

ДЗ по БК 2017г.

“И я отвечаю за это...”

Если где-то кто-то будет страдать от алкоголизма,

И ему нужна наша помощь,

АА всегда будет рядом,

И я отвечаю за это.

- 1. Ежедневно с утра просим Бога показать, где я безумна, бессильна и неуправляема. Примеры записывать, чтобы было чем делиться на группе.**
- 2. По всем главам БК ищем молитвы, обещания и предупреждения.**
- 3. По всем главам ищем аллергию тела, алкогольное мышление и проявление духовного заболевания**

К первой встрече.

Задание по тексту:

От корочки (от обложки) и до "Мнения доктора"

- 1).Что есть в этой книге?**
- 2).Кто или что поможет или спасет алкоголика?**
- 3).Что нужно сделать, чтобы эту помощь получить?**

Практическое задание:

В течении недели :

- 1. Проявлять к людям любовь, добро, взаимопомощь и самосовершенствоваться. (стр.VIII абзац 1)**
- 2. Если встретиться на пути алкоголик, который искренне хочет бросить**

- пить, быть ему полезным. (стр. XIII, абзац 1)
3. Ищем духовную опору самостоятельно. (стр. VIII последний абзац)
 4. Найти в интернете информацию о зловещей природе алкоголизма от врачей. (стр. XV, абзац 1)
 5. Для самосовершенствования: Прочитать в АА взрослеет Первый Завет и найти совет доктора Силкуорта Биллу благодаря которому стало расти наше Сообщество.
 6. На группе не сливать, а делиться опытом, если он есть. (стр.XXII)

Мнение Доктора.

Задание по тексту:

Прочитать в Бк – Премия Ласкера, Медицинский взгляд на АА, Религиозный взгляд на АА.

1. Найти всё, что касается алкоголизма – в теле, в психике, духовной жизни, социуме – всё, что пострадало от алкоголизма.
2. Какие врачи нас лечат?
3. Найти все места, где врачи расписываются в своём бессилии.
4. Что говорят медики о нашей программе?

Практическое задание:

БК стр. XXV, Сообщество Духа стр. 46

Проблема не в физической тяге или безумии мышления. Проблема в духовном недуге, который делает меня настолько несчастной и приносит столько боли, что моё мышление говорит мне: “ Я знаю выход, я знаю, что даст тебе облегчение – это несколько рюмок водки....”
Алкоголь был решением моего духовного недуга.

-“ **Они испытывают беспокойство.....**” Кто из нас не испытывал беспокойство? Когда ты мечешься на стуле туда-сюда, выходишь во

время собрания покурить несколько раз, не можешь сосредоточиться на происходящем и т.д.

-“Раздражение...” Это означает, что вокруг тебя люди, которые тебе не нравятся. Они либо громко разговаривают, либо тихо сидят, либо они слишком толстые, либо слишком худые Не имеет значения, – какие они. Они тебе просто не нравятся.....

-“Неудовлетворённость....” Это означает, что меня никогда и ничего не устраивает до конца, всегда присутствует что-то, что смазывает всю картину и не даёт наслаждаться происходящим вокруг, даже если всё хорошо....

1. Ежедневно отслеживаем проявления духовного недуга – беспокойство, раздражение, неудовлетворённость.
2. Для самосовершенствования – прочитать в БК – Премия Ласкера, Медицинский взгляд на АА, Религиозный взгляд на АА
3. Домашние задания на каждый день:

1) Сегодня не пить и не употреблять наркотики, как бы плохо мне не было и как бы сильно мне не хотелось. Перед тем как срываться помолиться (попросить Бога о помощи) и позвонить спонсору (другому человеку).

2) Звоню спонсору каждый день и даю отчет о своих действиях по Программе. Что я сделал и что я не сделал.

3) Молиться утром и вечером (на коленях)

4) Самобичевание всегда неправильно. Моя работа делать ошибки

5) Поменьше думать. Мы тренируем ноги, а не мысли

6) Жить в сегодняшнем дне. Сегодня – как слово паразит, почаще его употреблять

7) Заботиться о себе:

А) Отдыхать

Б) Высыпаться

В) Хорошо питаться (не быть голодным)

Г) Следить за своим здоровьем: делать зарядку, физические упражнения, пить витаминизированные напитки, кушать фрукты, следить за питанием и т.д.

Если я сегодня не выспался, то я не воспринимаю себя всерьез, потому что реакции и поведение будут 100% неадекватными.

8) Делать маленькие добрые дела.

9) Изучать 2 страницы книги «Анонимные алкоголики» в день. Сосредоточиться на Большой книге. Отложить всю другую литературу до конца выполнения всех заданий по Большой книге.

10) Читать 11 Шаг (стр. 83-85) и пытаться его делать. Делать вечернюю и утреннюю части. Составлять план на день. Начать практиковать молитву, медитацию и визуализацию.

Молитва – обращение к Богу

Медитация – «взвесить», обдумать каждое слово. Что оно означает? Как можно применить на практике то, о чем говорится в молитве?

Визуализация – представить себе, мысленно «увидеть» то, о чем говорится в молитве.

11) Каждое утро делать медитацию - «время тишины». Спрашивать Бога, что ты должен сделать сегодня для выполнения Его воли.. Начни с 5 минут, и добавляй по 1 минуте, каждые две-три недели. Купи себе будильник или таймер.

12) Каждое утро в утренней медитации спрашивать Бога вопрос: «Что я могу сделать сегодня для тех, кто еще болен?». Книга «Анонимные Алкоголики», страница 160.

13) Читать 10 Шаг (стр. 81 – 83).

14) Делать 10 Шаг в течении дня. Напиши эти действия на листке бумаги и но-си всегда с собой:

1) Увидеть проблему (злоба, обида, страх, раздражение, неудовлетворение, жалость к себе, навязчивые мысли и т.д....)

2) Сразу же помолиться Богу, попросить, чтобы он забрал эту проблему.

- 3) Сразу же поговорить с кем-нибудь об этом
 - 4) Сразу же попросить прощение, признать ошибку, если нужно
 - 5) Сразу же направить свои мысли на то, чтобы помочь кому-нибудь, сделать доброе дело.
- 15) Читать Домашние задания на каждый день в течении месяца

Гл. "Рассказ Билла"

Задание по тексту:

Рассказ Билла в БК + "АА взрослеет" - Первый Завет (Выздоровление)

1. Выделить все места связанные с выпивкой и вытекающие проблемы (с друзьями, с работой, мужьями, со здоровьем и т.п.) Коротко сравниваем с собой. Найти эгоизм, своеволие, высокомерие и тщеславие Билла. Привести свои примеры высокомерия, эгоизма, своеволия и тщеславия (из прошлой и из сегодняшней жизни).
2. Найти алкогольное мышление – о чём и как он думал. Привести свои примеры.
3. Какую программу предложил друг Биллу для выздоровления? Что она в себя включала? В "АА взрослеет" найти "Формулу трезвости".
4. Через какое время Билл начал выполнять эту программу? Сколько времени и почему нам нужно работать по программе?
5. Найти в "АА взрослеет" – как возвращается здравомыслие?
6. Найти – что нам поможет не пить?

P.S. В книге "АА взрослеет" первый завет выздоровления, найти совет который дал доктор Силкуорт Биллу (какой именно совет дал доктор). В книге "Город выздоровления" стр. 155 прочитать уникальный опыт выздоровления. Найти в интернете понятие "догматизм"

Практическое задание:

1. В АА взрослеет – найти формулу трезвости которую Эбби Т. предложил Биллу У. (Первый Завет)

2. Каждый должен написать свою историю эгоизма, высокомерия, своеволия и тщеславия как у Билла по БК и по “АА взрослеет”.

Мы с Вами разобрали “Рассказ Билла”, где он честно написал о своём поведении. Несмотря на то, что он не пишет: “ Я эгоистично себя вёл”, это явно прослеживается в его поведении, когда он игнорировал предупреждения своих родственников, отмахивался от друзей, которые были против его выпивок, плевал на то, что его жена очень переживала за него и всё время находил оправдания для своих выпивок.

Высокомерие – я или выше или ниже других.

Эгоизм – поведение, целиком определяемое мыслью о собственной пользе, выгоде, когда человек ставит свои интересы выше интересов других.

Своеволие – это склонность человека к принятию решений на основе собственной воли, в том числе вопреки здравому смыслу, мнению окружающих, соображениям законов, обычаев, правил и т. п.

Тщеславие - это свойство человека, выражающееся в жадном поиске мирской славы, стремлении к почёту, похвалам, в потребности признания окружающими его мнимых достоинств, и склонности делать добрые дела ради похвалы.

Школьный друг рассказал о **простой религиозной идее и о практической программе действий**. Это случилось два месяца назад, и результаты были налицо. Программа действовала. Этот друг приехал, чтобы передать свой опыт другому алкоголику. Эбби говорил о формуле трезвости: “ Ты должен осознать, что ты сражён; ты должен быть честным с самим собой; ты должен поговорить об этом с кем-то; ты должен понять, что обязан возместить тот вред, который причинил; ты должен попытаться отдавать себя другим, не требуя вознаграждения; и ты должен молиться такому Богу, который существует в твоём понимании, хотя бы в качестве эксперимента”. Это было просто и одновременно таинственно.

"Выход есть".

1. Найти, что не работало, было сломано, в какую яму нас загнал алкоголизм в психическом, физическом, социальном и духовном плане.

2. стр.19 Сколько раз мне говорили... идентификация.

3. Что именно мы должны делать, чтобы найти выход из того положения, в котором мы оказались.

4. После слов "Выход есть"- что именно мы должны делать? В чём выход?

5. Найти все обещания и предупреждения.

Практическое задание:

Подумать о своём бессилии. Каждое утро признавать своё бессилие перед алкоголем и просить помощи у ВС. Стр. 19-22 подсказка к 1шагу, стр. 23 – абзац 2 и 3. Ежедневно читать в течении недели и вспоминать свои примеры.

“Ещё об алкоголизме”

1. Найти всё, что пострадало от алкоголизма. Что было сломано и это не восстанавливается.
2. Найти формулировку 1 шага.
3. Найти все примеры бессилия и неуправляемости, особенно места выделенные жирным шрифтом. На каждый случай привести свой пример.
4. “Полное осознание того, что мы алкоголики”- в чём это полное осознание и что нас может защитить от алкоголизма?
5. Что мы должны делать? У кого искать помощи?

Практическое задание:

1. Ответить на вопрос – Делаю ли я Д.З. по БК?
2. Видеть и признавать своё бессилие.
3. Начинать день с принятия решения оставаться трезвой.
4. Утром обращаться за помощью к Богу. А вечером благодарить.
5. В течении недели ежедневно отслеживать симптомы болезни (раздражение, злоба, страх, навязчивые мысли, высокомерие, тщеславие, гордыня и т.д.) и видеть своё бессилие и неуправляемость. “Отойти на шаг назад” и вспомнить о чём вы

подумали и признавать своё бессилие перед мыслями, чувствами и поведением.

Мы должны помнить об одном – что такое наша голова. Наш мозг убийца – он всё время генерирует мысли, которые приведут нас к первой рюмке. Если нам страшно, если мы сердимся или жалеем себя (этот список можно продолжать до бесконечности), то там живёт болезнь, там нет Бога.

Молитва Первого шага

Боже я признаю, что я больна алкоголизмом. На физическом уровне я бессильна перед алкоголем, на психическом я бессильна перед своими мыслями, чувствами и поведением, на духовном я бессильна перед раздражением, беспокойством и неудовлетворённостью.

Глава 4. А как быть агностикам?

1. Что даёт вера и для чего надо верить (обещания)
2. Что достаточно для того чтобы верить.
3. Найти определение агностиков и атеистов.
4. Когда нам будет возвращено здравомыслие?
5. Что для этого нужно сделать? И что вы должны будете делать каждый день?
6. В “АА взрослеет” - Как определить верю я или нет? Что подразумевается под словом “вера”? стр.256 последний абзац и стр.257 первый абзац и в БК стр.90
7. Сколько раз встречается – отказаться от предубеждений. Обещания и предупреждения всегда и везде.

Практическое задание: .

Обещания и предупреждения всегда и везде.

1. БК стр.51 первый абзац - вопросы-тесты для алкоголика, который бросил пить.
2. БК стр. 52, первый абзац – дать честный ответ. Задавать этот вопрос ежедневно до конца жизни.
3. БК стр. 54 – Кто я такой, чтобы утверждать, что Бога нет? – ответить на этот вопрос.
4. Когда злимся, осуждаем и т. д. - мы вспоминаем, что Бог есть и просим Его о здравомыслии. Оглядываемся по сторонам и смотрим, как мы можем помочь, тому кто нуждается в помощи (старушку перевести через дорогу)
5. Помнить о том, что мой мозг – убийца. Если нехорошо на душе – сложить фигу, приложить к своему виску и сказать: “ Я не дам тебе себя убить”.
6. Спрашивать у других людей – правильно ли я это вижу?
7. В течение дня видеть проявления ВС (желательно записывать, а то потом не вспомните)

Глава 5. Как это работает.

Русский вариант – Программа в действии

3 шаг

Обещания и предупреждения всегда и везде.

1. Прочитать всю главу и найти сколько раз “неудовольствие” – (злоба, страх, обида и т.д) нас убивает или смерти подобно.
2. Что испытывает и чувствует человек который своевольничает (театр одного актёра). Вспомнить свой сценарий – как я манипулирую другими людьми и что я чувствую, если это не получается?
3. В чём заключается 3 шаг?
4. Найти как нужно делать 3 шаг. Какое решение мы принимаем?

5. В АА взрослеет – стр. 63, 249, 250, 251, 266, 267, 315 – Найти всё о 3 шаге.

6. Обещания и предупреждения всегда и везде.

Практическое задание: .

1. В течении 2 месяцев стоя на коленях озвучивать по БК – Какое решение я принимаю и подкрепить молитвой 3 шага и думать о том, что я делаю.
2. Если плохое духовное состояние (страх, раздражение, злоба, обида и т.д.) обратить внимание – делаю ли я то, что говориться на стр. 61.