



30 ВОПРОСОВ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ПЕРВОМУ, ВТОРОМУ И ТРЕТЬЕМУ ШАГАМ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ДВЕНАДЦАТИ ШАГАМ «АНОНИМНЫХ СОЗАВИСИМЫХ» СО СПОНСОРОМ, СО-СПОНСОРОМ ИЛИ ГРУППОЙ ПО ИЗУЧЕНИЮ ШАГОВ

В CoDA есть много способов поиска спонсора и работы по Двенадцати Шагам. Мы с любовью предлагаем этот инструмент как способ помочь сообществам CoDA в достижении нашей главной цели – донести послание CoDA до созависимых которые ещё страдают. Руководство «30 Вопросов» предлагают спонсорам, со-спонсорам, а также Группам по работе по Шагам простую стратегию для установления здоровых границ, прояснения целей и удовлетворения потребности в поддержке и бережном руководстве. Когда член CoDA начинает работу по программе используя книгу «Анонимные Созависимые» (Синюю книгу CoDA) эти рекомендации, «30 Вопросов» и «Мой ежедневный журнал программы CoDA» помогут ему пройти Первый, Второй и Третий Шаги.

Здесь также представлены три инструмента выздоровления: создание личной группы поддержки «Сила Пяти», забота о себе вспоминая аббревиатуру «HALT»*: не быть Голодным-Злым-Одиноким-Уставшим, а также использование коробки «письма Богу» и принципа «отпусти и доверься Богу». После проработки первых Шагов по руководству «30 Вопросов», для работы по оставшимся Шагам может быть использована литература, одобренная конференцией CoDA (т.е. «Анонимные Созависимые» или Рабочая Тетрадь «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» и др.). Мы благодарны всем кто на протяжении длительного времени оказывал поддержку в создании этого инструмента, делаясь своим опытом, силой и надеждой.

**ВОЗВРАЩАЙСЯ! ЭТО РАБОТАЕТ, ЕСЛИ НАД ЭТИМ РАБОТАТЬ,
ПОТОМУ ЧТО «ТЫ ЭТОГО ДОСТОИН»!!**

С чего начать:

- Посещать собрания CoDA как можно чаще (лично, по телефону, онлайн) потому что это предоставляет возможность встречи с теми, кто выздоравливает. Обращать внимание на высказывания о спонсорстве, работе по Двенадцати Шагам, установлении границ и использовании инструментов выздоровления. Это поможет найти тех, кто будет поддерживать вас в выздоровлении. Если упомянутые выше темы не обсуждаются на ваших собраниях, задайте вопрос «Почему бы не обсудить? ...» или найдите другое собрание. Не все собрания проходят одинаково.
- Не торопитесь и будьте терпеливы к себе. Оставаясь открытыми к такой возможности, вы можете найти кого-то, с кем будете работать по руководству «30 Вопросов». Предоставьте вашей Высшей Силе пространство для работы в вашей жизни. Возможно вы сможете создать Группу по работе по Шагам? Следите за своим выздоровлением в «Моём ежедневном журнале по программе CoDA» (см. стр. 4). В нем описывается то, из чего обычно состоит работа по программе выздоровления в CoDA. Но обратите внимание, что пытаться выполнить все пункты за день не реалистично.

* «HALT» (анг.– **остановиться!**): Hungry- Angry- Lonely-Tired, Не быть: Голодным-Злым-Одиноким-Уставшим)

30 ВОПРОСОВ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ПЕРВОМУ, ВТОРОМУ И ТРЕТЬЕМУ ШАГАМ

Нумерация страниц соотнесена с **Пятым изданием** (в СПб) книги «Анонимные Созависимые»

Спонсорство

Спонсоры - это люди внутри программы CoDA, которые помогают нам пройти процесс выздоровления по программе Двенадцать Шагов. Это люди для которых их собственное выздоровление является приоритетом и они знают что должны «отдавать, чтобы сохранить то что имеют». В процессе выздоровления и наблюдения за тем, как их собственная жизнь становится более счастливой и полноценной, они готовы поделиться своим опытом, силой и надеждой со все еще страдающими созависимыми (Пятая Традиция) в качестве спонсора, со-спонсора или члена Группы работы по Шагам. Спонсоры стараются оставаться объективными и не чувствовать себя ответственными за счастье или выздоровление других. Они воздерживаются от оскорбительных, критических или контролирующих действий. В их обязанности не входит исправлять, спасать, проводить терапию или манипулировать другими ради личных целей. Спонсоры являются образцом для подражания в выздоровлении, источниками любящей поддержки, они относятся с уважением к анонимности и индивидуальному темпу работающих по программе.

Обязательства участников этого процесса:

- Создать план работы по вопросам. Рекомендуемое время: обдумывайте каждый вопрос и читайте литературу не менее 24 часов, а затем потратьте 30-45 минут на написание ответов. Поделитесь тем, что написали в течении 15 минут и получите следующий вопрос. Вы сами можете определить количество времени, которое потребуется на проработку каждого вопроса.
- Иметь план как работать над вопросом если спонсор, со-спонсор или группа не доступны.
- Согласиться, с тем что анонимность и конфиденциальность будут соблюдаться на протяжении всего процесса всеми участниками.
- Согласиться на то, чтобы создать сеть поддержки «Сила Пяти», т.е. регулярно связываться по крайней мере с пятью контактами из списка ваших друзей по выздоровлению.
- Согласиться, что это не та работа, которая может быть сделана совместно с членами семьи.
- Согласиться с тем, что спонсируемый, со-спонсор, или группа могут закончить работу по «Тридцати Вопросам» в любое время, написав друг другу или по устному соглашению.

Преимущества использования инструмента «30 Вопросов»:

- Помогает всем участникам сосредоточиться на четком пути выздоровления.
- Знакомит новых участников с активным выздоровлением и готовит новичка к работе с Четвертым Шагом.
- Учит новых членов, что выздоровление требует времени и ежедневных усилий, а не ограничивается одним часом в неделю на собраниях.
- Обучает новичков использовать Инструменты выздоровления: книгу «Анонимные Созависимые» («Синяя книга CoDA»), Рабочую тетрадь «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» и другую литературу, одобренную конференцией CoDA.
- Наглядно показывает использование здорового взаимодействия с другими и постоянную приверженность процессу.
- Учит новичков слушать и проверять свое понимание, используя такие утверждения как: «Мне показалось я услышал то-то и то-то. Ты это хотел сказать?»
- Углубляет приверженность продолжению работы по выздоровлению, посещению собраний для поиска помощи и поддержки, поиска новых инструментов и знаний и превращению в лучшую версию себя.
- Обучает тому, как отдавать полученное в будущем - в роли спонсора.
- Напоминает нам, что мы не одни в этом путешествии к выздоровлению.

30 ВОПРОСОВ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ПЕРВОМУ, ВТОРОМУ И ТРЕТЬЕМУ ШАГАМ

Нумерация страниц соотнесена с **Пятым изданием** (в СПб) книги «Анонимные Созависимые».

Цели

Спонсор:

- Я поделюсь с новичками тем, как работаю по программе Двенадцать Шагов.
- Я поделюсь тем, каким я был тогда и какой я сейчас.
- Я поделюсь своим опытом по программе Двенадцать Шагов, как «проводник», а не как «друг» или «Высшая Сила».
- Я расскажу про «Я-высказывания», при этом признавая важность единства CoDA.
- Я поделюсь инструментами выздоровления, которые есть в моем арсенале, и расскажу, как я их использую сегодня.
- Я буду придерживаться здоровых границ и с уважением относиться к другим.
- Я буду помнить: Прогресс, а не Совершенство.

Спонсируемый, Со-Спонсор и Члены группы прохождения по Шагам:

- Я буду открыт для новых идей.
- Я буду работать по программе.
- Я буду обдумывать каждый вопрос не менее 24 часов.
- Я позвоню в назначенное время.
- Во время звонка я буду делиться в течение 15 минут и потом попрошу следующий вопрос.
- Я буду практиковать - Честность, Непредвзятость и Готовность.
- Я оставлю в прошлом отговорки «Хорошо, но» и «Только если».
- Я буду с уважением относиться ко времени и личному пространству других.
- Я не буду изнурять себя, отвечая на 30 вопросов.
- Я буду идти маленькими, но уверенными шажками; работа по программе не предназначена для того, чтобы завладеть всей моей жизнью.
- Я позволю процессу исцеления пройти по максимуму насколько это возможно за то время, которое для этого необходимо.
- Я буду доверять процессу, зная, что если потребуется дополнительно проработать какую-либо конкретную проблему, то это будет сделано.
- Я поделюсь своими новыми инструментами с другими.
- Я буду помнить: Прогресс, а не Совершенство!

30 ВОПРОСОВ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ПЕРВОМУ, ВТОРОМУ И ТРЕТЬЕМУ ШАГАМ

Нумерация страниц соотнесена с **Пятым изданием** (в СПб) книги «Анонимные Созависимые»

ДЕЯТЕЛЬНЫЕ ДНИ ПО ПРОГРАММЕ	МОЛИТВА И МЕДИТАЦИЯ	ПОСЕЩЕНИЕ СОБРАНИЙ	РАБОТА ПО ДВЕНАДЦАТИ ШАГАМ	ЗВОНКИ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ	ЧТЕНИЕ КНИГ И ЛИТЕРАТУРЫ СОДА	ОСОЗНАНИЕ ЧУВСТВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ	ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА	УСТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЫХ ГРАНИЦ	ЗАБОТА О СЕБЕ И ОТДЫХ	РАБОТА НАД ОТНОШЕНИЯМИ В РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ	РАБОТА ПО СЛУЖЕНИЮ В СОДА	ОБРАЩАТЬСЯ К СЕБЕ С НЕЖНОСТЬЮ И ЮМОРОМ
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

30 ВОПРОСОВ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ПЕРВОМУ, ВТОРОМУ И ТРЕТЬЕМУ ШАГАМ

Нумерация страниц соотнесена с **Пятым изданием** (в СПб) книги «Анонимные Созависимые»

ТРИДЦАТЬ ВОПРОСОВ ПО ПЕРВОМУ, ВТОРОМУ И ТРЕТЬЕМУ ШАГАМ CoDA

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ СПОНСОРОВ: ПОЖАЛУЙСТА, ЗАДАВАЙТЕ ЭТИ ВОПРОСЫ СПОНСИРУЕМЫМ ПО ОДНОМУ, КОГДА ОНИ ЗВОНЯТ И СПРАШИВАЮТ ПРО СЛЕДУЮЩИЙ ВОПРОС.

1. Какую ситуацию вы можете вспомнить, когда в вашей жизни впервые проявилась созависимость? Теряли ли вы время, деньги или душевные силы из-за нездоровых отношений? Напишите краткую историю вашей созависимости. Расскажите, за какой помощью вы обращались в связи с этими проблемами, и о ваших попытках решить их самостоятельно.

2. Прочтите Первый Шаг на страницах 28-33 в Синей Книге CoDA. Поразмышляйте над тем, какое влияние созависимость оказывала на вас на протяжении многих лет и расскажите об этом вашему спонсору. Ответьте на пятнадцать вопросов на страницах 30-31 в меру своих возможностей за необходимое вам время. Видите ли вы, что вы были вовлечены в созависимые отношения? Признаёте ли вы, что вы созависимый человек? Готовы ли вы измениться?

3. Прочтите Первую главу, стр. 1-9. Выздоровление начинается с честной самооценки. Поразмышляйте над следующими вопросами: Что такое созависимость? Какие модели и характеристики созависимости описывают вас самих? Какие сокрушительные потери привели вас в CoDA? *Поразмышляйте. Здесь и далее "поразмышляйте" означает проработать этот вопрос в соответствии с пунктом 1 рекомендаций "Обязательства участников данного процесса" на стр.2. (Примечание переводчиков).*

4. Просмотрите Первую главу, стр. 1-9. Подумайте о том, как модели созависимости помогали вам в прошлом в качестве стратегий выживания. Однако выживание - это не полноценная жизнь. В CoDA мы учимся жить полной жизнью. Как созависимость ограничила вашу жизнь? Почему так важно не подталкивать кого-то к выздоровлению, пока он не будет готов?

5. В чем важность использования телефона в CoDA? В чем важность анонимности? Как и то, и другое взаимосвязано? Вы когда-нибудь сталкивались с ощущением, что телефон весит «тонну»? Расскажите, что вы думаете о разнице между тем, чтобы иметь группу поддержки в выз-

доровлении - «Сила Пяти» или быть в изоляции или чрезмерной зависимости только от пары человек? Готовы ли вы развивать здоровые и любящие отношения с пятью другими людьми, как минимум? *Поразмышляйте.*

6. Прочтите Первую главу (стр. 9-13), и Двенадцать Обещаний Анонимных Созависимых (страница vii). С помощью любящей Высшей Силы, программы CoDA и тех, кто присоединяется к нам в этом путешествии, каждый из нас может ощутить надежду на выздоровление. Почему созависимость трудно распознать? Почему так важно заменить на принятие отрицание и контроль? Какой опыт вы ищете в выздоровлении в CoDA?

7. Прочтите Вторую главу, (стр. 15-17). Ответьте на пять вопросов на странице 15. Задумайтесь над тем, что имеется в виду, когда говорят: «Когда мы созависимым образом пытаемся контролировать или манипулировать другими, мы превращаем себя в Высшую Силу, чтобы сохранить чувство безопасности и эмоциональной стабильности. Когда мы созависимым образом избегаем других, либо адаптируемся или меняем свое поведение под окружающих, мы предоставляем им эти контроль и силу вместо Высшей Силы. *Поразмышляйте.*

8. Просмотрите Вторую главу, (стр. 15-17). Ответьте на вопросы:

- В чем наш «Духовный выбор»*?
- Какие установки проявляются, когда мы используем контроль в какой-либо степени?
- Какие установки и чувства проявляются, когда мы используем избегающее поведение?
- Какую роль позиция «лучше, чем» или «хуже, чем» играет при проявлении нашего эгоцентризма?
- Что означает «равенство утрачено»?

9. Прочтите на стр. 16-20 разделы:

- Контроль над людьми и ситуациями
- Избегание людей и ситуаций
- Что заставляет нас контролировать или избегать окружающих?

*В некоторых источниках «Анонимных Созависимых» об этом говорится, как о «Духовной дилемме».

30 ВОПРОСОВ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ПЕРВОМУ, ВТОРОМУ И ТРЕТЬЕМУ ШАГАМ

Нумерация страниц соотнесена с **Пятым изданием** (в СПб) книги «Анонимные Созависимые»

- Страх
- Стыд
- Страх и стыд в детском возрасте
- Продолжение такого поведения во взрослом возрасте.

Что движет вашей потребностью контролировать других и избегать их? Сталкивались ли вы с жестоким обращением или пренебрежением в процессе взросления? Повлияло ли это на ваше представление о себе? Опишите. Поиск ответов на данные вопросы является частью вашей «работы над отношениями в родительской семье».

10. Прочитайте разделы «Что такое спираль стыда?» и «Что такое страх стыда?» на стр. 118-119. Обсудите страх стыда. Какое поведение вы обычно проявляете, когда боитесь, что кто-то услышит о ваших ошибках? Обратите внимание на ошибку, которую вы сделали сегодня. Как вы к этому относитесь? Подумайте над высказыванием: «Я СДЕЛАЛ ОШИБКУ, НО Я - НЕ ОШИБКА». *Поразмышляйте.*

11. Прочитайте оба раздела на стр. 120-122. «Что такое физические и агрессивные формы насилия и контроля?» и «Что такое нефизические и пассивные формы насилия и контроля?» Какие из них вы испытали? Поделитесь. *Поразмышляйте.*

12. Прочитайте раздел «В чем разница между созависимостью и заботливостью?» на стр. 122. Прочитайте раздел на стр. 110-114 «Что такое границы?» *Поразмышляйте.*

ПОЗДРАВЛЯЕМ!
Вы завершили Первый Шаг!

13. Прочитайте Вторую главу на стр. 20-24. Поделитесь собственной концепцией Высшей Силы. Во что вы слепо верили в прошлом? Обсудите возможность сдаться и отказаться от контролирующего и избегающего поведения. Прочтите на страницах 114-116 разделы: «Что такое слияние?», «Что такое отделение?» и «В чем разница между отделением и избеганием?». Как определить свои чувства?

Как вы можете эмоционально отстраниться от тех, на кого вы компульсивно полагаетесь?

Прочтите на стр. 101 раздел «Должен ли я верить в Бога, чтобы выздороветь?». *Поразмышляйте.*

14. Прочтите Второй Шаг на стр. 33-37. Готовы ли вы допустить возможность того, что есть сила, которая может сделать для вас то, что вы не смогли сделать для себя сами? Безумие делать одно и то же снова и снова, ожидая разных результатов. Продолжать вести себя саморазрушительно безумно, но ничего не изменится, пока вы не отвернетесь от своих пристрастий и от людей, которыми вы одержимы. Поразмышляйте над понятием безумия, как оно понимается в CoDA и тем, как оно, проявляется в вашей жизни. *Поразмышляйте.*

15. Перечитайте Второй Шаг на стр. 33-37. Составьте список характеристик Высшей Силы, с которой вы хотели бы иметь отношения. Чего вы на самом деле хотите от своего Бога?

16. Перечитайте Второй Шаг на стр. 36-37, начиная со слов «Мы помним...». Напишите, что имеется в виду, когда говорится: «Мы начинаем ставить эти отношения превыше всего». Обсудите утверждение: «Ваша Высшая Сила не совершает всю работу по выздоровлению за нас; мы тоже должны внести вклад». Какой ваш вклад? Что нужно сделать, чтобы развить и укрепить отношения с Высшей Силой?

17. Перечитайте Вторую главу, на стр. 23-24, начиная со второго абзаца «Для поддержания контакта с Высшей Силой в будущем...».

Поразмышляйте о перфекционизме и о том, почему это иллюзия.

Почему важно расставлять приоритеты в отношениях, чтобы развивать контакт с Высшей Силой в будущем? Какие отношения должны быть на первом месте? Какие отношения на втором месте? Какие отношения стоят на третьем месте? *Поразмышляйте* над ожидаемыми чудесами выздоровления.

30 ВОПРОСОВ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ПЕРВОМУ, ВТОРОМУ И ТРЕТЬЕМУ ШАГАМ

Нумерация страниц соотнесена с **Пятым изданием** (в СПб) книги «Анонимные Созависимые»

18. Прочитайте введение в Третью главу «Предлагаемая программа выздоровления» на стр. 25-28. Что включает в себя программа Анонимных Созависимых? Отмечаете ли вы свой прогресс в тетради «**Мой дневник по программе CoDA**»?

Почему полумеры в выполнении Шагов приводят к тому, что вы чувствуете себя побежденным? «*Наше путешествие по Шагам может оказаться самой тяжелой работой в нашей жизни*». Считаете ли вы выполнение этих Шагов непосильной задачей? Каковы преимущества выздоровления? Готовы ли вы ежедневно выполнять эти Шаги для своего личного выздоровления? *Поразмышляйте.*

19. Перечитайте Шаг Второй, стр. 33-37, и раздел на странице 102-103 «Почему в CoDA не обращаются к Высшей Силе «Он» или «Она»?»

Вспомните о своем детском знакомстве с какими-либо религиозными концепциями. Разбейте страницу на две колонки и перечислите свои негативные чувства на одной стороне, а на другой стороне - позитивные чувства, связанные с ранним религиозным опытом. К какому выводу вы приходите, когда размышляете над этим списком?

20. Прочитайте Третий Шаг, стр. 37-41. Составьте еще один список. С одной стороны, перечислите все причины, по которым вы можете верить в Бога. С другой стороны, перечислите все свои причин, по которым вы не можете верить.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!
Вы завершили Второй Шаг!

21. Перечитайте Третий Шаг, стр. 37-41. Почему бы не дать Богу шанс там, где вы потерпели неудачу? Что Вам терять, кроме своих страданий? Обсудите, почему эта программа не «волшебное средства с мгновенным эффектом». Готовы ли вы просить Бога о помощи более одного раза?

22. Прочтите раздел «Как мне научиться доверять?» на стр. 123. Как рано вы научились не доверять? Были ли вы чересчур доверчивы? Что такое разумное доверие? Почему так важно сначала научиться доверять себе и своей Высшей Силе?

23. Поразмышляйте над идеей «HALT» (см. стр. 1), когда ваша жизнь становится неуправляемой. Хорошая забота о себе - это ваша ответственность. HALT напоминает вам о том, что не следует позволять себе быть слишком Н = голодным, А = злым, L = одиноким или Т = уставшим. *Поразмышляйте.*

24. Прочитайте раздел «В чем цель молитвы и медитации?» на стр. 102. *Поразмышляйте.*

Приобретите коробку или контейнер, который вам нравится. Поставьте в особое место и обозначьте как свою коробку «Письма Богу». В дополнение к молитве и медитации, коробка «Письма Богу» является физическим символом Третьего Шага. Вы начнете использовать коробку «Письма Богу», когда перейдете к вопросу 29.

25. Прочитайте раздел «Должен ли я прощать тех, кто причинил мне боль?» на стр. 123-124.

Почему обвинять кого-либо на самом деле вредно для вас самих, в то время как слишком раннее прощение может быть лишь временным решением проблемы. Итак, что нужно сделать, прежде чем прощение сможет надолго избавить вас от обвинений? В чем польза прощения? *Поразмышляйте.*

26. Перечитайте Третий Шаг, стр. 37-41. Готовы ли вы принять решение доверить Богу заботу обо всем, что считаете ценным и важным? Готовы ли вы положиться на свою Высшую Силу, которая обеспечит вам мир, счастье и благополучие? Какая энергия теперь будет вам доступна, когда другие больше не будут нести ответственность за ваше счастье и благополучие? Боятесь ли вы позволить Богу позаботиться о вас и других людях в вашей жизни? На каком перекрестке вы стоите?

30 ВОПРОСОВ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ПЕРВОМУ, ВТОРОМУ И ТРЕТЬЕМУ ШАГАМ

Нумерация страниц соотнесена с **Пятым изданием** (в СПб) книги «Анонимные Созависимые».

27. Перечитайте Третий Шаг, на стр. 39-41. Организуйте себе пространство и специально выделите время, чтобы в полной мере завершить этот Шаг. Когда вы будете готовы, вам может помочь следующая молитва:

«Господи, я отдаю Тебе всего себя, и все, чем я буду, чтобы Ты исцелил меня и направил. Дай мне новый день, в который я отпущу все свои тревоги и страхи, зная, что Ты рядом со мной. Пожалуйста, помоги мне открыть себя для Твоей любви, чтобы позволить Твоей любви вылечить мои раны, и чтобы позволить Твоей любви пройти сквозь меня, а через меня – к тем, кто меня окружает. И да будет воля Твоя отныне и навсегда. Аминь.»

Примите искреннее обязательство перед своей Высшей Силой отдать свою волю и всю свою жизнь на попечение Бога. (Вы можете выполнить это со своим спонсором или самостоятельно. Ключом к этому Шагу является глубокое намерение.

28. Перечитайте Третий Шаг на стр. 39-41, начиная со второго абзаца «Мы помним...». Каждое утро, когда вы просыпаетесь, заново принимайте решение доверить свою волю и жизнь заботе Бога, как вы понимаете Его. (Вы можете повторять Молитву Третьего Шага каждый день.)

Примите на себя обязательства активно укреплять свои отношения с Богом. Это ваши самые важные отношения. Доверяйте помощи своей Высшей Силы. Просите Бога о помощи и руководстве. Делайте свою часть работы. Стремитесь к жизни в равновесии (балансе). Ищите силу и спокойствие, в то время как растет ваша уверенность в постоянном присутствии Бога в вашей жизни и Его заботе. Поделитесь своими мыслями об этих рекомендациях. *Поразмышляйте.*

29. Обсудите высказывание «Отпусти и доверься Богу». Есть ли какой-то человек, место, или ситуация, из-за которых вы сегодня расстроены или мысли об этом преследуют вас.

Каждый раз, когда вам некомфортно и вы чувствуете что потеряли душевный покой, не забывайте выполнять Первый, Второй и Третий Шаги. Примите решение передать ситуацию на волю вашей любящей Высшей Силы. Скажите себе: «Я бессилен перед этим человеком...». Пропишите эту ситуацию. Что вы чувствуете? Что вам нужно? Где другая сторона? Где ваша сторона? С молитвой отдайте результат своей Высшей Силе и поместите все это в свою коробку «Письма Богу».

30. *Поразмышляйте* о своей личной капитуляции. делитесь на собраниях своим опытом, силой и надеждой, полученными в результате выполнения этих Шагов.

Отпразднуйте что вы продвинулись так далеко! Готовы ли вы взять на себя обязательство начать Четвертый Шаг?

С этого момента, продолжая продвигаться по Шагам с Четвертого по Девятый, выполняйте Первый, Второй и Третий Шаги каждый день. Помимо этого, выполняйте Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги как можно лучше. (Предложение: вы можете проводить личную инвентаризацию, сопоставляя свое каждодневное поведение со списком «Модели выздоровления Анонимных Созависимых» на www.coda.org, www.coda-spb.ru.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!
Вы завершили Третий Шаг!

30 ВОПРОСОВ ДЛЯ НАЧАЛА РАБОТЫ ПО ПЕРВОМУ, ВТОРОМУ И ТРЕТЬЕМУ ШАГАМ

Нумерация страниц соотнесена с **Пятым изданием** (в СПб) книги «Анонимные Созависимые»