быть более любящей, добрее, тогда он любил бы меня». Я выворачивалась наизнанку, чтобы быть лучше, хотя со мной и так все было в порядке. Я просто не понимала, что делала, но это продолжалось, пока я не продвинулась вперед и не приняла реальность.*

Анонимные созависимые.

Одной из приносящих расстройство стадий принятия является стадия делок. Отрицание это еще блаженство. В стадии гнева есть некоторое чувство силы. В стадии сделок мы колеблемся между убеждением, что мы можем что-то сделать, чтобы изменить положение вещей, и осознанием, что не можем.

Вновь и вновь в нас могут вспыхивать надежды, только для того, чтобы, в конце концов, мы от них отказались.

Многие из нас выворачивали себя наизнанку, стараясь договориться с реальностью. Некоторые из нас делали вещи, которые потом, когда мы пришли к принятию, казались нам абсурдными.

«Если бы я постаралась быть лучше, этого бы не случилось... Если бы я была симпатичнее, была лучшей хозяйкой, постаралась бы похудеть, больше улыбалась, проявила бы больше упорства, закрывала бы на что-то глаза, тогда мне не пришлось бы столкнуться с этой потерей, с этими изменениями»

Есть истории членов Ал-Анона об их попытках заключить сделки с алкоголиком по поводу его пьянства: «Если в доме будет чище, он не будет пить... Если я очастливилу ее, купив ей новое платье, она не будет пить... Если я куплю сыну новую машину, он прекратит употреблять наркотики».

Взрослые дети тоже пытаются заключить сделки относительно их потерь: «Возможно, если я буду безупречным ребенком, то мать или отец будут любить и одобрять меня, перестанут пить и станут такими, как я хочу». Мы делаем что-то значительное или незначительное, иногда совершаем невероятные поступки, чтобы отразить, остановить или задержать боль, необходимую для принятия реальности.

Нет альтернативы для принятия реальности. Это является нашей целью. Но по пути мы можем делать попытки прийти к соглашению. Понимание, что наши попытки заключить сделку являются частью процесса горя, помогает сделать нашу жизнь управляемой.

*Сегодня я дам себе и другим свободу полностью прах горе по поводу потерь. Я буду ответственной перед собой и дам себе обещание быть человеческой.*

## **Наслаждаться жизнью.**

**6 ноября.**

Сделайте сегодня что-нибудь забавное.

Если Вы отдыхаете, позвольте себе отдыхать, без чувства вины, не волнуйтесь по поводу работы, которая не выполнена.

Если Вы находитесь с любимым или любимой, позвольте себе любить и позвольте им любить Вас. Позвольте себе чувствовать близость.

Позвольте себе наслаждаться Вашей работой, потому что это тоже может приносить удовольствие.

Если Вы делаете что-то забавное, позвольте себе этим наслаждаться.

От чего Вы будете чувствовать себя хорошо? Чем Вы будете наслаждаться? Есть ли какое-нибудь возможное удовольствие? Позвольте себе.

Выздоровление - это не только о том, как остановить боль. Выздоровливать значит учиться чувствовать себя лучше, а затем учиться чувствовать себя хорошо.  
Наслаждайтесь Вашим днем.

*Сегодня я сделаю что-нибудь забавное, что-нибудь для себя, от чего я получу удовольствие. Я возьму на себя ответственность, чтобы заставить себя чувствовать хорошо.*

### **Взаимоотношения.**

**7 ноября.**

От любых взаимоотношений, которые возникают на нашем пути, мы получаем дар.

Иногда даром является поведение, которому мы учимся. Мы учимся отделяться, самоуважению, мы становимся достаточно уверенными, чтобы устанавливать границы, мы учимся владеть своей силой, если они нарушаются. Некоторые взаимоотношения являются спусковым курком для нашего выздоровления - выздоровления от того, с чем мы столкнулись в прошлом или с чем имеем дело сегодня.

Иногда мы обнаруживаем, что наиболее важные уроки нам преподают люди, от которых мы меньше всего ожидали помощи. Взаимоотношения могут учить нас любить себя или кого-то еще. А, возможно, мы учимся позволять другим любить нас.

Иногда мы не уверены, какой урок мы проходим, особенно если мы в середине процесса. Но мы можем быть уверенными, что это для нас урок и мы получим дар от этих взаимоотношений. Нам не нужно контролировать этот процесс. Мы поймем, когда придет время. Мы также можем верить, что то, что получим, это как раз то, что нам нужно.

*Сегодня я буду благодарна за все мои взаимоотношения. Открою себя для урока и дара от каждого человека в моей жизни. Я буду верить, что я тоже являюсь даром в жизнях других людей.*

### **Быть честными перед собой.**

**8 ноября.**

*Это превыше всего: будь честным перед собой, и тогда, как ночь следует за днем, ты не сможешь быть фальшивым ни с одним человеком.*

Вильям Шекспир.

Будь честным перед собой. Основное утверждение для тех из нас, кто попал в бушующее море чужих нужд и чувств. Прислушаемся к себе. Что нам нужно? Получаем ли мы то, в чем нуждаемся? Что мы чувствуем? Что нам нужно сделать, чтобы позаботиться о своих чувствах? Что наши чувства говорят нам о себе, какое направление нам указывают? Что мы хотим сделать или сказать? Что говорят нам наши инстинкты? Верьте им, даже если их трудно объяснить, или они не подчиняются правилам и ожиданиям других людей.

Иногда требования других людей и наши запутанные ожидания от себя, касающиеся нашей ответственности перед другими, могут создать ужасный беспорядок в наших мыслях.

Мы даже можем убедить себя, что, когда мы угодничаем, идем против своей природы, не являемся честными - это хорошо!

Это не так. Разберитесь. Вернитесь к основам. Отпустите замешательство. Если мы честны перед собой и уважаем себя, мы будем честными с окружающими нас, даже если мы делаем что-то для них неприятное в данный момент.

Будь честным перед собой. Простые слова, подразумевающие осуществление задачи, которая даст нам силу вернуться на свой путь.

*Сегодня я буду чтить, лелеять и любить себя. Если я буду в замешательстве, не зная, как поступить, то я буду честной перед собой. Я буду свободна и не позволю, чтобы другие связывали меня и удерживали своими ожиданиями.*

### **Принять любовь.**

**9 ноября.**

Многие из нас изрядно поупорствовали, чтобы заставить взаимоотношения работать. Иногда те взаимоотношения не имели шанса, потому что другой человек был не способен в них участвовать или не хотел.

Чтобы компенсировать непригодность другого человека для взаимоотношений, мы выполняли работу за двоих. Это какое-то время может маскировать ситуацию, но, в конце концов, обычно, мы устаем. Затем, когда мы прекращаем брать на себя всю работу, мы замечаем, что никаких взаимоотношений и нет, либо мы становимся настолько утомлены, что нам уже все равно.

Выполнять всю работу во взаимоотношениях не означает любить, давать и заботиться. Это самоподавляющее и подавляющее взаимоотношения поведение. Оно создает иллюзию взаимоотношений, когда на самом деле взаимоотношений может и не быть. Таким поведением мы способствуем другому человеку быть безответственным за свой вклад во взаимоотношения. Так как это не отвечает нашим требованиям, мы, в конце концов, чувствуем себя жертвами.

Даже в наших наилучших взаимоотношениях есть временные периоды, когда один человек участвует во взаимоотношениях больше, чем другой. Это нормально. Но если это происходит постоянно, то мы себя чувствуем уставшими, изношенными, нуждающимися и сердитыми.

Мы можем учиться вкладывать во взаимоотношения разумное количество нашего участия, затем позволять, чтобы они развивались своим путем. Исходят ли все звонки от нас? Исходит ли вся инициатива от нас? Получаем ли мы в ответ на то, что даем? Являемся ли мы единственными, кто говорит о своих чувствах и стремится к интимности?

Может быть, это только мы ждем, надеемся и работаем? Мы можем отпустить. Если взаимоотношениям суждено быть, то они будут, и будут такими, какими им предполагается быть. Мы не поможем процессу, стараясь контролировать его. Мы не поможем себе, другому человеку и взаимоотношениям силовыми способами и беря на себя всю работу.

Пусть будет, как есть. Подождите и посмотрите. Прекратите волноваться, стараясь, чтобы желаемое произошло. Посмотрите, что произойдет, и стремитесь понять, является ли это тем, что Вы хотите.

*Сегодня я не буду выполнять всю работу во взаимоотношениях. Я дам себе и другому человеку дар, предложив вместе участвовать во взаимоотношениях. Я приму тот естественный уровень, на котором находятся взаимоотношения, когда я вношу свой вклад и позволяю другому человеку делать выбор по поводу его вклада во взаимоотношения. Я могу доверять, что мои взаимоотношения достигнут их собственного уровня. Я не должна выполнять всю работу. Мне нужно вносить только свой вклад.*

### **Убеждения по поводу денег.**

**10 ноября.**

*Я приступала к новой работе для одной организации. Я была хорошим работником. Мы с менеджером обсуждали детали договора по данной работе, и он спросил мое мнение по поводу моей зарплаты. Я поразмыслила и остановилась на цифре 400 долларов в месяц. Это было в конце шестидесятых. Я не хотела просить слишком много, поэтому решила попросить наименьшую сумму, на которую я могла жить. Мы оформили договор, и он дал мне сумму, о которой я просила. Позже, когда я переходила на другую работу, этот менеджер сказал мне, что был готов заплатить мне, сколько я попрошу. Попроси я 600 \$ или даже 700 \$, что было для меня грандиозной суммой, я получила бы это. Я ограничила себя своей неуверенностью по поводу того, что заслуживаю.*

Анонимные созависимые.

Каковы наши убеждения по поводу денег? Думаем ли мы, что деньги - это зло или что-то нехорошее? Деньги - ни то, ни другое. Это товар, необходимость. Это то, что позволяет людям оплачивать свои основные потребности, а также отдых и удовольствия. Это то, что они могут получить за свою работу. Однако любовь к деньгам может быть настолько же подавляющей, как и любовь к любому другому товару. Мы можем стать Одержимыми по поводу денег. Мы можем использовать их для бегства от чувств и взаимоотношений. Мы можем стать неуправляемыми, используя их, чтобы обрести хотя бы временное чувство власти. Но деньги - это только деньги.

Есть ли у нас убеждение, что нам не хватает денег? Многие из нас выросли с чувством, что денег никогда не хватает. Никогда не будет хватать. Если мы получаем какую-то сумму денег, мы можем копить и бояться тратить их. Нет недостатка в деньгах. Мы не должны тратить нашу энергию, негодуя по поводу тех, у кого их много. Их достаточно здесь на земле.

Сколько, мы думаем, мы заслуживаем? Многие из нас ограничивают себя, думая, что заслуживают меньше.

Деньги - это не зло. Нет недостатка в деньгах. Недостаток в деньгах существует только в наших мыслях и точке зрения. И мы получим столько, сколько считаем, что заслуживаем.

Мы можем изменить свои убеждения, ставя цели, начиная там, где мы есть, и медленно работая в направлении того, где мы хотим быть.

*Сегодня я исследую свои убеждения по поводу денег. Я начну процесс, отпуская какие-либо подавляющие убеждения по поводу того, что я заслуживаю - убеждения, которые ограничивают и блокируют финансовую часть моей жизни.*

### **Дисциплина.**

**11 ноября.**

Детям нужна дисциплина, чтобы чувствовать себя в безопасности. Также и взрослым.

Дисциплина подразумевает понимание того, что наше поведение имеет логические последствия. Дисциплина означает принятие ответственности за свое поведение и его последствия. Дисциплина подразумевает умение ждать то, что мы хотим. Дисциплина подразумевает стремление к тому и работу в направлении того, что мы хотим.

Дисциплина подразумевает умение овладевать новым поведением.

Дисциплина подразумевает быть там, где нам надо быть и когда нам надо быть, не зависимо от наших чувств.

Дисциплина подразумевает каждодневную постановку задач, касается ли это поведения выздоровления или мытья посуды.

Дисциплина подразумевает доверие, что наши цели будут Достигнуты, не смотря на то, что пока мы этого не видим.

Дисциплине могут сопутствовать сложности. Мы можем чувствовать страх, замешательство, неуверенность. Позже мы увидим результат. Но ясность понимания обычно не приходит во время, когда мы дисциплинируем себя. Мы можем даже не понимать, что движемся вперед.

На самом деле мы движемся вперед. В то время, когда мы дисциплинируем себя, наша ближайшая задача является простой: слушай, доверяй и делай то, что тебе говорят.

*Высшая Сила, помоги мне капитулировать перед дисциплиной. Помогни мне быть благодарной за то, что Ты заботишься обо мне, позволяя мне учиться и дисциплинировать себя. Помогни мне понять, что результатом дисциплины и полученных знаний будет что-то важное, что зреет во мне.*

### **Всему свое время.**

**12 ноября.**

Подождите, когда придет время. Откладывать и медлить является самоподавляющим. Также самоподавляющим является действовать поспешно, до того, как приходит время.

Иногда нас охватывает паника, и мы предпринимаем действия исходя из чувства страха. Иногда мы предпринимаем несвоевременные действия, чтобы отомстить или потому, что хотим наказать кого-то. Мы начинаем преждевременно действовать или что-то говорить, контролируя и принуждая кого-то к действию. Иногда мы преждевременно действуем, чтобы освободить чувства дискомфорта и тревоги по поводу того, как могут развиваться события.

Преждевременное действие может быть настолько же неэффективным, как и промедление. Оно может вызвать протест и больше вызвать проблем, чем решить. Обычно, когда мы ждем, когда придет время - иногда это вопрос минут или нескольких часов - проходит чувство дискомфорта, и мы обретаем силу осуществить то, что нам надо.

В выздоровлении мы учимся действовать эффективно.

Мы получим ответы. Нами будут руководить. Молитесь. Верьте. Ждите. Отпустите. Нас ведут. Нами руководят.

*Сегодня я отпущу мою потребность контролировать и буду ждать, когда придет время. Я буду действовать, когда придет время.*

### **Заботиться о себе**

**13 ноября.**

Мы не должны ждать, когда другие придут нам на помощь. Мы - не жертвы. Мы - не беспомощны. Отпустив ошибочные представления, мы осознаем, что нет рыцарей на белых лошадях, нет добрых волшебниц, наблюдающих за нами, ожидающих момента, чтобы нас спасти.

Учителя могут прийти нам на помощь, но они не будут нас спасать - они будут нас учить. Придут люди, которые заботятся о нас, но и они не будут нас спасать - они будут заботиться. Придет помощь, но и помощь не спасает.

Мы сами являемся собственными спасателями.

Наши взаимоотношения грандиозно улучшаются, когда мы прекращаем спасать других и ожидать, что они будут спасать нас.

*Сегодня я отпущу страх и сомнения в себе, который удерживает меня от принятия настойчивых действий для моих лучших интересов. Я могу позаботиться о себе и позволить другим сделать то же самое.*

### **Отпустить гнев.**

**14 ноября.**

Испытывать чувство гнева - это нормально, но быть обидчивым не является здоровым поведением. Не важно, чему мы учились, будучи детьми, и какие примеры были перед нами, которым мы подражали, мы можем учиться выражать свой гнев здоровым образом и для себя, и для других. Мы можем испытывать чувство гнева. Чувство гнева может быть нам хорошо знакомо, мы можем испытывать его, проживать, выражать, освобождать и освобождаться от него.

Мы можем прислушиваться, о чем гнев нам говорит, что мы хотим и в чем нуждаемся, чтобы позаботиться о себе.

Иногда мы можем даже предаваться чувству гнева, что нельзя оправдать. Чувства - это всего лишь чувства. В чувствах нет нравственности. Нравственность есть только в нашем поведении. Мы можем чувствовать гнев, при этом не делая больно себе и другим и не оскорбляя других и себя. Мы можем выражать свой гнев таким образом, который будет способствовать развитию наших взаимоотношений вместо того, чтобы причинять им вред.

Если мы не испытываем чувство гнева сегодня, нам нужно будет повернуться лицом к нашему чувству гнева завтра.

*Сегодня я позволю себе чувствовать гнев. Я буду выражать свой гнев подходящим образом без чувства вины. Затем я покончу с ним.*

### **Успехи выздоровления.**

**15 ноября.**

Выздоровление нам дает улучшения. Улучшения могут быть быстрыми и такими, которые мы замечаем только со временем - успехами «замедленного действия».

Быстрые улучшения - это то, что мы наблюдаем сегодня, что позволяет нам чувствовать себя лучше немедленно.

Мы можем проснуться утром, несколько минут посвятить чтению нашей книги по медитации и достичь приподнятого настроения. Мы можем работать по Шагу и замечать, какие немедленные изменения происходят в наших чувствах и действиях. Мы можем посетить собрание и почувствовать себя обновленными, поговорить с другом или подругой и почувствовать себя комфортно или практиковать новое поведение выздоровления, такое как работа с *нашими* чувствами, делая что-то хорошее для себя, и чувствуя облегчение.

Но есть и другие успехи в выздоровлении, хотя мы не видим их немедленно, через день и даже через несколько месяцев. Это успехи «замедленного действия». Они касаются большего прогресса в нашей жизни.

С годами мы сможем увидеть колоссальные достижения. Мы можем видеть, как укрепляется наша вера, если мы поддерживаем каждодневные личные взаимоотношения с нашей Высшей Силой, которые становятся для нас такими же реальными, как взаимоотношения с нашим лучшим другом.

Мы можем наблюдать, насколько прекрасными мы становимся, когда отбрасываем стыд, чувство вины, обиды, ненависть к себе и другие негативные чувства из нашего прошлого. Мы можем видеть, как улучшается качество наших взаимоотношений в семье, с друзьями, с супругом. Мы замечаем, как постепенно и устойчиво растет наша способность к интимности и близости, мы учимся давать и получать. Мы можем наблюдать, что добиваемся успехов в нашей карьере, мы становимся более изобретательными, сильными, продуктивными людьми, используя свои таланты таким образом, который приносит пользу и нам и другим.

Мы открываем радость и прелесть в себе, других и в жизни.

Прогресс замедленного действия является устойчивым, иногда медленным, происходящим с постепенным приростом, иногда с движениями вперед и назад. Если мы практикуем поведение выздоровления достаточное количество дней и прибавляем один за другим быстрые успехи, то это ведет нас к успехам с замедленным действием.

*Сегодня я буду благодарна за немедленные награды выздоровления и награды замедленного действия. Если я новичок в выздоровлении, я буду верить, что смогу достичь успеха в будущем. Если я уже в выздоровлении какое-то время, то я подумаю о прогрессе во всем и буду за него благодарна.*

**Ловушка для жертвы.****16 ноября.**

Убеждение, что жизнь должна быть тяжелой является убеждением, которое делает из нас жертву.

Мы можем изменить как наше негативное убеждение по поводу жизни, так и убеждение, что у нас нет силы остановить боль и позаботиться о себе.

Мы не беспомощны. Мы можем решать свои проблемы. У нас действительно есть сила- не менять и контролировать других, а сила решать проблемы, которые являются нашими.

Использование любой проблемы, встающей на нашем пути, для «доказательства», что жизнь тяжела, а мы беспомощны, является созависимостью. Это ловушка для жертвы.

Жизнь не должна быть тяжелой. На самом деле она должна быть благополучной. Жизнь хороша. Мы не должны представлять ее ужасной, мы не должны представлять ужасными себя. Мы не должны выпадать из жизни.

У нас действительно есть сила, больше силы, чем нам кажется, даже в трудные времена. И трудные времена не являются доказательством, что жизнь плоха. Они являются частью взлетов и падений в нашей жизни. Часто они ведут нас к самому лучшему.

Мы можем изменить наш взгляд на жизнь, мы можем менять себя, иногда мы можем изменить обстоятельства.

Жизнь ставит перед нами задачи. Иногда боли более, чем Достаточно. Иногда радости больше, чем мы могли вообразить. Это все является частью целого, и это целое прекрасно. Мы - не жертвы жизни. Мы можем вывести себя из списка жертв. Отпуская свое убеждение, что жизнь должна быть тяжелой, мы делаем ее намного легче.

*Сегодня, Господи, помоги мне отпустить свое убеждение, что жизнь тяжела и ужасна. Помоги мне заменить это убеждение на более здоровое и более реалистичное.*

**Горе и действие.****17 ноября.**

*Доверься Богу и что-то делай.*

Мари Лион.

Важно позволить себе пережить горе, чтобы переместиться из вчерашнего дня в завтрашний. Но мы не должны допускать, чтобы горе и боль чрезмерно контролировали нас.

Есть времена, когда мы достаточно горюем, капитулируем перед тяжелыми обстоятельствами, вызывающими усталость и скуку. Но приходит время выйти из этого и начать действовать.

Мы будем знать, когда нам следует прекратить рутину горя. Будут знаки внутри и вокруг нас. Мы устанем от тяжести.

Решение придет. Мы увидим возможности. Мы можем думать: «Нет. Это слишком большие усилия...». Все равно

делайте их. Попробуйте что-нибудь. Приложите усилия. Сделайте что-нибудь необычное, что-нибудь особенное.

Новое действие может стать началом процесса изменений. Не ложитесь спать чуть дольше обычного и составьте решение сделать что-то для себя необычное. Навестите кого-нибудь, кого Вы давно не видели. Сделайте что-нибудь, чтобы поддержать новую энергию, которая рождается в Вас.

Мы можем не хотеть выходить из горя. Может казаться безопасней, проще оставаться в своем коконе. Все равно начинайте вырываться.

Проверьте стенки своего кокона на прочность. Толкайте. Толкайте сильнее. Возможно, пришло время выйти на поверхность.

*Сегодня я доверюсь Богу и процессу, но также я предприиму действия, чтобы чувствовать себя лучше.*

**Позволить, чтобы за нами ухаживали.****18 ноября.**

Позвольте, чтобы за Вами ухаживали и любили Вас. Позвольте людям жить для Вас. Позвольте, чтобы Вас поддерживали, когда Вам этого хочется. Позвольте другому человеку выслушать Вас, придать Вам уверенности, когда Вы в этом нуждаетесь. Получите удовольствие от физического присутствия кого-то, когда Вам это нужно. Позвольте, чтобы о Вас заботились и поддерживали эмоционально.

Слишком долго мы находились на заднем плане, подключаясь к нуждам других людей и провозглашая, что своих собственных у нас нет. Мы были закрыты слишком долго, мы истосковались по ощущению, что о нас заботятся.

Пришло время провозгласить о своих нуждах, определить их и понять, что мы заслуживаем отклик на них.

Каковы наши нужды? Чего бы мы хотели? Какую заботу и поддержку мы бы хотели получить от других? Чем яснее мы определим свои нужды, тем больше вероятность, что на них будет отклик.

Объятия. Внимательно слушающее ухо. Поддержка. Ободрение. Физическое и эмоциональное присутствие людей, которые заботятся о нас. Разве это не звучит хорошо? Разве это не искушает?

Один человек как-то мне сказал: «Восьмидесятые годы были декадой «для меня». Теперь, возможно, девяностые годы станут декадой «для тебя».

Моя реплика последовала немедленно: «Давай сделаем, чтобы девяностые годы стали декадой «и для меня, и для тебя». Не важно как долго мы выздоравливаем, мы никогда не перерастем нашу потребность в заботе и любви.

*Сегодня я буду открыта, чтобы увидеть свою потребность в заботе. Также я буду открыта, чтобы видеть потребности других вокруг меня. Я могу начать принимать заботу и любовь других и быть ответственной за свои нужды во взаимоотношениях.*

**Принимать свои чувства.****19 ноября.**

Почему мы так воюем со своими чувствами? Почему мы так усердно отрицаем свои эмоции, особенно касающиеся других людей? Ведь это *только* чувства!

Проживая день, мы можем отрицать, что раздражаемся, реагируя на того, кто нам делает услугу.

Мы можем отрицать, что раздражаемся, сердимся и чувствуем боль, реагируя на друга или подругу.

Мы можем отрицать чувства страха или гнева в отношении наших детей.

Мы можем отрицать огромный набор чувств относительно нашего мужа или жены или человека, с которым нас связывают любовные взаимоотношения.

Мы можем отрицать чувства, возникающие из-за людей, для которых мы работаем или которые работают для нас.

Иногда чувства являются прямой реакцией на других. Иногда люди являются причиной, из-за которой всплывают на поверхность старые печали и раздражения.

Не зависимо от того, что является источником наших чувств, они являются нашими чувствами. Они принадлежат нам. И принятие часто является единственным, что необходимо, чтобы освободиться от них.

Мы не должны позволять нашим чувствам контролировать наше поведение. Мы не должны реагировать немедленным действием на каждое чувство, которое овладевает нами. Мы не должны реагировать неподходящим поведением.

Если мы говорим с кем-нибудь, кому мы доверяем, о наших чувствах, то это помогает. Иногда нам нужно открыть свои чувства человеку, который их вызвал. Это может быть началом интимности и близости. Но самыми важными людьми, которым нам нужно сказать о своих чувствах, являемся мы сами. Если мы позволяем, чтобы наши чувства рождались в нас, принимаем их и освобождаем их, то мы будем знать, что делать дальше.

*Сегодня я буду помнить, что чувства - это важная часть моей жизни. Я буду открыта своим чувствам в семейной жизни, с друзьями, в любовных отношениях и на работе. Я буду проживать свои чувства, не осуждая себя.*

### **Что мы хотим и в чем нуждаемся.**

**20 ноября.**

Многим из нас внушали, что мы не можем получать в жизни то, что хотим. Это убеждение мучеников. Оно рождается из страха и лишений.

Определение того, что мы хотим и в чем нуждаемся, составление списка наших желаний и нужд является началом целого ряда событий. Это значит, что мы берем ответственность за себя и позволяем Богу обеспечивать наши желания и нужды.

Если мы верим, что заслуживаем изменений в характере, новых взаимоотношений, другого качества существующих взаимоотношений, успеха, определенного уровня здоровья, жизни, любви, то это является силой, которая принесет нам выполнение этих желаний.

Часто, когда мы осознаем определенное желание, это означает, что Бог подготавливает нас, чтобы получить это!

Прислушайтесь. Доверьтесь. Дайте силу хорошему в Вашей жизни, обратив внимание на то, что Вы хотите и в чем нуждаетесь. Запишите это. Подтвердите это мысленно. Молитесь об этом. Затем отпустите это. Отдайте это Богу и посмотрите, что произойдет.

Результат может быть лучше, чем Вы предполагаете.

*Сегодня я буду обращать внимание на то, что хочу и в чем нуждаюсь. Я потрачу время, чтобы это записать, затем я отпущу это. Я начну верить, что заслуживаю этого.*

### **Страхи по поводу финансов.**

**21 ноября.**

Я сидела в машине, уставившись на объявление на двери продуктовой лавки: «Закрывается до пятницы». Была среда. Я была голодна, за мной сидели два моих голодных ребенка. У меня не было денег.

Я опустила голову на руль. Больше я не могла этого выносить.

Я была такой сильной, такой смелой, я так верила все это время. Я была одинока со своими двумя детьми, после недавнего развода. Я так мужественно работала над тем, чтобы быть благодарной зато, что у меня есть, когда устанавливала финансовые цели и работала над тем, чтобы верить, что я заслуживаю лучшего.

Я долго мирилась с бедностью и лишениями. Каждодневно я работала по Восьмому Шагу. Я так усердно молилась, чтобы знать волю Бога для меня и о силе, чтобы вынести это. Я не сидела, тупо сося леденцы. Я старалась изо всех сил, как только могла.

А денег все не хватало. Много трудностей вставало на пути, но финансовая трудность казалась непреодолимой.

Деньги - это не все, но чтобы решать определенные проблемы, нужны деньги. Меня уже тошнило от слов «отпусти» и опять «отпусти» и снова «отпусти». Меня тошнило от слов «действуй, как если бы» у тебя было достаточно денег. Я устала от того, что должна была каждодневно усердно работать над тем, чтобы отпускать боль и страх по поводу того, что денег нет. Я устала от тяжелой работы над тем, чтобы быть счастливой без денег. На самом деле большую часть времени я и была счастлива. В бедности я обрела свою душу. Но теперь, когда я обрела свою душу и себя, я хочу иметь и некоторое количество денег.

Пока я сидела в машине, успокаивая себя, я услышала голос Бога в этой тишине. Тихий голос, который тихо перешептывается с нашими душами.

«Тебе не нужно будет снова волноваться по поводу денег, дитя. Не нужно, если ты только сама этого не хочешь. Я говорил тебе, что я буду заботиться о тебе. И я буду заботиться».

«Отлично», - подумала я, - «спасибо большое. Я верю Тебе. Я доверяю Тебе. Но посмотри. У меня нет денег. Мне нечего есть. И продуктовая лавка закрыта. Ты позволил, чтобы мне было так плохо».

Снова я в душе услышала голос Бога: «Тебе не нужно волноваться по поводу денег. Не бойся. Я обещал тебе ответить на все твои нужды».

Я отправилась домой, позвонила подруге и попросила немного денег в долг. Я ненавидела брать в долг, но у меня не было выбора. Мой упадок сил в машине принес мне облегчение, но не решил проблему - в тот день. В почтовом ящике не было чека.

Но я получила еду в тот день. И на следующий день. И на следующий. В течение шести месяцев мой доход удвоился. Через девять месяцев он утроился. После того памятного дня у меня были тяжелые времена, но больше мне никогда не приходилось испытывать такую нужду в деньгах.

Теперь у меня достаточно денег. Иногда я все еще беспокоюсь по поводу денег, потому что это стало привычным. Но теперь я знаю, что мне не нужно беспокоиться, и я знаю, что никогда не нужно было беспокоиться.

*Господи, помоги мне усердно работать над тем, что я считаю важным в моей жизни сегодня, и я доверю Тебе все остальное. Помоги мне отпустить страхи по поводу денег, помоги мне доверить этот вопрос Тебе, Господи. Убери препятствия в моей жизни, которые мешают финансовому успеху.*

### **Волшебство благодарности и принятия. 22 ноября.**

Благодарность и принятие - это два магических действия, которые возможны для нас в выздоровлении. Не важно, кто мы, где мы, что мы имеем, - благодарность и принятие работают.

В конечном итоге мы можем становиться настолько счастливыми, что осознаем, что наши текущие обстоятельства хороши. Либо мы преодолеваем наши текущие обстоятельства и затем двигаемся вперед к другим обстоятельствам.

Если Вы застреваете, чувствуете себя несчастными, в ловушке, если надежда оставляет Вас, то постарайтесь быть благодарными и принять. Если Вы безуспешно пытались изменить текущие обстоятельства и начинаете понимать, что бьетесь головой о стену, то попробуйте быть благодарными и принять.

Если у Вас возникает чувство, что все кругом темно, и нет просвета, постарайтесь быть благодарными и принять.

Если Вы чувствуете страх и неуверенность, постарайтесь быть благодарными и принять. Если Вы испробовали все и ничего не помогает, постарайтесь быть благодарными и принять.

Если Вы уже долго стараетесь преодолеть что-то, постарайтесь быть благодарными и принять.

Если ничего не работает, возвращайтесь к основам.

Благодарность и принятие работают.

*Сегодня, Господи, помоги мне отпустить мое сопротивление. Помоги мне понять, что текущие обстоятельства не будут приносить столько боли, если я приму их. Я буду практиковать основы благодарности и принятия в моей жизни и для всех моих текущих обстоятельств.*

### **Здоровая сексуальность. 23 ноября.**

Мы должны выздоравливать во многих областях нашей жизни.

Важной частью нашей жизни является наша сексуальность. Наши чувства и убеждения по поводу нашей сексуальности, наша способность ценить, лелеять и получать удовольствие от нашей сексуальности, наша способность уважать себя с той сексуальностью, которая у нас есть, наша способность отпустить стыд, связанный с сексуальностью - все это могло быть повреждено нашей созависимостью.

Наша сексуальная энергия может быть заблокирована. Либо для некоторых из нас секс является единственным способом, при помощи которого мы научились быть связанными с людьми. Сексуальность каждого из нас может быть никак не связана с остальными из нас. Секс может быть не связан с любовью - как к себе, так и к другим.

К некоторым из нас применяли сексуальное насилие, когда мы были детьми. Некоторые из нас могли быть связаны с сексуально зависимым поведением - неуправляемым поведением, которое выходит из под контроля, вызывая стыд.

Некоторые из нас могли быть сексуально созависимыми, мы не считались с тем, что мы хотели или не хотели сексуально, позволяли использовать себя сексуально, потому что этого хотел другой человек. Мы закрыли свою сексуальность так же, как и другие чувства, отказывая себе в здоровом наслаждении от той сексуальности, которая нам дана.

Наша сексуальность - это часть нас, которая заслуживает выздоровления, внимания и энергии. Это наша часть, которой мы можем позволить присоединиться к нам как к целому. Это наша часть, по поводу которой мы можем прекратить испытывать стыд. Это нормальный и здоровый путь позволить нашей сексуальной энергии открыться, это нормально, если мы займемся оздоровлением своей сексуальной энергии. Это связано с нашим творчеством и нашим сердцем. Мы не должны позволять, чтобы наша сексуальная энергия контролировала нас и наши взаимоотношения. Мы можем установить и настаивать на здоровых границах относительно нашей сексуальности. Мы можем открывать для себя, что это значит в нашей жизни,

Мы можем наслаждаться даром быть людьми, которым дарована сексуальная энергия, и прекратить пренебрегать и плохо обращаться с этим даром.

*Сегодня я присоединю свою сексуальность к себе как к цельной личности. Господи, помоги мне отпустить мои страхи и стыд относительно моей сексуальности. Покажи мне, на какие вопросы, касающиеся моей сексуальности, мне надо обратить внимание. Помоги мне открыть себя для выздоровления в этой области жизни.*

### **24 ноября. Капитуляция.**

Капитулировать - это значит произнести: «Все хорошо, Господи Я выполняю все, что Ты хочешь». Вера в Бога нашем выздоровлении означает, что мы верим, что, в конце концов, нам понравится произносить эти слова.

*Сегодня я капитулирую перед моей Высшей Силой. Я буду верить, что Бог запланировал для меня только хорошее, даже если это не то, на что я надеялась и что ожидала.*

**Осознание.****25 ноября.**

Когда мы впервые осознаем проблему, ситуацию или чувство, мы можем реагировать тревогой и страхом. Не нужно бояться осознания. В этом нет необходимости.

Осознание - это первый шаг в направлении позитивных изменений и роста. Это первый шаг в направлении решения проблем, первый шаг в направлении того, чтобы был отклик на наши нужды, первый шаг в направлении будущего. Это то, как мы фокусируемся на следующем уроке.

Осознание - это то, при помощи чего жизнь, Вселенная и наша Высшая Сила овладевают нашим вниманием и готовят нас для изменений. Процесс, когда нас *меняют*, начинается с осознания. Осознание, принятие и изменение - вот то, что является циклом. Мы можем принимать временный дискомфорт от осознания, потому что это то, как нас перемещают в лучшее место. Мы можем принимать временный дискомфорт, потому что мы можем доверять Богу и себе.

*Сегодня я буду благодарна за осознание чего бы то ни было, с чем я сталкиваюсь. Я буду отвечать благодарностью, покоем и достоинством, когда жизнь будет привлекать мое внимание. Я буду помнить, что это нормально принять временный дискомфорт от осознания, потому что я могу доверять, что этим моя Высшая Сила двигает меня вперед.*

**Отпустить самокритику.****26 ноября.**

Посмотрите, какой путь мы уже прошли! Хорошо фокусироваться на задачах, которые впереди, на том, что нам еще нужно сделать. Но также важно делать остановки и чувствовать удовольствие от того, что нам уже удалось сделать. Да, может показаться, что изменения происходят медленно. Временами изменения ужасны. Да, мы делали шаги назад. Но мы как раз там, где нам предполагается быть. Мы как раз там, где нам надо быть.

И мы прошли большой путь.

Иногда мы делали большие прыжки, иногда двигались маленькими шажками, иногда получая ушибы и вскрикивая, иногда с засученными рукавами и не запачкав ручки - таким образом мы учились. Росли. Менялись.

Посмотрите, какой путь мы прошли.

*Сегодня я оценю свой прогресс. Я позволю себе получить удовольствие от того, что мне удалось сделать.*

**Мы можем доверять себе.****27 ноября.**

Для многих из нас вопрос не в том, можем ли мы снова доверять другому человеку, вопрос в том, можем ли мы доверять собственным суждениям.

«Я чуть не расплатилась здравомыслием за последнюю ошибку, которую я совершила», - сказала одна выздоравливающая женщина, которая была замужем за сексуально зависимым человеком. «Я не могу себе позволить еще одну подобную ошибку».

Многие го нас доверяли людям, которые обманывали нас, плохо с нами обращались, манипулировали нами, либо каким-то образом эксплуатировали нас, потому что мы им доверяли. Нам могло казаться, что это порядочные, очаровательные, добрые люди. Может быть, что-то и подсказывало нам: «Нет, что-то не так». Или нам было удобно доверять этим людям и нас шокировало, если мы обнаруживали, что наши инстинкты говорили нам другое.

Это могло продолжаться в течение многих лет. Наше доверие другим могло пошатнуться, но наше доверие себе может быть разрушено начисто.

Как может что-то выглядеть таким правильным, протекать так хорошо и быть такой колоссальной ошибкой? Мы можем удивляться этому. Как я снова могу доверить своему выбору, если предыдущий опыт был таким провалом?

Мы можем никогда не получить ответ. Я убеждена, что мне нужно было пройти через определенные «ошибки», чтобы усвоить те уроки, которые, возможно, я не смогла бы усвоить иначе. Мы не должны позволять, чтобы наше прошлое мешало нашей способности доверять себе. Мы не можем позволить себе страх, который будет мешать нашим действиям.

Если мы всегда принимаем ошибочные решения в бизнесе или любви, то, возможно, нам надо понять, почему мы настаиваем на самоподавлении.

Но со многими из нас действительно происходят улучшения. Мы учимся. Мы растем, благодаря нашим ошибкам.

Медленно, по чуть-чуть, наши взаимоотношения улучшаются. Наш выбор в деловых вопросах улучшается тоже.

Улучшается наша способность находить выход из трудных ситуаций с друзьями или детьми. Мы добиваемся успеха благодаря своим ошибкам. Мы добиваемся успеха благодаря нашему прошлому. И если мы делали ошибки, значит, это было нам нужно, чтобы учиться в жизни.

*Сегодня я отпущу мои страхи по поводу доверия себе, которое пошатнулось из-за моих ошибок в прошлом. Я понимаю, что эти страхи лишь служат плохую службу моим сегодняшним суждениям. Я буду считать мое прошлое, даже мои ошибки, обоснованными, приняв их и будучи за все благодарной. Я буду стараться понять, чего я достигла благодаря своим ошибкам. Также я постараюсь обратить внимание на все мои удачные решения. Я буду внимательно наблюдать за своими улучшениями, за прогрессом во всем в моей жизни.*

**Вернуться к Шагам.****28 ноября.**

Вернитесь к Шагам. Вернитесь к какому-либо Шагу.

Когда Вы не знаете, что делать дальше, когда Вы в замешательстве, расстроены, обезумели, когда почва уходит из под Ваших ног, и капля переполняет чашу, когда Вы переполнены своеволием, яростью или отчаянием - вернитесь к Шагам. Не важно, с какой ситуацией Вы столкнулись, работа по Шагам поможет. Сфокусируйтесь на каком-либо Шаге, доверьтесь своим инстинктам и работайте по нему.

Что это значит — работать по Шагу? Размышляйте о том, что в нем говорится. Медитируйте. Вместо того, чтобы фокусироваться на проблемах, вызвавших Ваше замешательство, отчаяние или ярость, фокусируйтесь на выбранном Вами Шаге.

Подумайте, как этот Шаг может работать для данной проблемы. Держитесь за него. Упорствуйте в нем настолько, насколько Вы упорствуете в своем замешательстве по поводу проблемы.

Шаги - это выход. Они работают. Мы можем доверить им работу.

Мы можем доверять тому, куда ведут нас Шаги. Если Вы не знаете, какой выбрать Шаг, выберите один из Двенадцати.

*Сегодня я сконцентрируюсь на использовании Двенадцати шагов для решения проблем, я буду сохранять в себе баланс и гармонию. Я буду усердно работать по одному из Шагов. Я буду учиться доверять Шагам и полагаться на них вместо того, чтобы полагаться на свое созависимое поведение.*

## Двенадцатый Шаг.

29 ноября.

Двенадцатый Шаг говорит о том, что после того, как мы достигли духовного пробуждения, мы стараемся донести смысл наших идей до других. Мы стараемся донести надежду, любовь, комфорт, здоровье - лучший образ жизни, который работает.

Как мы это делаем? Нет, не спасая. Не контролируя. Не становясь одержимыми. Не становясь евангелистами для выздоровления.

Мы доносим смысл наших идей множеством незначительных, тонких, но имеющих силу действий. Мы занимаемся своей работой по выздоровлению и становимся живым примером надежды, любви к себе, комфорта и здоровья. Такое спокойное поведение может обладать силой, чтобы нести наше послание. Приглашая кого-то (не заставляя и не настаивая) прийти на собрание, мы можем нести наше послание.

Посещая собрания и делясь, как работает выздоровление для нас, мы можем нести наше послание.

Становясь такими, какие мы есть, и позволяя нашей Высшей Силе руководить нашими действиями, мы можем нести наше послание. Часто мы обнаруживаем, что таким образом мы доносим смысл наших идей более эффективно, чем когда принимаемся переделывать кого-то, убеждать или силой принуждать к выздоровлению.

Опека и контроль не являются способами, чтобы нести наше послание. Все, что несет такое поведение - это созависимость. Когда мы ищем наилучший способ, как помочь другим, это нас возвращает к поискам, как помочь себе.

Когда мы делаем свою работу, честны и открыты, этим мы придаем силы другим больше, чем нашими самыми благонамеренными «помогающими» жестами. Мы не можем изменить других, но когда мы начинаем изменять себя, мы можем прекратить заниматься переделыванием мира.

*Сегодня я буду стремиться нести наше послание тем способом, который работает. Я отпущу свою потребность «помогать» людям. Вместо этого я сконцентрируюсь на помощи себе и на изменении себя. Если возникнет возможность кем-то поделиться своим выздоровлением, я буду делать это спокойно. Господи, помоги мне показать другим, сколько силы, надежды и комфорта я обрела. Я могу быть каналом, через который другим придет помощь, когда я готова к этому. Я не должна это делать с усилиями. Это будет происходить естественно.*

## Отделение.

30 ноября.

Однажды мой сын принес домой тушканчика. Мы посадили его в клетку. Через некоторое время тушканчику удалось выбраться из клетки. Следующие шесть месяцев напуганное животное дико бегало по дому. А мы бегали за ним, преследуя его.

«Вот он. Лови его!», - кричали мы каждый раз, когда он где-нибудь появлялся. Я и мой сын все бросали, чем бы мы ни занимались, метались по дому и бросались на животное, надеясь его поймать.

Я волновалась о нем, даже если нигде его не видела. «Так не должно быть», - думала я, - «Нельзя, чтобы тушканчик свободно бегал по дому. Мы должны его поймать. Мы должны что-то сделать».

Маленькое животное, размером с мышь, держало весь дом в напряжении.

Однажды, сидя в гостиной, я наблюдала за ним. Тушканчик бегал туда сюда по комнате. В ярости я приготовилась наброситься на него, как я обычно делала. Затем я себя остановила. «Нет», - сказала я, - «С меня хватит. Если это животное предпочитает жить по углам и щелям этого дома, то пусть будет так. Я наелась волнением об этом. Мне надоело его преследовать. Да, это ненормально, но, видимо, так тому и быть».

Я позволила тушканчику пробежать мимо, даже не стараясь его поймать. Я почувствовала некоторый дискомфорт от своей новой реакции - не реагирования - но осталась без движения, как бы то ни было.

Потом я обрела некоторый комфорт с моей новой реакцией - не реагирования. Прошло не так много времени, и я обрела покой в этой ситуации. Я прекратила воевать с тушканчиком. Однажды днем, несколько недель спустя, как я стала практиковать свой новый взгляд на ситуацию, тушканчик пробежал около меня, как он и делал много раз. Я едва на него взглянула. Он остановился, повернулся кругом и взглянул на меня. Я приготовилась, чтобы наброситься на него. Он приготовился убежать прочь. Я расслабилась.

«Ну, хорошо», - сказала я, - «Делай, что хочешь». И я на самом деле это подразумевала.

Час спустя тушканчик пришел и встал около меня, ожидая чего-то. Я нежно его взяла и посадила в его клетку, где он счастливо живет с тех пор. Какова же мораль истории? *Не набрасывайтесь на тушканчика.* Он и так уже напуган, и преследование пугает его еще больше и сводит его с ума.

Отделение работает.

*Сегодня мне будет удобно с моей новой реакцией - не реагирования. Я буду спокойна.*

**Позволить людям жить для нас.****1 декабря.**

Иногда нам так нужно, чтобы за нами поухаживали. Иногда нам нужно, чтобы поддержали нас.

Многие из нас так долго были лишены поддержки и заботы, что мы даже можем не осознавать, что это нам нужно. Многие из нас научились запрещать себе получать то, что мы хотим и в чем нуждаемся.

Мы можем и не стремиться к тому, чтобы на наши нужды был отклик. Мы можем находиться во взаимоотношениях с людьми, которые не могут, не в состоянии ответить на наши нужды. Либо мы можем быть во взаимоотношениях с людьми, которые были бы счастливы откликнуться на нашу просьбу, высказанную открыто.

Возможно, нам придется отказаться от чего-то, если мы будем высказывать свои просьбы и получать на них отклик.

Тогда нам придется отпустить нашу роль жертв и мучеников. Тогда мы не сможем наказывать и отталкивать людей зато, что они нас расстраивают.

Может быть, нам нужно отпустить страхи, чтобы не бояться интимности, которая появляется, когда мы позволяем кому-то любить и поддерживать нас. Возможно, нам надо даже учиться, только сегодня, как быть счастливыми и довольными. Учитесь позволять другим жить для Вас.

*Сегодня я буду открыта, определяя, что мне надо от людей. Я буду просить о том, что я хочу, прямо. Я позволю другим жить для меня.*

**Откладывать жизнь.****2 декабря.**

Мы не можем позволить себе откладывать наши нужды, ожидая, когда другой человек удовлетворит их, сделает нашу жизнь лучше или будет таким, каким мы хотим его видеть. Это приводит к обидам, враждебности, созависимости и сложности общения с этим человеком позже.

Мы решаем, хотим ли мы определенных взаимоотношений или хотим подождать принимать решение по поводу определенных взаимоотношений, затем мы должны продолжать жить своей жизнью.

Это может быть нелегко. Возможно, нам покажется естественной пока отложить свою жизнь. Это происходит, когда мы попадаем в ловушку созависимых убеждений: этот человек может сделать меня счастливой... мне нужно, чтобы конкретный человек сделал то-то и то-то, чтобы я была счастлива....

Такими убеждениями мы можем питать свою низкую самооценку, сомнения в себе и нашу тенденцию не считаться с собой.

В подобной ситуации мы можем оказаться по ряду причин: когда ждем какого-либо письма, ждем работы, ждем человека, ждем события.

Мы не должны откладывать свою жизнь на потом. Могут быть негативные последствия от этого. Продолжайте жить своей жизнью. Живите одним днем.

Что я могу сделать сейчас, чтобы позаботиться о себе, чтобы чувствовать себя лучше, чтобы мои нужды были удовлетворены подходящим и здоровым образом?

Как я могу владеть своей силой, заботясь о себе, не зависимо от того, что делает или не делает другой человек?

Что произойдет, если я изменю установленному порядку и начну заботиться о себе?

Иногда мы получаем нужный ответ немедленно. Иногда нужно немного подождать. Иногда события разворачиваются не совсем так, как мы бы хотели. Но они всегда ведут к хорошему, часто к намного лучшему, чем мы ожидаем.

А тем временем мы утверждаем любовь к себе, живя своей жизнью и переставая контролировать других. Этим мы множим любовь, которая приходит к нам, потому что, когда мы действительно утверждаем любовь к себе, мы позволяем нашей Высшей Силе, другим людям и Вселенной посылать нам любовь, которую мы хотим и в которой нуждаемся.

Если мы перестаем жить своей жизнью, чтобы заставить события произойти, то это не работает. Все, к чему это ведет, это к тому, что мы чувствуем себя несчастными, потому что прекращаем жить своей жизнью.

*Сегодня я заставляю себя, если это необходимо, жить своей жизнью. Я буду действовать в свою: собственных интересах, таким образом, который демонстрирует любовь к себе. Если я дала силу и позволяю контролировать свою жизнь кому-то, кроме Силы выше, чем моя собственная, то я заберу эту власть. Я начну действовать в моих лучших интересах, даже если это кажется непривычным.*

**Развивать здоровую терпимость.****3 декабря.**

Многие из нас обрели мастерство отрицать и не считаться с тем, что причиняет нам боль. Мы можем долго выносить определенную ситуацию, повторяя себе, что все не так плохо, мы не должны быть настолько требовательными, все когда-нибудь изменится, мы сможем с этим жить, это не причиняет нам беспокойства, другой человек на самом деле этого не хотел, это не причиняет такой уж боли, - возможно, *все это из-за нас*.

Мы можем спорить с собой по поводу реальности и основательности нашей боли, по поводу нашего права чувствовать боль и делать что-то.

Часто мы терпим настолько долго, что, в конце концов, нас охватывает бешенство, и мы отказываемся больше терпеть.

Мы можем развивать здоровую терпимость.

Мы делаем это, устанавливая здоровые границы и доверяя себе владеть своей силой во взаимоотношениях с другими людьми. Мы можем уменьшить нашу боль и страдания, придавая себе силу и обратив на себя внимание. Мы можем работать над тем, чтобы сокращать время между моментом определения наших нужд и моментом установления границы. Затем мы можем себя вести открыто и прямо.

Мы не сумасшедшие. Поведение некоторых, действительно, помutilо наш рассудок. Поведение некоторых, действительно, является неподходящим, оно расстраивает нас, оскорбляет и приносит нам боль.

Мы не должны чувствовать себя виноватыми, когда заботимся о себе, когда определяем границы, которые должны быть установлены. Взгляните на то, что будет происходить, как на опыт владения своей силой в установлении новых, здоровых границ и ограничений для себя.

Мы не должны чувствовать себя виноватыми, извиняться и объяснять свое поведение после того, как мы устанавливаем границу. Мы можем учиться принимать непривычность и неудобства в установлении границ. Мы можем утверждать свое право иметь границы. Мы можем дать другому человеку свободу иметь и исследовать свои чувства, мы можем дать право себе иметь свои чувства, в то время, когда мы учимся владеть своей силой и строить хорошие отношения, которые работают.

Как только мы сможем доверять своей способности заботиться о себе, мы сможем развивать здоровую обоснованную терпимость к другим.

*Господи, помоги мне начать стремиться к здоровым границам и здоровой терпимости к себе и другим.*

#### **Отпустить.**

**4 декабря.**

«Как много вещей относятся к тем, которые мы должны отпускать?», - однажды спросила меня подруга.

«Не знаю», ответила я, - «но, возможно, все».

Отпуская, мы совершаем духовное, эмоциональное, ментальное и физическое действие, это некий *таинственный метафизический процесс* передачи в руки Бога и Вселенной того, за что мы так упорно цепляемся.

Мы отпускаем нашу сверхпривязанность к людям, стремление повлиять на события, отпускаем идеи, чувства, желания, нужды, страсти - все. Мы отпускаем наши попытки контролировать процесс выздоровления. Да, важно осознать и принять то, что мы хотим. Но настолько же важным является следующее действие - отпустить.

Отпустить - это действие, связанное с верой. Это поведение, которое позволяет Богу и Вселенной послать нам то, что полагается нам иметь.

Отпустить означает, что мы осознаем, что «сверхупорство» не решает проблему, не меняет другого человека, не приводит к результатам, которые так желанны для нас. Оно не помогает *нам*. На самом деле, мы узнаем, что «сверхупорство» блокирует получение того, что мы хотим и в чем нуждаемся.

И кто мы такие, чтобы заявлять, что все происходит не так, как нужно?

Есть волшебство в отпуске. Иногда мы получаем то, что хотим, очень скоро после того, как отпускаем. Иногда требуется больше времени. Иногда мы не приходим именно к тому, что так желаем, зато приходим к чему-то лучшему.

Отпустить означает освободить себя и соединиться с нашим Источником.

Отпустить означает создать благоприятные условия для наилучших решений и событий.

*Сегодня я расслаблюсь. Я отпущу то, что расстраивает меня больше всего. Я буду верить, что, отпуская, я приеожу в движение механизм, который заставляет события развиваться наилучшим образом.*

#### **Трудные люди.**

**5 декабря.**

Существует мало вещей, которые могут нас сводить с ума настолько же, как ожидание чего-то от человека, который ничего не может дать. Вряд ли, что-то может нас приводить в раздражение больше, чем попытки сделать другого человека таким, каким он не является. Мы становимся безумными, представляя конкретного человека не таким, какой он есть. Возможно, мы потратили годы, сопротивляясь реальности, касающейся определенных людей из нашего прошлого или настоящего. Может быть, ушли годы на старания заставить кого-то любить нас так, как мы хотим, в то время как другой человек не способен на это и этого не будет.

Пришло время отпустить это. Пришло время отпустить его или ее. Это не означает, что мы не можем больше любить этого человека. Это означает, что мы чувствуем огромное облегчение, которое приходит, когда мы перестаем отрицать реальность и начинаем принимать. Мы даем свободу этому человеку быть тем, кем он или она на самом деле являются. Мы прекращаем попытки заставлять человека быть тем, кем он не является. Мы работаем со своими чувствами и выходим из деструктивной системы.

Мы учимся по другому любить и заботиться - таким образом, который считается с реальностью.

Мы входим во взаимоотношения с этим человеком на другом уровне - принимая в расчет себя и наши нужды.

Если человек является зависимым от алкоголя, других наркотиков, от страданий, от других людей, то мы отпускаем его или ее зависимость. Мы убираем свои руки. Мы отдаем назад его или ее жизнь. А мы в этом процессе получаем взамен свою жизнь и свободу.

Мы прекращаем позволять, чтобы то, что мы не получаем от этого человека, контролировало нас. Мы принимаем ответственность за свою жизнь. Мы идем вперед в процессе любви и заботы о себе.

Мы принимаем решение по поводу наших ответных действий с этим человеком, считаясь с реальностью и принимая в расчет наши интересы. Мы гневемся, нам больно, но мы причаливаем к месту, которое называется «прощение». Мы освобождаем его или ее, и мы становимся свободными от рабства.

Это является сердцевинной отделением с любовью.

*Сегодня я буду работать над отделением с любовью от людей, с которыми у меня возникают трудности. Я буду стремиться принять реальность во взаимоотношениях. Я позволю себе заботиться о себе во взаимоотношениях, стремясь дать эмоциональную, физическую, ментальную и духовную свободу и себе, и другому человеку.*

**Отпустить стыд.****6 декабря.**

Из многих из нас делали жертву и не единожды. С нами могли плохо обращаться физически или сексуально, зависимости других могли эксплуатировать нас.

Если мы понимаем, что другой человек плохо с нами обращается, то это понимание не должно вызывать в нас чувство стыда. Вина принадлежит тому человеку, который плохо обращается с жертвой, а не жертве.

Даже в выздоровлении, если с нами плохо обращаются, то это не должно вызывать в нас чувство стыда.

Целью выздоровления является учиться заботиться о себе, учиться освобождаться от положения жертвы и не винить себя за прошлый опыт. Целью выздоровления является вооружить себя знаниями для того, чтобы не позволять другому человеку несправедливо с нами обращаться, используя наш стыд и не освобожденные чувства прошлого.

У каждого из нас есть своя работа, свои проблемы, свои задачи в выздоровлении. Одной из таких задач является прекратить указывать пальцем на того, кто делает из нас жертву, потому что это сбивает нас с толку. Даже если мы считаем каждого человека ответственным за свое поведение, мы, в тоже время, учимся состраданию к тому, кто плохо с нами обращается. Мы понимаем, что многие силы участвуют в игре, влияя на жизнь этого человека. Но, в то же время, мы не держимся за стыд.

Мы учимся понимать, какую роль мы сыграли в том, что из нас делали жертву, как мы приняли эту роль и почему не спасали себя. Понимание вооружает нас, чтобы такое не случилось с нами снова.

Отпустите стыд, рожденный тем, что Вы жертва. У нас есть вопросы и задачи, и нашей задачей является не чувствовать себя виноватыми и не думать, что с нами что-то не так, только из-за того, что с нами плохо обращаются.

*Сегодня я освобожусь от стыда жертвы, за который я все еще могу держаться.*

**Когда время пришло.****7 декабря.**

Бывают времена, когда мы просто не знаем, что делать, и в каком направлении двигаться дальше. Иногда это короткие периоды, иногда они тянутся долго.

Мы можем преодолевать такие времена. Мы можем полагаться на нашу Программу и на дисциплину в выздоровлении.

Мы можем справиться с такими временами, опираясь на веру, других людей и наши девизы.

Примите неуверенность. Мы не *обязаны* всегда знать, что делать, и в каком направлении идти дальше. Это направление не всегда является ясным. Если мы отказываемся принять свое бездействие и пассивность, то этим мы ухудшаем положение.

Это нормально временно жить без какого-либо направления. Скажите: «Я не знаю», и живите спокойно с этим. Нам не нужно с усилиями обрести мудрость, знания или ясность, если этого нет.

В то время, пока мы ждем, когда понимание придет, нам не следует откладывать свою жизнь. Отпустите тревогу и наслаждайтесь жизнью. Расслабьтесь. Развлекайте себя. Наслаждайтесь любовью и прелестью в Вашей жизни.

Завершайте маленькие задачи. Может быть, они ничего не сделают для решения проблемы и не укажут нам направление, но это то, что мы можем делать тем временем.

Ясность придет. Следующий шаг заявит о себе. Нерешительность, бездействие и недостаток ясности в направлении - это не навечно.

*Сегодня я приму свои обстоятельства, даже если мне не ясно направление и не хватает понимания. Я не забуду делать то, что позволит мне и другим чувствовать себя хорошо в это время. Я буду верить, что ясность придет сама собой.*

**Ценить свои нужды.****8 декабря.**

Если мы не просим того, что хотим и в чем нуждаемся, то мы с собой не считаемся. Мы заслуживаем лучшего.

Возможно, другие убеждали нас, что это не прилично громко заявлять о себе. Правда заключается в том, что, если мы не делаем этого, то те желания и нужды, на которые мы не получили ответа, в конечном счете, возвращаются и преследуют наши взаимоотношения. Все это может закончиться тем, что мы сердимся и обижаемся, либо мы можем начать наказывать другого человека за то, что он не угадал наши желания. Это может привести к разрыву взаимоотношений, потому что они не отвечают нашим нуждам.

Интимность и близость возможны только в тех взаимоотношениях, где оба человека могут говорить о своих желаниях и нуждах. Длительная интимность требует этого.

Иногда, возможно, мы даже должны *потребовать* того, что хотим. Это называется установлением границы. Мы делаем это не с целью контролировать другого человека, а для того, чтобы достичь контроля над собственной жизнью.

Наша точка зрения относительно наших нужд тоже является важной. Мы должны ценить свои нужды и относиться к ним серьезно, если мы хотим, чтобы и другие принимали нас серьезно. Когда мы начнем считать свои нужды важными, мы заметим удивительные изменения - наши желания и нужды начнут получать ответ.

*Сегодня я буду уважать желания и нужды - как свои, так и других. Я скажу себе, другим и моей Высшей Силе о том, что я хочу и в чем нуждаюсь. Я буду слушать, что хотят и в чем нуждаются другие.*

**Просьба о помощи.****9 декабря.**

Просить о помощи - это нормально.

Одна из абсурдных вещей, которой мы себя ущемляли - это то, что мы не могли попросить помощи ни у друга, ни у членов семьи, ни у нашей Высшей Силы.

Мы не должны преодолевать чувства и проблемы в одиночку. Мы можем попросить помощи у нашей Высшей Силы, мы можем попросить поддержку и одобрения у друзей.

Нуждаемся ли мы в информации, одобрении, в руке помощи, в слове, дружеском объятии, в человеке, который может выслушать, или в прогулке - мы можем попросить об этом. Мы можем попросить людей о том, что нам нужно от них. Мы можем попросить Бога о том, что нам нужно от Бога.

Не просить о помощи, в которой мы нуждаемся, является самоподавляющим поведением. Это не позволяет нам двигаться вперед. Если мы просим достаточно долго и усердно, если мы обращаем наши требования к верному источнику, то мы получим помощь, в которой нуждаемся.

Есть разница между тем, когда мы просим кого-то спасти нас, и когда мы в прямой форме просим кого-то о помощи, в которой мы нуждаемся. Мы можем быть откровенными и позволять другим выбирать, помогать нам или нет. Если ответом будет «нет», то мы можем работать с этим.

Самоподавляющим поведением является, если мы пытаемся намеками и нытьем вынудить кого-то помогать нам. Мы вызываем у людей досаду, если приходим как жертвы и ожидаем, что они будут нас спасать. Здоровым поведением является попросить о помощи, если помощь - это то, что нам нужно.

«Моей проблемой является стыд», - сказала одна женщина - «Я хотела попросить помочь мне работать над этим, но мне было стыдно. Ну разве это не сумасшествие?»

Мы, те, кто стремится помогать другим, можем учиться позволять себе получать помощь. Мы можем учиться составлять договоры, касающиеся просьб о помощи и получении помощи, которую мы хотим и в которой нуждаемся,

*Сегодня я попрошу о помощи, если в ней нуждаюсь, у людей, у моей Высшей Силы. Я не буду жертвой, которая беспомощно ждет, когда ее спасут. Моя просьба будет определенной, будет касаться сути дела. Я дам человеку свободу выбирать, помогать мне или нет. Я не буду больше мученицей, отказываясь получить помощь, которую я заслуживаю - помощь, которая сделает мою жизнь не такой трудной. Господи, помоги мне отпустить мою потребность все делать в одиночку. Помоги мне использовать безграничную Вселенную и источники, доступные для меня.*

**Дать силу.**

**10 декабря.**

Вы можете думать. Вы можете приходиться к правильному решению. Вы можете делать выбор, который Вам подходит. Да, все мы время от времени делаем ошибки. Но сами мы - не ошибка.

Мы можем принимать новое решение, учитывая полученную информацию.

Мы можем менять свою точку зрения время от времени. Это тоже нормально.

Нам не нужно быть интеллектуалами, чтобы делать правильный выбор. В выздоровлении мы получаем дар и цель, доступную для каждого из нас. Дар, который мы получаем, называется *мудрость*.

Другие люди тоже могут думать. И это значит, что мы не должны больше быть ответственными за решения других людей.

*Это также означает, что мы ответственны за свой выбор.*

Мы можем обратиться к другим за советом. Мы можем попросить других поделиться с нами известной им информацией. Мы можем помнить, что у нас есть выбор. Но нашей задачей является принять свое собственное решение. У нас есть право и удовольствие сделать свой собственный выбор.

Каждый из нас свободен, чтобы обнять и насладиться данным нам даром - способностью мыслить, нашим интеллектом и мудростью.

*Сегодня я буду ценить данный мне дар - способность мыслить. Я буду размышлять, делать свой собственный выбор, ценить свое мнение. Я буду открыта тому, что другие думают, но я приму ответственность за себя. Я буду просить, чтобы Божественная Мудрость руководила мной, и буду доверять Ее руководству.*

**Утверждения.**

**11 декабря.**

Одним из выборов, который мы делаем в выздоровлении - это выбор мыслить позитивно.

Позитивная ментальная энергия, позитивное мышление не означает, что мы уходим от реальности или возвращаемся к отрицанию. Если нам что-то не нравится, то мы уважаем собственное мнение. Если мы видим проблему, то мы честны относительно этого. Если что-то не получается, то мы принимаем реальность. Но мы не топчемся на негативных моментах нашего опыта.

Если мы можем придать силу чему-то, то мы это делаем.

Есть волшебство, когда мы придаем силу хорошему, потому что то, чему придаешь силу, начинает расти. Если мы хотим придать силу хорошему, то мы это делаем через простые, несущие положительную энергию, утверждения: *Я люблю себя.... Я достаточно хороша.... Моя жизнь является хорошей.... Я рада, что живу.... То, что я хочу и в чем нуждаюсь, приходит ко мне.... Я могу....*

Выбором в выздоровлении является не то, будем ли мы использовать утверждения. На самом деле наши утверждения влияют на наши мысли и наши убеждения с тех пор, как мы Достигаем возраста, когда начинаем говорить. Выбором является то, что мы хотим утверждать.

*Сегодня я буду придавать силу хорошему в себе, других и жизни. Я буду стремиться отпустить негативные мысли и заменить их позитивными. Я выберу то, что хочу утверждать, и это будет только хорошее.*

**Воля Бога.**

**12 декабря.**

Каждый день спрашивайте Бога, каких действий Он хочет от Вас сегодня. Затем просите Его о помощи. Простая просьба, но является настолько глубокой, имеющей настолько далеко идущие последствия, что с ее помощью мы можем достичь всего, в чем нуждаемся.

Послушайте: все, что мы хотим, все, что нам нужно, все ответы, вся помощь, все хорошее, вся любовь, вся мудрость, исполнение всех желаний - все это воплощено в этой простой просьбе. Нам ничего не требуется больше говорить, кроме «Спасибо Тебе».

План, который предназначен для нас - это не План, включающий лишения. Это План, включающий обилие, радость и богатство. Вступите в Него.

Убедитесь, что это так.

*Сегодня я спрошу Бога, каких действий от меня Он хочет сегодня, затем попрошу Его о помощи выполнить это. Я буду верить, что этого достаточно, чтобы достичь света и радости.*

### **Давать. 13 декабря.**

Не бойтесь давать.

Возможно, какое-то время нам нужно будет прекратить давать - это тогда, когда мы учимся отличать, является ли это здоровым действием, или опекой, которая оставляет в нас обиду и чувство, что мы жертвы. Но это временно.

Если мы хотим быть здоровыми, выполнять свою роль на этом духовном жизненном пути, быть частью бесконечных циклов Вселенной, жизнью которой руководит наш Создатель, то мы должны уметь давать и получать. И то, и другое является важным. Что же значит давать здоровым образом? Это тонкое поведение, которое каждый из нас должен стремиться понять. Это действие, которое оставляет в нас хорошие чувства, а не чувства, что мы жертвы.

Это действие, которое оставляет и в том, кто дает, и в том, кто получает, глубокое уважение к себе.

Это действие, основанное на желании это делать, и не исходит из чувства вины, жалости, стыда или обязанности.

Это действие без какого-либо принуждения. Либо это действие, основанное на ясном прямом контракте.

Отдавать свое время, усилия, энергию, комфорт, заботу, деньги и себя — это все то, что мы можем позволить себе отдавать.

Давать - это звено в цепи процесса давать-получать. Мы можем учиться давать здоровым образом. Мы можем учиться давать в любви. Но мы должны быть начеку, чтобы действия, когда мы даем, не превратились в опеку. Мы должны учиться давать таким образом, чтобы это работало и для нас, и для других.

*Сегодня, Господи, руководи мной, когда я даю. Помоги мне давать здоровым образом. Помоги мне давать так, чтобы от этого было хорошо, и чтобы я могла себе это позволить.*

### **Ясное мышление. 14 декабря.**

Стремитесь к ясному мышлению. У многих из нас головы были затуманены отрицанием. Некоторые из нас даже перестали верить себе, потому что длительное время жили в отрицании. Но потеря веры в нашу способность здраво мыслить не поможет нам. Если и есть то, во что нам надо потерять веру, так это в отрицание.

В выздоровлении мы не прибегали к отрицанию - ни к отрицанию чужих проблем, ни к отрицанию своих проблем - пока нам не хватало знаний. На самом деле, отрицание является поглотителем шока и защищает наши души, пока мы не станем достаточно вооружены, чтобы справиться с реальностью.

Ясное мышление и выздоровление не означают, что мы никогда не прибегаем к отрицанию. Отрицание - это первый шаг на пути к принятию, и большую часть жизни мы будем стремиться принимать.

Ясное мышление означает, что мы не позволяем себе погружаться в негатив или в ожидания, не основанные на реальности. Мы находимся в постоянной взаимосвязи с другими выздоравливающими людьми. Мы посещаем наши собрания, где можем приобретать покой в мыслях и получать поддержку. Мы работаем по Шагам, молимся и медитируем.

Мы удерживаем свое сознание на рельсах, обращаясь к нашей Высшей Силе с просьбой помочь приобретать ясность в мыслях, и не ожидая, что Бог или кто-то еще будет за нас думать.

*Сегодня я буду стремиться к сбалансированным ясным мыслям во всех областях моей жизни.*

### **Чувства. 15 декабря.**

Это нормально - иметь чувства и проживать их - каждое из них.

Даже если мы выздоравливаем уже несколько лет, мы все еще можем воевать с собой по поводу этого вопроса. Из всех запретов, с которыми мы жили, запрет на чувства является потенциально наиболее разрушающим и трудно изживаемым. Многим из нас нужно было закрывать свою эмоциональную часть, чтобы переживать определенные ситуации. Мы закрывали часть себя, которая чувствует гнев, печаль, страх, радость и любовь. Возможно, мы отключили свои сексуальные чувства или свою чувственность. Многие из нас жили в системах с людьми, которые отказывались терпеть наши эмоции. Нас стыдили и делали нам замечания за то, что мы выражали свои чувства. Обычно это делали люди, которые сами были научены подавлять свои чувства.

Но времена изменились. Для нас сейчас является нормальным осознавать и принимать свои эмоции. Нам не следует позволять эмоциям контролировать нас, также мы не должны жестко подавлять свои чувства. Наш эмоциональный центр является нашей ценной частью. От него зависит наше физическое здоровье, наши мысли и наша духовность. Наши чувства также связаны с великим даром - инстинктом. Они позволяют нам давать и получать любовь.

Мы не являемся слабыми, у нас хватает знаний, чтобы предаваться своим чувствам. Это означает, что мы становимся здоровыми и цельными.

*Сегодня я позволю себе узнать и принять все чувства, которые рождаются во мне. Без стыда я войду в резонанс со своей эмоциональной частью.*

**Заботиться о себе эмоционально.****16 декабря.**

Что это значит - заботиться о себе эмоционально? Это значит, что когда я узнаю чувство гнева в себе, я принимаю это чувство без стыда и чувства вины.

Я понимаю, когда чувствую боль, и принимаю это чувство, не пытаюсь наказывать источник моей боли. Я узнаю чувство страха в себе и проживаю его, если эта эмоция появляется.

Я позволяю себе чувствовать счастье, радость и любовь, когда эти эмоции возможны. Заботиться о себе - это значит, что я принимаю решение: чувствовать. Потому что чувствовать - это нормально.

Заботиться о своих эмоциях означает, что я позволяю себе оставаться со своим чувством, пока не приходит время освободить его и перейти к другому.

Я понимаю, что иногда мои чувства помогают мне увидеть реальность, но иногда они являются обманчивыми. Они важны, но я не должна позволять им контролировать меня. Я могу чувствовать, но в то же время я могу думать.

Я разговариваю с людьми о своих чувствах, когда это является безопасным и подходящим действием.

Я прошу помощи и руководства, если застреваю на какой-либо конкретной эмоции.

Я открыта тем урокам, которые мои эмоции стараются мне преподать. После того, как я проживаю, принимаю и освобождаю чувство, я спрашиваю себя: «Что я хочу, и что мне нужно сделать, чтобы позаботиться о себе?»

Заботиться о себе эмоционально означает ценить, исследовать и лелеять свою эмоциональную часть.

*Сегодня я буду заботиться о себе эмоционально. Я буду открыта своей эмоциональной части и буду принимать эмоциональную часть как свою, так и других людей. Я буду стремиться к балансу, чтобы соотносить эмоции и причины, но я не позволю, чтобы мой интеллект вытеснил мою эмоциональную часть.*

**Лелеять себя.****17 декабря.**

Многие из нас были лишены чуткой заботы, поэтому мы думаем, что это баловство и желать этого глупо. Но заботить о себе не является ни баловством, ни глупостью - это то при помощи чего мы показываем любовь к себе. Это то, к чему мы стремимся в выздоровлении - взаимоотношениям с собой, основанным на любви. Тогда мы можем строить взаимоотношения, основанные на любви и с другими, строить взаимоотношения, которые работают.

Когда нам больно, мы спрашиваем себя, что могло бы помочь нам чувствовать себя лучше. Если нам одиноко, мы обращаемся к кому-либо, кто поможет нам чувствовать себя в безопасности. Мы делаем это без чувства, что мы являемся обузой. Мы отдыхаем, когда устаем, едим, когда голодны, развлекаемся и расслабляемся, когда нам надо приподнять свое настроение. Забота о себе означает, что мы делаем себе подарки, идем в парикмахерскую, в косметический салон, отправляемся к массажисту, покупаем себе новую книгу, новый жакет, костюм или платье. Это означает, что мы принимаем длительную горячую ванну, чтобы забыть о своих проблемах на какое время, когда нам этого хочется.

Мы учимся быть мягкими по отношению к себе и открывать себя для заботы, которую другие могут нам предложить.

Как часть заботы о себе мы позволяем себе давать и принимать позитив - то, что нам подходит и что безопасно для нас.

Мы отражаем негатив - то, что кажется нам небезопасным.

Мы учимся давать себе то, в чем нуждаемся, в мягкой, любящей, сострадательной форме. Мы делаем это, понимая, что от этого мы не станем ленивыми, испорченными, заикленными на себе, мы не придем к самолюбованию. Заботящиеся о себе люди эффективно работают и достигают успеха во взаимоотношениях.

Мы будем учиться чувствовать, что мы любимы ее настолько сильно, насколько мы можем любить других и позволять им любить себя.

*Сегодня я буду лелеять себя. Также я буду открыта, чтобы дать заботу другим и получить заботу от них.*

**Оставаться открытыми своим чувствам.****18 декабря.**

Многие из нас так долго следовали правилу «не чувствуй», что мы можем отговаривать себя иметь чувства даже в выздоровлении.

«Если бы я действительно работала по хорошей Программе, я не чувствовала бы гнев».

«Я не испытываю гнев. Я христианин. Я прощаю и забываю».

«Я не гневаюсь. Я утверждаю, что я счастлива».

Все эти утверждения, хотя некоторые из них не лишены здравого смысла, показывают, что мы снова руководствуемся правилом «не чувствуй».

Частью работы по хорошей Программе является то, что мы признаем и работаем со своими чувствами. Мы стремимся принять и работаем со своим чувством гнева таким образом, что этот гнев не переходит в обиду. Мы не используем выздоровление для того, чтобы извинять себя за то, что мы закрылись и не позволяем себе эмоции.

Да, мы стремимся к прощению, но все-таки мы хотим чувствовать, прислушиваться к своим чувствам и оставаться с ними, пока не приходит время освободить их подходящим образом. Наша эмоциональная часть создана нашей Высшей Силой. Господь не говорит нам не чувствовать - такое могут говорить нам наши дисфункциональные системы.

Мы должны быть внимательны, когда используем какие-либо утверждения. Если мы не считаемся со своими эмоциями, то это еще не значит, что наши чувства уйдут. Если мы испытываем гнев, то это нормально проживать это чувство. Это является частью того, как мы становимся и остаемся здоровыми.

*Сегодня меня не заставят стыдиться ни другие, ни я сама за то, что я имею чувства.*

**Роли на работе****19 декабря.**

Как просто нырнуть в свою роль на работе. Как просто указать людям на их роль. Иногда это является необходимым и целесообразным.

Но также мы можем позволять себе сиять, выполняя роли на работе.

Есть радость, когда мы вкладываем в работу свое мастерство и навыки, когда мы отдаем себя задаче настолько, что испытываем слияние со своей работой. Мы испытываем радость, когда мы что-то создаем или выполняем задачу настолько хорошо, что можем сказать: «Классно сделано!».

Есть радость, когда мы сами работаем и когда замечаем и ценим работу других.

Самая неинтересная нудная задача может засиять, когда мы перестаем думать о себе как о роботе, а позволяем себе быть личностью.

Люди вокруг нас реагируют с теплотой, когда мы относимся к ним как к личностям, а не как к особям, выполняющим предписанные им роли.

Это не значит, что мы должны неподходящим образом запутываться, думая о других. Это значит, что, будь мы работодателями или работающими по найму, когда мы позволяем людям выполнять свои задачи, а не быть просто исполнителями, мы становимся более счастливыми и довольными людьми.

*Сегодня я позволю себе сиять, выполняя задачи на работе. Я буду стараться видеть других и вместо того, чтобы только видеть их задачи, я позволю им сиять, когда они будут их выполнять. Господи, помоги мне открыть себя прелести работы, как своей, так и других. Помоги мне установить здоровые взаимоотношения с людьми на работе.*

**Ожидания от других.****20 декабря.**

Это наша работа определять свои нужды, а затем находить сбалансированный способ достижения их удовлетворения. В конечном итоге мы ожидаем, что нашим источником будет наша Высшая Сила и Вселенная, а не какой-нибудь конкретный человек.

Нет причины ожидать, что кто-то сможет и будет стремиться выполнить любую нашу просьбу. Мы ответственны за то, чтобы обратиться с просьбой о том, что мы хотим и в чем нуждаемся. Ответственностью другого человека является свободный выбор, отвечать или нет на нашу просьбу. Если мы стараемся принуждать кого-то или силой заставлять другого что-то делать для нас, то это является контролем.

Есть разница между тем, когда мы просим и когда требуем. Мы хотим любви, которая дается свободно.

Безответственным и не здоровым является, если мы ожидаем, что какой-то человек будет источником, удовлетворяющим все наши нужды. Тогда в конечном итоге мы приходим к тому, что начнем гневаться и обижаться, возможно, даже наказывать этого человека за то, что он не является такой поддержкой для нас, как мы ожидали.

Обоснованным является ожидать, что супруг, дети или друзья будут отвечать на наши определенные нужды.

Если же человек не может и не будет жить для нас, тогда нам нужно взять за себя ответственность в этих взаимоотношениях. Возможно, нам нужно установить границы, изменить свои ожидания, изменить глубину взаимоотношений, чтобы приспособиться к несостоятельности конкретного человека ответить на наши нужды. Мы это делаем для себя.

Обоснованным является не ожидать, что один человек может ответить на все наши нужды, и быть реалистичными по поводу того, как много мы просим и ожидаем от конкретного человека. Мы можем доверять себе, определяя, что является обоснованным.

Вопрос об ожиданиях возвращает нас к тому, что мы ответственны за определение своих нужд, за убеждением, что мы заслуживаем, чтобы они были удовлетворены и за поиски подходящего способа, который приводит нас к успеху.

*Сегодня я буду стремиться к обоснованным ожиданиям в отношениях.*

**Баланс.****21 декабря.**

Стремитесь к балансу в том, что Вы ожидаете от других. Стремитесь к здоровой терпимости.

В прошлом мы могли быть слишком терпимыми или совсем нетерпимыми. Мы могли ожидать слишком много или слишком мало.

Нас может бросать в крайности: мы можем терпеть плохое обращение, то, что с нами не считаются и нас обманывают, и отказываться терпеть нормальное, человеческое безупречное поведение окружающих нас людей. Хотя предпочтительным является не оставаться слишком долго ни в той, ни в другой крайности, но крайности - это то, как люди меняются - реальные люди, которые стремятся, не всегда совершенным образом, к лучшей жизни, улучшенным взаимоотношениям и более эффективному поведению во взаимоотношениях.

Но если мы открыты перед собой и процессом выздоровления, то в какой-то момент происходит изменение - наступает момент, когда мы переходим от крайностей к балансу.

Мы можем доверять себе и тому, что процесс выздоровления приведет нас к балансу в том, что мы терпим, даем, понимаем и ожидаем - от себя и других.

Мы можем искать свой собственный путь к балансу, когда мы начинаем и продолжаем двигаться по пути к выздоровлению.

*Сегодня я буду стремиться к принятию того способа, которым я и другие меняются. Если я соскользнула в какую-либо крайность поведения, то я приму это, как если бы это было необходимым для данного времени. Но моей целью будет сбалансированность, как в терпении, так и в том, что мы ожидаем от себя и других.*

**Хорошее - на пути.****22 декабря.**

Не беспокойтесь о том, как придет к Вам то хорошее, которое для Вас запланировано. Оно придет. Не беспокойтесь, не впадайте в одержимое поведение, не начинайте думать, что Вы как-то должны контролировать это, охотиться за этим или запутываться в размышлениях о том, как и когда это хорошее найдет Вас. Оно найдет Вас. Каждый день капитулируйте перед своей Высшей Силой. Доверяйте своей Высшей Силе. Затем оставайтесь спокойными. Доверяйте и прислушивайтесь к себе. Это то, как хорошее, которое Вы хотите, приходит к Вам. Ваше выздоровление, Ваша радость, Ваши взаимоотношения, решение Ваших проблем, та работа, которую Вы хотите, те желанные перемены, те возможности - все это придет к Вам и придет естественно, с легкостью и различными путями. Тот ответ, который Вы ждете, придет. Направление, которое ищите, будет понятно. Деньги, понимание, энергия, способность к творчеству - все это само раскроется перед Вами. Доверяйте этому, потому что это уже запланировано. Волноваться, по поводу, как это придет, является бесполезной потерей времени и тратой энергии. Все хорошее уже на пути. Оно уже с Вами. Оно уже на месте, Вы просто еще не видите этого! Вас приведут к этому или это доставят Вам.

*Сегодня я расслаблюсь и буду верить, что хорошее, в котором я нуждаюсь, найдет меня. Либо посредством того что будут вести меня, или посредством того, что будут вести других, все то, что я жду и в чем нуждаюсь, придет ко мне, когда наступит для этого время.*

**Праздники, которые рождают в нас старые чувства.****23 декабря.**

*Однажды, когда я была еще ребенком, мой отец напился в Рождество и стал буйным. В тот момент, когда я хотела развязать подарок — флакон лосьона для рук - он взорвался приступом алкогольной ярости. Наше Рождество было испорчено. Это было ужасно. Вся семья была напугана. Теперь, когда после этого прошло уже тридцать пять лет, когда бы я ни чувствовала запах лосьона, у меня возникают все те чувства, которые я пережила в то Рождество: страх, разочарование, головная боль, беспомощность и инстинктивное желание контролировать.*

Анонимные созависимые.

Существует много спусковых крючков, вызывающих в нас положительные чувства, напоминающие о Рождестве: снег, елочные игрушки, Рождественские песни, красиво упакованные подарки, мешочки, в которых под елкой лежали подарки. Эти спусковые крючки могут вызвать в нас теплые чувства, ностальгические чувства по поводу празднования Рождества.

Однако, есть спусковые крючки, может быть менее очевидные, которые будят в нас другие чувства и воспоминания.

Наша память, как компьютер, наполненный информацией. Она сопоставляет знакомые очертания, запахи, прикосновения, вкус чего-либо с теми чувствами и мыслями, которые все это вызвало в прошлом.

Иногда незначительный невинный эпизод может являться спусковым крючком. Не все, что мы помним, является приятным, особенно если мы выросли в дисфункциональной семье алкоголика.

Возможно, мы не всегда понимаем, почему нам вдруг становится страшно, почему мы чувствуем подавленность и тревогу. Мы не можем понять, что вызвало наше сверх созависимое поведение - низкую самооценку, потребность контролировать, потребность не считаться с собой. Когда такое случается, нам нужно понять, что некоторые незначительные эпизоды могли вызвать воспоминания, спрятанные глубоко в нашей памяти.

Если что-либо, даже если мы не можем понять, что именно, вызвало болезненные воспоминания, мы можем вернуть себя в настоящее, заботясь о себе: признавая свои чувства, отделяясь, работая по Шагам и придавая себе уверенности.

Мы можем предпринять действия, чтобы чувствовать себя лучше. Мы можем помогать себя чувствовать себя лучше каждое Рождество. Не важно, что содержит наше прошлое, мы можем здраво оценить его и создавать более приятные праздники сегодня.

*Сегодня я буду мягка, работая с воспоминаниями о праздниках в предстоящем сезоне. Я приму свои чувства, даже если они отличаются от чувств, которые возникают у других во время праздников. Господи, помоги мне отпустить, выздороветь и освободить болезненные воспоминания, которые окружают праздники. Помоги мне завершить работу по поводу своего прошлого и создавать праздники по собственному выбору.*

**Проходить через праздники.****24 декабря.**

В некоторых из нас привычные знаки и запахи праздников будят радость и теплые чувства. Но в то время, когда другие радостно ныряют в них, в некоторых из нас рождается конфликт, чувство вины и чувство растерянности.

Мы читаем статьи о том, как получать удовольствие от праздников, мы читаем о Рождественской легкой хандре, но многие из нас все еще не научились проходить через праздники. Возможно, мы не можем понять, каким должен быть праздник, несущий радость.

Многие из нас находятся в несоответствии между тем, что они *хотят* делать в какой-либо праздник, и тем, что, им кажется, они *должны* делать. Мы можем чувствовать вину, потому, что нам не хочется в праздник быть со своими семьями. У нас может возникать чувство растерянности из-за того, что у нас не такая семья, с которой нам хочется провести праздник. Многие из нас год за годом входят в одну и ту же гостиную, праздную тот или иной праздник, ожидая, что в этот раз он будет каким-то другим. Затем, год за годом, мы покидаем эту гостиную подавленными и опустошенными.

У многих из нас есть болезненные воспоминания, которые всплывают во время праздников.

Многие из нас чувствуют облегчение, когда праздники заканчиваются.

Одним из великих даров выздоровления является понимание, что мы не одиноки. Возможно, нас столько же, чувствующих конфликт во время праздников, как и тех, которые чувствуют себя умиротворенно. Мы учимся через пробы и ошибки заботиться о себе во время праздников и с каждым годом делаем это немного лучше.

Нашей первой задачей в выздоровлении является принимать себя в течение праздников, принимать ситуацию такой, какая она есть, принимать свои чувства во время праздников. Мы принимаем свои чувства вины, гнева и чувство растерянности. Это все нормально.

Не существует правильного или безупречного способа проведения праздников. Мы можем обрести силу, делая все так хорошо, как мы можем, живя одним днем.

*Сегодня я даю себе обещание заботиться о себе в предстоящие праздники.*

### **Праздники. 25 декабря.**

Иногда праздники Рождества наполнены радостью, которую мы ассоциируем с этим временем года. Вот приходит этот сезон. Воздух наполнен волшебством.

Иногда мы можем чувствовать себя одиноко в праздник.

Вот некоторые идеи - то, что я поняла на собственном опыте, из практики, которые помогут нам проходить через праздники:

- Работайте с чувствами, но не застревайте в этом надолго. Посмотрите на праздник здраво: праздник - это один из 365 дней. Мы можем пройти через период в 24 часа.

- Пройдите через этот день, но знайте, что после праздника могут возникнуть непрожитые чувства. Иногда, если мы используем наше поведение выживания, чтобы проходить через день, чувства могут всплыть на следующий день.

Работайте с ними тоже. Возвращайтесь на рельсы как можно быстрее.

- Ищите и лелейте любовь, которая возможна, даже если это не совсем то, что Вам нужно. Есть ли кто-нибудь, кому мы можем дать любовь, и от кого можем получить любовь? Может быть, выздоравливающий друг или подруга? Есть ли чья-либо семья, которая с удовольствием разделит с нами праздник? Не будем мучениками. Вперед. Могут найтись люди, которые оценят наше предложение разделить этот день с ними.

Мы не должны впадать в минорное настроение, если мы понимаем, что проводим не самый идеальный праздник. Как просто сказать себе, что весь остальной мир проводит этот день великолепно, вот только мы одиноки со своим конфликтом, но это будет неправдой.

Мы можем создавать себе праздник. Купите себе подарок. Найдите человека, которому Вы можете сделать подарок. Откройте свою любовь и заботу и уступите праздничному настроению.

Может быть, прошлые праздники не были ужасными. Возможно, и год не был плохим. Но следующий год будет лучше, следующий еще лучше. Работайте в направлении к лучшей жизни - жизни, которая отвечает Вашим нуждам. Не много времени пройдет, и Вы ее получите.

*Господи помоги мне сегодня получить удовольствие от праздника Если моя ситуация далека от идеальной, помоги мне увидеть то, что хорошо, а остальное отпустить.*

### **Рост. 26 декабря.**

Так же как мы, будучи детьми, вырастаем из любимых игрушек и предметов одежды, так же, будучи взрослыми, мы вырастаем из старых привязанностей, из работы, из того, что нас окружает дома. Это может вызывать замешательство. Нас может волновать, почему кто-то или что-то, что было для нас так важно в прошлом году, не имеет такой значимости для нас сегодня. Мы можем беспокоиться по тому поводу, что наши чувства изменились.

Когда мы были детьми, мы не раз пытались влезть в старую одежду, которая нам становилась мала. Теперь, когда мы взрослые, у нас могут быть времена, когда мы пытаемся приспособиться к тем взглядам, из которых уже выросли.

Возможно, нам нужно это делать, пока мы примем правду. То, что работало в прошлом году, что было для нас таким важным и подходило именно нам, больше не работает, потому что мы изменились. Мы выросли.

Мы можем принять это как неизбежную и важную часть выздоровления. Мы можем позволять себе экспериментировать и переживать боль, пока мы пытаемся приспособиться, пока мы, в конце концов, не приходим к пониманию, что это больше нам не подходит, и почему это больше не подходит. Мы можем исследовать свои чувства и мысли по поводу того, что происходит.

Затем мы откладываем в сторону прошлогодние игрушки и освобождаем место для новых.

*Сегодня я позволю прошлогодним игрушкам быть тем, чем они являются — прошлогодними игрушками. Я буду с нежностью вспоминать о них, помня, какую роль они сыграли в моей жизни. Затем я отложу их в сторону и освобожу место для новых.*

### **Рядом с вершиной. 27 декабря.**

Я знаю - Вы устали. Я понимаю, как Вы утомлены. Вы можете чувствовать, что этот кризис, эта проблема, эти тяжелые времена навсегда.

Это не так. Вы почти прошли через все это. Не нужно только думать, что это было тяжело. Да, это было тяжело. Вас проверяли, Вас испытывали и тестировали вновь и вновь на то, что Вы усвоили.

Ваши убеждения, Ваша вера подверглась испытаниям огнем. Вы начинали верить, затем сомневались, затем вновь работали над тем, чтобы верить. Вы должны были верить даже тогда, когда не понимали, во что Вас просят верить. Люди вокруг Вас могли стараться убеждать Вас не верить в то, во что Вы надеялись поверить.

У Вас были противники. В то место, где Вы сейчас Вы не попали с постоянной поддержкой и радостью. Вам нужно было усердно работать, не взирая на то, что происходит вокруг. Иногда тем, что Вас мотивировало, был гнев, иногда - страх.

Все происходило не так - проблем было больше, чем Вы ожидали. На пути были препятствия, разочарования и досады. Вы не думали, что маршрут будет таким. Большая часть была неожиданностью. Что-то было совсем не тем, что Вы желали. Но все же, было и хорошее. Что-то в Вас, спрятанное очень глубоко, все время это Вам говорило, даже когда Ваш разум говорил Вам, что все чрезмерно плохо, что нет ни плана, ни Цели, что Бог забыл про Вас. Так много всего произошло, и все случаи - даже наиболее болезненные, приносящие наибольшие трудности, наиболее неожиданные - были взаимосвязаны. Вы начинаете это понимать и чувствовать это.

Вы никогда не думали, что все будет развиваться таким образом, не так ли? Но все случилось так. Теперь Вы постигаете секрет - предполагалось, что все будет так, и то, как это происходило, - хорошо - лучше, чем Вы ожидали.

Вы также не думали, что потребуется так много времени, не так ли? Но это так. Вы научились терпению.

Вы никогда не думали, что Вы научитесь терпеть, но теперь Вы умеете.

Вас вели. Было много моментов, когда Вы думали, что про Вас забыли, что Вас покинули. Теперь Вы знаете, что Вас вели.

Теперь все встает на свои места. Вы почти в конце этапа, в конце трудного участка пути. Урок почти пройден. Вы знаете, что это был урок, которому Вы сопротивлялись, Вы упорствовали и утверждали, что Вы не сможете его одолеть. Да, это был такой урок. И Вы почти справились с ним.

Меняя, в Вас все перевернули. Вас переместили на другой уровень, на более высокий уровень, на лучший уровень. Вы восходили на вершину. Это было не просто. Но восхождение не бывает простым. Теперь Вы у вершины. Еще немного - и победа Ваша.

Расправьте плечи. Дышите глубже. Идите вперед с уверенностью и спокойно. Приходит время, чтобы насладиться всем тем, ради чего Вы проделали этот путь. Наконец-то это время приближается.

Я знаю, Вы и раньше думали, что это время рядом, думали только для того, чтобы потом убедиться, что это не так. Но теперь Вы будете вознаграждены. И Вы это тоже знаете. Вы можете это чувствовать.

Ваши усилия не были напрасны. Для каждого усилия на этом пути есть кульминация, каждое усилие приводит к решению.

Мир, радость, блага в обилии и награда - все это Ваше, здесь, на Земле. Наслаждайтесь этим.

Впереди еще будут горы. Но теперь Вы хорошие скалолазы. И Вы познали секрет того, что Вас ждет на вершине.

*Сегодня я приму то, где я нахожусь, и буду продолжать идти вперед. Если я в середине обучающего опыта, то я позволю себе продолжать путь с верой, что придет день вознаграждения. Помогите мне, Господи, понять, что не смотря на мои сверх усилия жить с душевным покоем, существуют времена, когда я вынуждена карабкаться на вершину. Помогите мне прекратить создавать хаос и кризисы и встречать трудности, понимая, что они переместят меня выше.*

## **Паника. 28 декабря.**

Не паникуйте!

Если у нас возникает паника, то мы не должны позволять ей контролировать наше поведение. Поведение, контролируемое паникой, может вести нас к поражению. Какова бы ни была ситуация и каковы бы ни были обстоятельства, паника является плохим фундаментом. В любой ситуации, при любых обстоятельствах мы, обычно, находим хотя бы несколько мгновений, чтобы сделать глубокий вдох и восстановить душевный покой и равновесие. Мы не должны делать больше, чем мы обоснованно можем сделать—никогда! Мы не обязаны делать то, что мы абсолютно не можем делать или не можем понять, как это делать!

Эта Программа, тот здоровый образ жизни, к которому мы стремимся, строится на основе душевного покоя и спокойном доверии себе и нашей Высшей Силе в процессе выздоровления.

Не паникуйте. Паника уводит нас в сторону от нашего пути. Расслабьтесь, дышите глубже. Пусть покой течет сквозь ваше тело и разум. На такой основе наш Источник обеспечит нас всем необходимым.

*Сегодня я буду работать с паникой как с отдельным вопросом, который требует немедленного внимания. Я не позволю, чтобы мной руководили панические мысли и чувства. Вместо этого я разрешу, чтобы мои чувства, мысли и поведение мотивировались покоем и доверием.*

## **Продолжайте движение вперед. 29 декабря.**

*Постигайте искусство принятия. Это великий дар.*

Менее созависимые.

Иногда, приходит время, когда частью заботы о себе является прекращение определенных взаимоотношений. Иногда приходит момент, когда нужно изменить глубину конкретных взаимоотношений.

Это относится к любовным взаимоотношениям, к дружеским, к взаимоотношениям в семье и на работе.

Прекращение и внесение изменений во взаимоотношения не является простым действием. Но часто это необходимое действие.

Иногда мы медлим прекращать взаимоотношения, которые уже являются мертвыми. Мы делаем это из-за страха остаться в одиночестве или желая отложить процесс горя, который сопутствует прекращению взаимоотношений. Иногда нам нужно какое-то время помедлить, чтобы окрепнуть и подготовить себя к тому, чтобы пройти через эти изменения.

Если мы медлим из-за этого, то мы должны быть мягки по отношению к себе. Лучше подождать того момента, когда все становится ясно, и мы становимся достаточно уверенными, чтобы действовать.

Мы будем знать. Мы поймем. Мы можем доверять себе. Момент, когда приходит понимание, что взаимоотношения меняются или подходят к концу, является тяжелым. Особенно когда еще не пришло время действовать, но мы понимаем, что оно близко. Мы можем чувствовать тревогу и неудобство по мере того, как приближается время, когда нам нужно пройти Этот урок. Мы можем стать нетерпеливыми, желая быстрее с этим покончить, не имея, однако,

достаточно сил, чтобы это сделать. Все это нормально. Еще не пришло время. Еще происходит что-то важное. Мы можем доверять, что когда придет время, то это произойдет. Мы получим силу, в которой нуждаемся, и будем способны это сделать.

Прекращение взаимоотношений или изменение *границ* в конкретных взаимоотношениях не является простым. Это требует храбрости и веры. Это требует стремления с нашей стороны позаботиться о себе, иногда требуется на какое-то время остаться одним.

Отпустите страх. Поймите, что изменения являются важной частью выздоровления. Любите себя настолько, чтобы сделать то, что Вам нужно сделать, чтобы позаботиться о себе, и будьте достаточно уверены, что Вы полюбите снова.

*Никогда* не поздно начать все сначала. В выздоровлении мы двигаемся вперед в безупречно спланированной череде уроков. Мы обнаруживаем, что находимся с теми людьми - в любовных взаимоотношениях, дружеских, во взаимоотношениях на работе, - с которыми мы хотим быть. Если урок усвоен, то мы продолжаем двигаться вперед. Мы видим, что находимся в другом месте, с новыми людьми, учим новые уроки.

Нет, не все уроки являются болезненными. Мы достигнем того места, где нашими учителями будет не боль, а радость и любовь.

На наши нужды мы получим отклик.

*Сегодня я приму то, где я нахожусь в своих взаимоотношениях, даже если это место является тревожным и неудобным. Если я в середине процесса завершения взаимоотношений, то я приму свое горе. Господи, помоги мне верить, что тот путь, по которому я иду, безупречно и любовно спланирован для меня. Помоги мне верить, что мои взаимоотношения преподают мне важные уроки. Помоги мне принять и быть благодарной за расцвет, завершение и начало новых взаимоотношений.*

### **Заложить фундамент.**

**30 декабря.**

Работы по закладке фундамента выполнены.

Разве Вы этого не видите?

Разве Вы не понимаете, что все, через что Вы прошли, имело цель?

Была причина, веская причина, чтобы ждать, усердствовать, чувствовать боль и наконец почувствовать облегчение. Вас готовили. Как строитель должен сначала уничтожить старый фундамент, чтобы установить новый, так и Ваша Высшая Сила готовила Вас к закладке нового фундамента в Вашей жизни.

Приходилось ли Вам наблюдать строителя в процессе работы? Когда он начинает свою работу, все выглядит хуже, чем до начала работ. Все, что состарилось и сгнило нужно вытащить и выбросить. Все, что стало негодным и слишком слабым, чтобы поддерживать здание, должно быть заменено или укреплено. Ни один строитель, заботящийся о своей работе, не установит новое сооружение на фундаменте, который пришел в негодность. Такое сооружение не простоит долго.

Если нашим желанием является получить законченный продукт, то работа должна быть выполнена полностью с самого основания. По мере того, как движется работа, мы замечаем изменения, которые иногда могут приводить нас в недоумение. Может казаться, что время тратится зря, потому что мы еще не можем видеть, что из всего этого получится. Но фундамент должен быть положен основательно, даже если, в конечном счете все, что нас интересует, - это то, как сооружение будет выглядеть после отделочных работ.

Весь этот долгий тяжелый период в Вашей жизни нужен был для того, чтобы заложить фундамент. Была цель, даже тогда, когда она была не очевидна.

Теперь фундамент заложен. Сооружение будет прочным. Пришло время для завершения и отделочных работ.

Приходит время вносить мебель и наслаждаться результатами своего труда.

Поздравляем! У Вас хватило терпения выдержать тяжелые времена. Вы верили, капитулировали, позволяли Вашей Высшей Силе лечить и готовить Вас.

Теперь Вы насладитесь тем благом, которое было запланировано.

Теперь Вы увидите цель.

Теперь, когда все собрано в одну цепь, все имеет смысл.

Наслаждайтесь жизнью.

*Сегодня» капитулирую перед необходимостью работ по закладке фундамента для моей жизни. Если пришло время для отделочных работ, то я капитулирую перед этим и буду от этого получать удовольствие. Я не забуду благодарить Бога как Мастера-Строителя, который хочет для меня самого лучшего, создавая и строя мою жизнь. Я буду благодарна, что моя Высшая Сила заботится обо всех деталях, пока я закладываю фундамент, заботится даже тогда, когда я временами становлюсь нетерпеливой. Я с благоговейным трепетом увижу то, что построено.*

### **Утверждать хорошее.**

**31 декабря**

*Радость становится радостью, любовь становится любовью, жизнь стоит того, чтобы жить. И мы становимся благодарными.*

Выздоровление от созависимости

Ждите хорошего - для себя и своих любимых.

Когда Вы волнуетесь о том, что впереди, то говорите себе, что впереди все самое хорошее - самая лучшая жизнь и любовь Вам будет предложена, с Вами будет Ваш Бог и Его Вселенная. Затем раскройте Ваши руки, чтобы это хорошее получить. Призывайте это, и это будет Вашим.

Представляйте в своем воображении только самое лучшее. Старайтесь предвидеть, как это будет выглядеть. Фокусируйтесь на этом, пока Вы не увидите это ясно. Пусть вся Ваша суть, тело и душа погрузятся в это и останутся в этом на какие-то мгновения.

Затем отпустите. Вернитесь в сегодняшний день, в настоящий момент. Не становитесь одержимыми. Не будьте робкими, будьте воодушевленными. Живите сегодня полной жизнью, выражая благодарность за то, какой Вы были, какая есть, какой будете.

Ждите хорошего.

*Сегодня, когда я буду думать о том, что впереди, я буду фокусироваться на хорошем, которое ждет меня.*

Шаг 1	25 января
Шаг 2	1 февраля
<u>Баланс</u>	28 марта 30 апреля 21 декабря
Безопасность	18 марта
Бессилие и неуправляемость	29 мая
Бессилие над другими	7 сентября
<u>Благодарность</u>	18 января 1 августа
Благотворительность	3 июня
Бог, как мы Его понимаем	13 июля
Будьте собой	1 октября
Быть мягкими к себе во время горя	12 октября
Быть правильными	18 февраля
Быть собой	5 марта
Быть уязвимыми	18 июня
Быть честными перед собой	8 ноября
Быть честными с собой	16 октября
Важно содержание, а не форма	13 октября
Важность денег	29 сентября
Вера и деньги	4 октября
Вернуться к Шагам	28 ноября
<u>Взаимоотношения</u>	6 января 7 ноября
Взаимоотношения мучеников	20 июня
Взвешенные обязательства	21 марта
Видеть альтернативу	27 мая
<u>Владение своей силой</u>	19 января 7 февраля
Владеть своей силой во взаимоотношениях	3 августа
<u>Владеть своей силой</u>	2 июня 26 июля 14 августа
Владеть своей энергией	29 августа
Вновь учиться доверять	22 июля
Возместить ущерб	26 августа
Волшебство благодарности и принятия	22 ноября
<u>Воля Бога</u>	29 июня 12 декабря
Восьмой Шаг	24 августа
<u>Времена перепрограммирования</u>	22 мая 13 сентября
Временные поражения	27 сентября
Время для гнева	18 июля
Все наши нужды	31 октября
Всему - свой момент	12 марта
Всему свое время	12 ноября
Вы любимы	29 февраля
Выбросить книгу правил	18 октября
Выздоровление	11 октября
Высшая Сила как Источник	4 марта
Вытащить все это наружу	7 июля
Вытеснить из себя жертву	15 марта
Гнев к членам семьи	28 апреля
Гнев	4 ноября
Говорить «Да»	8 августа
Говорить «Нет»	7 августа
Горе и действие	17 ноября
Готовность возместить ущерб	25 августа
Границы	17 мая
Давай придем к соглашению	5 ноября
Давать себе то, что мы заслуживаем	8 мая
Давать силы	17 марта
Давать	13 декабря
Дар готовности	6 июня
Дар, а не бремя	26 марта
Дарить	9 апреля

Дать силу	10 декабря
Двенадцати Шаговая Программа	26 февраля
Двенадцатый Шаг	29 ноября
Движение вперед	11 июня
Действия по принципу "как, если бы"	17 января
Делать жизнь легче	19 июня
День Святого Валентина	14 февраля
Держаться за старые взаимоотношения	13 июня
Держитесь курса	25 июля
Десятый Шаг	5 сентября
Дисциплина	11 ноября
Доверие Богу	4 июня
<u>Доверие к себе</u>	<u>13 февраля 14 марта</u>
Доверие нашей Высшей Силе	2 февраля
Довериться временному регулированию	14 июня
Доверять себе	22 сентября
Доказать это себе	19 июля
Достичь гармонии	27 июня
Друзья	13 августа
Духовно ведомые	11 февраля
Желания и нужды	21 января
Жизнь в семье	10 марта
Жить - это достаточно	21 июля
Жить проще	1 апреля
Жить своей жизнью	18 мая
Жить сегодняшним днем	21 февраля
Жить текущим моментом	<u>28 января</u>
<u>Забота о себе</u>	<u>9 марта 8 апреля 17 апреля: 23 августа 6 октября 13 ноября</u>
Заботиться о себе на работе	28 августа
Заботиться о себе эмоционально	16 декабря
Заканчивать взаимоотношения	10 июля
Заложить фундамент	30 декабря
Здоровая сексуальность	23 ноября
Здоровые ограничения	2 января
Знания	5 октября
Золотая середина	12 января
Идти своим собственным курсом	20 февраля
Избавление от чувства вины	11 января
Извинения	19 сентября
Иметь удовольствия	29 июля
Интимность	12 мая
Исполнение	7 марта
Использование других, чтобы остановить свою боль	10 апреля
<u>Капитуляция</u>	<u>8 марта 17 июня 24 ноября</u>
Когда время пришло	7 декабря
Когда способ не работает	28 июня
Контроль	15 февраля 5 мая
Контроль вместо веры	14 октября
Конфликты и отделение	11 сентября
Кто лучше всех знает?	2 июля
Лелеять себя	17 декабря
Лечащие мысли	17 августа
Лечение	12 сентября
Линия собственности	13 мая
Ловушка для жертвы	16 ноября
Любить себя безусловной любовью	25 мая
Любовь - на словах и на деле	17 июля
Любовь к себе	16 мая
Медитация и молитва	28 октября
Медлить	27 августа
Между	2 августа
Месть	16 сентября
Мир с прошлым	25 сентября
Молитва выздоровления	1 мая
<u>Молитва</u>	<u>16 января 28 сентября</u>
Мы можем доверять себе	27 ноября
Мы прелестны	14 июля
Найти свой путь	4 сентября
Найти свою правду	25 апреля
Наслаждаться жизнью	6 ноября

Наслаждаться хорошими днями	10 мая
Наслаждения	23 мая
Настаивать на лучшем	16 июля
Начинать взаимоотношения	29 апреля
Наш путь	19 февраля
Наша Высшая Сила	2 мая
Наши хорошие качества	19 октября
Не быть жертвой	30 сентября
Не быть меж двух огней	19 марта
Не позволять делать из себя жертву	6 февраля
Непосредственность и удовольствия	12 июня
Неприятности при установлении границ	23 марта
Новое поведение во взаимоотношениях	17 сентября
Новый год	1 января
Нужда в людях	27 января
Обращаться к Богу с просьбами	11 июля
Обсуждение конфликтов	4 апреля
Общение	15 апреля
Обязательства	30 мая
Одиннадцатый Шаг	27 октября
Ожидания от других	20 декабря
Оздоровление	11 августа
Освобождение от печали	10 февраля
Освобождение от чувства вины	8 февраля
Освобождение	20 марта
Осознание	25 ноября
Оставаться открытыми своим чувствам	18 декабря
Оставлять место для чувств	15 августа
Оставшееся чувство вины	5 июля
Остановить свою боль	8 сентября
Ответственность за себя	9 января
Ответственность перед членами семьи	22 августа
Ответственность	10 июня
<u>Отделение</u>	<u>16 февраля 24 июня 30 ноября</u>
Отделение во взаимоотношениях	21 августа
Отделение от детей с любовью	2 сентября
Отделение от семейных проблем	4 января
<u>Отделение с любовью</u>	<u>5 апреля 20 октября</u>
Откладывать жизнь	2 декабря
<u>Открыть себя любви</u>	<u>23 апреля 24 октября</u>
Отношение к денежному вопросу	5 августа
Отпустить безотлагательность	21 сентября
Отпустить беспорядок	15 октября
<u>Отпустить гнев</u>	<u>1 марта 14 ноября</u>
Отпустить наивность	7 октября
Отпустить необходимость контролировать	27 апреля
Отпустить неудовлетворенность по поводу несовершенства	10 августа
Отпустить прошлое	25 октября
Отпустить самокритику	26 ноября
Отпустить сомнения в себе	28 мая
Отпустить сомнения	11 марта
Отпустить сопротивление	20 июля
Отпустить старые убеждения	23 июня
Отпустить страх покинутости	12 июля
<u>Отпустить страх</u>	<u>12 апреля 7 мая</u>
<u>Отпустить стыд</u>	<u>19 августа 6 декабря</u>
Отпустить то, что мы хотим	31 июля
Отпустить тревогу	25 марта
Отпустить чувство жертвы	22 марта
<u>Отпустить</u>	<u>27 июля 4 декабря</u>
<u>Отрицание</u>	<u>24 июля 31 августа 3 ноября</u>
<u>Паника</u>	<u>9 июня 28 декабря</u>
Переживать кризисы	26 июня
Перспектива	9 сентября
Перфекционизм	14 апреля
Печаль	20 мая
Плыть по течению	8 июля
Подвести последнюю черту	20 апреля
Подождать	21 апреля

Позволить всему развиваться циклично	24 мая
Позволить людям жить для нас	1 декабря
Позволить себе нуждаться	24 сентября
Позволить событиям происходить	16 апреля
Позволить хорошему случаться	18 сентября
Позволить, чтобы за нами ухаживали	18 ноября
Положительная энергия	16 марта
Получение своей выгоды от дисфункциональных взаимоотношений	10 октября
Получение того, в чем нуждаемся	21 мая
Попасть на орбиту	7 июня
Праздники	25 декабря
Праздники, которые рождают в нас старые чувства	23 декабря
Преобразования через боль	1 ноября
Принимать свои чувства	19 ноября
Принимать то, что мы делаем стараясь	30 августа
Принимать	1 июля
Принятие бессилия	30 июля
<u>Принятие</u>	<u>3 апреля 29 октября</u>
<u>Принять изменения</u>	<u>19 апреля 30 июня</u>
Принять любовь	9 ноября
Принять себя	3 марта
Продолжайте движение вперед	29 декабря
Просьба о помощи	9 декабря
Просьба о том, в чем мы нуждаемся	9 августа
Противостоять стыду	5 июня
Проходить через дискомфорт	3 октября
Проходить через праздники	24 декабря
Проходить через тяжелые времена	15 сентября
Процесс горя	2 ноября
Прошлое на работе	22 июня
<u>Прямота</u>	<u>1 июня 3 июля 12 августа</u>
Развивать здоровую терпимость	3 декабря
Решение проблем	19 мая 6 августа
Рисковать	15 мая
Роли на работе	19 декабря
Рост	26 декабря
Руководить событиями	23 июля
Рядом с вершиной	27 декабря
Самоодобрение	10 сентября
Саморазоблачение	9 октября
Свобода от принудительного нездорового поведения	4 мая
Свобода от своекорыстия	3 мая
Свобода	18 апреля
Седьмой Шаг	6 июля
Семейные кнопки управленец,	15 июля
Сила слова	3 сентября
Скрытность	25 июня
Славить	4 июля
Совершенство	11 мая
Соппротивление негативу	26 апреля
Соревнование между мучениками	15 июня
Спасать себя	16 августа
Сплетни	26 мая
Спокойствие	6 марта
Спонтанность	20 сентября
Справляться с семьей	2 октября
Справляться со стрессом	22 апреля
Старая рана	27 марта
Стоять на своем	22 октября
Страх	28 июля
Страхи по поводу финансов	21 ноября
Те самые чувства из прошлой жизни	7 апреля
<u>Терпение</u>	<u>6 апреля 1 сентября</u>
Терпимость к себе	23 сентября
Трудные люди	5 декабря
Убеждения по поводу денег	10 ноября
Увидеть свои недостатки	2 апреля
Удовлетворение потребностей	29 марта
Удовольствие	13 апреля

Удовольствия	8 июня
Уроки на работе	24 апреля
Успехи выздоровления	15 ноября
Утверждать хорошее	31 декабря
Утверждения	11 декабря
Утренние подсказки	23 октября
Учиться ждать	8 октября
Учиться новому поведению	9 мая
Уязвимость	4 августа
Финансовая ответственность	21 октября
Финансовые цели	11 апреля
Финансы	31 марта
Хорошее - на пути	22 декабря
Хорошее в Десятом Шаге	6 сентября
Хорошие чувства	21 июня
Ценить свои нужды	8 декабря
<u>Ценить себя</u>	<u>24 марта 30 октября</u>
Ценить текущий момент	18 августа
Честность во взаимоотношениях	20 августа
Честность	14 мая
Чрезмерные и недостаточные расходы	9 июля
Что мы хотим и в чем нуждаемся	20 ноября
Что хорошего для меня?	14 сентября
Что, если?	31 мая
Чувства и капитуляция	17 октября
Чувства на работе	2 марта
Чувства	15 декабря
Чувствовать себя защищенной	26 сентября
<u>Чувствовать себя хорошо</u>	<u>6 мая 16 июня</u>
Эксперимент	30 марта
Ясное мышление	14 декабря
Ясность и направление	13 марта
Ясность	26 октября