

## книги

**С 1 сентября!**



Книга **Анонимные Созависимые («Синяя книга CoDA»)**, А5, 144 стр.

Основной источник о каждом из Двенадцати Шагов программы выздоровления от созависимости. Содержит большой раздел «Часто задаваемые вопросы», рассказывает об отличиях программы CoDA от других Двенадцати Шаговых программ и истории создания CoDA.

Синяя книга CoDA, карманное издание

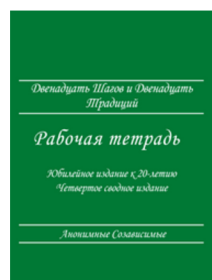
107\*140 мм **Ограниченный тираж!**

В это издание вошли все изменения, которые были сделаны переводческим комитетом сообщества CoDA Санкт-Петербурга в процессе работы над брошюрами (12) и новой книгой «Взросление в CoDA».

Цифровая печать. Дизайнерский картон и объемное тиснение на 1-й и 4-й страницах обложки



к 25-летию юбилею CoDA в России



Рабочая тетрадь **«Двенадцать Шагов & Двенадцать Традиций»**, А5, 120 стр.

Новое издание **к 20-летию юбилею** с момента первого издания Рабочей тетради в 2023. Утверждена Конференцией CoDA в 2023 году.

Переработанное и отредактированное издание о Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях программы выздоровления «Анонимных Созависимых».

В книге есть Руководство по инвентаризации группы по Традициям, самостоятельному прохождению Шагов в Малой Группе.



Ежедневник **«Сейчас. Книга ежедневных медитаций»**, 107\*140 мм, 390 стр.

Короткие тексты на каждый день года с размышлениями об отношениях с другими, любви к себе, выздоровлении. Каждый день маленькие открытия о себе, окружающем мире и других.

В финальной части содержится *подробный алфавитный указатель*, по которому можно найти тексты по интересующей теме (доверие, ценности, границы, Шаги, стыд, отношения, ответственность и т.д.) и читать эту книгу независимо от календаря.



Раскраска **«Веселое путешествие. Рисуй и выздоравливай»**, 216\*279 мм, 88.

Картинки для раскрашивания по Шагам, Традициям, Обещаниям. Это совершенно новый формат литературы для выздоровления по программе «Анонимных Созависимых».

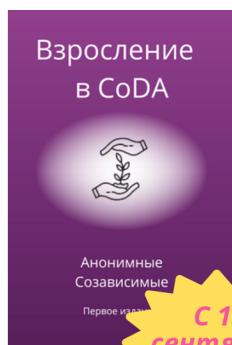
Каждому Шагу, Традиции и Обещанию соответствует отдельный разворот, где слева - поясняющий текст, ключевое слово, метафора и аффирмация, место для заметок, справа - картинка для раскрашивания карандашами, фломастерами, акварельными красками или мелками. В каждом рисунке внимательный читатель найдет крошечный символ CoDA.

Раскраска - это возможность обратиться к бесконечному творческому началу, которое было у каждого в детстве.

Книга **«Взросление в CoDA: развитие эмоциональной зрелости»**, 13\*21 см, 372 стр.

Утверждена Международной Конференцией по обслуживанию CoDA в 2023 году. Члены международного литературного Комитета работали над этой книгой в течение пяти лет.

Главы книги рассказывают о том, как преодолеть последствия жестокого обращения и пренебрежения в детстве, о том, как начать понимать свои чувства и о том, как созависимость приводит к зависимостям и как в свою очередь, зависимости могут стать причиной созависимого поведения, об исцелении ран через то, чтобы стать любящим родителем для самих себя и о многом другом. После каждой главы даны упражнения для проработки самостоятельно или со спонсором.



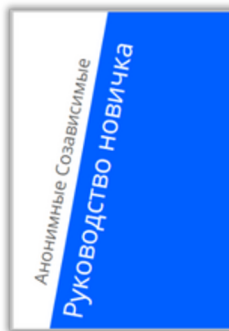
С 15 сентября 2024

## брошюры



### Модели выздоровления от созависимости, А5, 8 стр.

Инструмент для идентификации признаков созависимости. Содержит модели созависимости и противоположные им модели здорового поведения.



### Руководство новичка, А5, 72 страниц.

Пять главных частей программы выздоровления CoDA: посещение собраний, общение в сообществе, работа по Шагам, спонсорство, служение. Приведены «подсказки выздоровления», аффирмации, границы в сообществе, баланс выздоровления, самоидентификация и другая полезная информация, которой нет в книгах или других брошюрах. Также приводится мнение членов сообщества о том, что такое созависимость



### Руководство по Двенадцати Шагам, А5, 44 страниц.

Руководство по Шагам «Анонимных Созависимых» было написано до появления книги «Анонимные Созависимые». Даны рекомендации по работе с каждым Шагом.



### Говоря о Традициях: поиск решений, А5, 58 страниц.

О Традициях «Анонимных Созависимых»: правилах здорового (не созависимого) взаимодействия с внешним миром, другими людьми. В брошюре после текста о каждой Традиции приводится опыт участников сообщества о том, как они применяют конкретную Традицию в своей жизни и как это работает для них.



### Общие нити со зависимости, А5, 28 стр.

О сути созависимости. Много «прямой речи» - ответов членов Сообщества на вопросы о том, почему они ходят на собрания? Как справиться со срывом? Что значит быть истинным? Где бы я мог оказаться сегодня если бы не выздоровление? и мн.др.



### Делая выбор в выздоровлении: позитивные аффирмации для работы над нашими дефектами характера, А5, 40 страницы.

Руководство по прохождению Шестого и Седьмого Шагов программы «Анонимных Созависимых», где рассматривается выздоровление через изменения отношения к таким составляющим, как: мое тело, мои эмоции, мои мысли, мой дух, моя целостность, моя сексуальность.



### Развитие сообщества CoDA: здоровые собрания имеют значение, А5, 20 страниц.

о групповом сознании, «литературе, одобренной Конференцией CoDA», структуре CoDA, решении спорных вопросов внутри с помощью Традиций и много другое для здоровых собраний и развития Сообщества.



### Очищая луковицу, А5, 42 страницы.

Полное название: Взгляд созависимых на любовную и сексуальную зависимость, зависимость от отношений, а также на избегание любви, секса и отношений. В финальной части приводится восемь историй выздоровления.



### Несение вестей. Жизнь по Двенадцатому Шагу, А5, 12 страниц.

Первая на русском языке брошюра, где рассказывается о том, что такое «Служение в выздоровлении», какими мотивами важно руководствоваться, принимая решение взять служение, а также о том, какие виды служения бывают.



### Инструменты выздоровления, А5, 28 страниц.

Брошюра кратко рассказывает об инструментах для выхода из изоляции, снятия стресса, построения отношений. Здесь приводятся слоганы и выражения, которые помогут справиться с «мыслительной жвачкой».

## брошюры



### Спонсорство: что в этом для меня? (1/2 А5, 44 стр.)

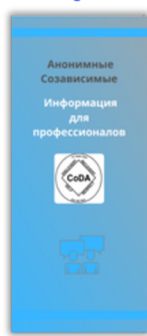
Впервые на русском языке издание полностью посвященное вопросам спонсорства. Брошюра рассматривает спонсорство со стороны спонсора и со стороны спонсируемого (отдельная глава для каждого аспекта), отвечает на самые важные вопросы построения спонсорских отношений: как найти спонсора? почему важно спонсировать самому? и многие другие.



### Опыт работы с комментариями (помехи высказывающимся на собраниях), 1/2 А5, 44 стр.

Впервые на русском языке издание полностью посвященное вопросам спонсорства. Брошюра рассматривает спонсорство со стороны спонсора и со стороны спонсируемого (отдельная глава для каждого аспекта), отвечает на самые важные вопросы построения спонсорских отношений: как найти спонсора? почему важно спонсировать самому? и многие другие.

## буклеты



**Созависимый ли я?** (евробуклет, 3 сложения) – в буклете приведены основные модели созависимого поведения, которые могут помочь новичкам для самоидентификации.

**Что такое CoDA?** (355\*210 мм, 4 сложения) – здесь содержится четыре основных текста, которые объединяют сообщество «Анонимных Созависимых» по всему миру.

**Твое первое собрание** (355\*210 мм, 4 сложения) через этот буклет можно познакомить с Сообществом тех, кто заинтересовался программой выздоровления «Анонимных Созависимых», но у него есть вопросы о собраниях и программе.

**Информация для профессионалов** (355\*210 мм, 4 сложения) этот буклет поможет профессиональным психологам, к которым обращаются с вопросами о созависимости, принять решение о рекомендации собраний CoDA «тем, кто еще страдает».

**Посещение собраний** (евробуклет, 3 сложения) – рассказывает о том, как посещать собрания, отвечает на вопросы: что происходит на собраниях CoDA? как правильно высказываться, слушать, избегать 1 комментариев и что делать новичкам?

**Установление границ в выздоровлении** (355\*210 мм, 4 сложения) рассказывает о том, как определить границы, как установить внутренние и внешние границы, рассказывается о ситуациях, с которыми может столкнуться созависимый при установлении границ.

**Общение с другими и выздоровление** (355\*210 мм, 4 сложения) рассказывает о том, что такое «здоровое общение», как определить и как изменить созависимые модели общения.

**Спонсорство в CoDA** (евробуклет, 3 сложения) – для тех, кто ищет спонсора или собирается

## бесплатные материалы на [www.coda-spb.ru](http://www.coda-spb.ru) / Материалы для собраний

- **30 вопросов** для начала работы по Первому, Второму и Третьему Шагам, пособие
- **40 вопросов** для работы по Четвертому и Пятому Шагам, пособие
- **Созависимость vs выздоровление**, листовка
- **Что такое одобренная Конференцией литература**, буклет
- **Работа с разногласиями в Сообществе**, буклет
- **12 советов для спонсоров**, листовка
- **Правило «без комментариев»**, листовка

**Руководство по обслуживанию CoDA**  
базовые рекомендации для действующих групп  
Сообщества

**Часть 1.** Структура и общая информация

**Часть 2.** Руководство по проведению собраний

**Часть 3.** Рекомендации для всех уровней обслуживания