

## Молитва на открытие собрания

В духе любви и честности мы просим Высшую Силу вести нас, когда мы делимся нашим опытом, силой и надеждой.

Мы открываем наши сердца свету мудрости, теплу любви и радости принятия.

## Молитва на закрытие собрания

Мы благодарим нашу Высшую Силу за все, что мы получили от этого собрания.

И сейчас, закрывая его, мы можем взять с собой мудрость, любовь, принятие и надежду на выздоровление.

## Молитва о душевном покое

Боже, дай мне разум и душевный покой

Принять то, что я не в силах изменить

Мужество изменить то, что могу

И мудрость отличить одно от другого

## Другие программы "12 Шагов"

Многие члены CoDA посещают другие сообщества "12 Шагов". CoDA не является заменой другим, так же как другие сообщества не заменяют CoDA.

## Дополнительная литература

- *Опыт работы с комментариями на собрании*
- *Руководство «Двенадцать Шагов»*
- *Анонимные созависимые*
- *Руководство для новичка*
- *Рабочая тетрадь «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций»*
- *Молитвы CoDA*

*БОЖЕ, дай мне РАЗУМ*

*и ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ*

*Принять то, что я не в силах изменить*

*МУЖЕСТВО*

*изменить то, что могу*

*И МУДРОСТЬ*

*отличить одно от другого*



**Сообщество**

**Анонимных созависимых (CoDA)**

**Санкт-Петербурга**

**[www.coda-spb.ru](http://www.coda-spb.ru)**

**+7 911 928 67 10**

**За дополнительными**

**экземплярами этого буклета и другой**

**литературы CoDA обращайтесь,**

**пожалуйста**

**[coda.spb@mail.ru](mailto:coda.spb@mail.ru)**

Это литература, одобренная Конференцией CoDA. Авторские права © 1989 г., второе издание 2019 г. Все права защищены. Данный буклет печатается на основании письменного разрешения CoDA Inc.

This is CoDA Conference endorsed literature Copyright © 1989 Revised 2019 Second Edition All rights reserved

This publication may not be reproduced or photocopied without written permission of Co-Dependents Anonymous Inc.

For more information about CoDA:

[www.coda.org](http://www.coda.org) [info@coda.org](mailto:info@coda.org)

Phone: +1 602 277 7991 Toll free: 888-444-2359

Spanish toll free: 888-444-2379

For additional copies of this booklet and other

CoDA literature: [www.corepublications.org](http://www.corepublications.org) [info@corepublications.org](mailto:info@corepublications.org)

Phone: +1 805 297 8114

Посещение собраний

Анонимные созависимые

## Посещение собраний

Посещение собраний является важной частью программы выздоровления Анонимных созависимых, CoDA. Высказываясь и участвуя в собраниях любым доступным нам способом, мы растем.

Посещение собраний позволяет установить контакт с другими выздоравливающими созависимыми, которые делятся своим опытом. Мы обнаруживаем, что мы не одни.

Посещение собраний – это начало процесса обучения работе по Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям.

## Что происходит на собраниях CoDA?

Собрания CoDA используют постоянный формат, который включает чтение четырех основных документов: Преамбула, Добро пожаловать! Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций.

Собрания обычно открывает ведущий, который представляется и читает Открывающую молитву CoDA или Молитву о душевном покое. Также может читаться Руководство "Как делиться на собраниях», «Что такое «Без комментариев».

Продолжительность собраний может быть до 90 минут. Встречи могут быть очными, онлайн или по телефону. Посмотрите список собраний на сайте [www.coda.org](http://www.coda.org) (англ.язык) или [www.coda-spb.ru](http://www.coda-spb.ru)

Ведущий озвучивает формат и темы собрания. Формат может включать обмен опытом, изучение Шагов или Традиций, литературы или это может быть спикерское собрание. Затем следуют индивидуальные высказывания. Они обычно занимают большую часть времени. Затем наступает время объявлений.

В соответствии с Седьмой Традицией запускается «шапка» для сбора пожертвований. Пожертвований должно быть достаточно, чтобы покрыть расходы на ведение собраний, таких как оплата аренды и закупку литературы. Излишние средства отправляются на следующий уровень организации CoDA, чтобы поддержать работу тех, кто занимается служением, оказывает поддержку проведению собраний CoDA в целом.

Некоторые группы читают аффирмации. Обычно на закрытие собрания читают Двенадцать Обещаний, молитву "О душевном покое" или другие молитвы CoDA.

На собраниях используется литература, утвержденная конференцией CoDA. Литература CoDA должна быть доступна для покупки до и после собраний.

Группы CoDa регулярно проводят рабочие собрания, которые еще называют собраниями группового сознания, потому что каждый имеет возможность высказаться во время этой встречи. . Посещение рабочих собраний – это возможность участвовать в служении CoDA. Рабочие собрания могут проводиться во время или вне времени проведения регулярных собраний.

## Высказывания

Высказываться не обязательно. Во время высказываний мы говорим о нашей жизни и наших чувствах. Новички могут чувствовать тревогу или растерянность, боясь самой мысли о том, чтобы высказываться. Некоторым, кто высказывается впервые, может быть трудно остановиться.

Новичкам рекомендуется делиться, если они чувствуют в этом потребность. Рекомендуется начинать медленно. Некоторым требуются недели, чтобы начать высказываться.

Во время высказываний на собраниях мы используем «Я-высказывания», чтобы оставаться сосредоточенными на себе и помочь себе говорить о своих чувствах прямо и честно. Мы ограничиваем наши высказывания 3-5 минутами. Это ограничение способствует тому, чтобы возможность высказаться имел каждый.

## Слушание

Слушая тех, кто высказывается на собраниях CoDA, мы начинаем понимать программу. Научиться внимательно слушать – это навык, требующий практики. Многие считают, что умение слушать – один из лучших даров выздоровления.

Находя время, чтобы посидеть и послушать, как другие делятся на собраниях CoDA, мы начинаем отождествлять себя с опытом, силой и надеждой других. Хотя их конкретные истории могут отличаться от наших, мы слышим правду, которая перекликается с нашим опытом.

## Комментарии на собраниях

На собраниях CoDA мы практикуем правило «без комментариев». Это означает, что мы воздерживаемся от вопросов, перебиваний, обратной связи или советов, прямых ссылок на другого человека, названия другого присутствующего человека по имени или заявлений «вы» и «мы». Хотя поначалу это может показаться неловким, опыт показал нам, что рекомендации CoDA по следованию правилу «без комментариев» помогают сделать наши собрания безопасным местом.