﻿Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 ЯНВАРЯ

👉 Начинается еще один новый год. Что он мне готовит? Станет ли он временем пустых обещаний или послужит мне новой отправной точкой?

С помощью программы он может стать началом новой жизни. Пришло время оставить старые обиды и искренне исследовать свое сердце.

Возможно, я начну с девиза или Шага. А может быть, я познакомлюсь с новым человеком. Я постараюсь работать над программой день за днем, чтобы найти новый заряд энергии, который поможет мне расти дальше.

🙏 Напоминание на сегодня

Сегодня у меня есть возможность начать сначала. Я плотнее займусь программой и постараюсь по-настоящему понять, что она значит в моей жизни. Я оставлю прошлое позади и посмотрю в будущее с надеждой. Я знаю, этот год будет отличным!

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 ЯНВАРЯ

👉Я пришел в Алатин, потому что не мог справиться с алкоголизмом близкого мне человека. Но по этой ли причине я по-прежнему хожу на собрания?

Если я задумаюсь об этом, то увижу, что Алатин, вероятно, значит для меня гораздо больше, чем просто помощь в жизни с алкоголиком. Это место, где я встречаю других подростков с такими же проблемами. Здесь я могу быть открытым и искренним. И более того, Алатин - это программа, которая помогает мне везде: дома, в школе, с друзьями и с самим собой.

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин не только помогает мне разбираться с проблемами жизни с алкоголиком, но также дает мне возможность улучшить каждую часть моей жизни. Применение программы во всех моих делах поможет мне жить полноценно.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 3 ЯНВАРЯ

👉Я прохожу сейчас такой этап моей жизни, который называется "переходный возраст". Мое тело меняется. Я ощущаю себя по-другому. В какие-то дни у меня плохое настроение, в другие я чувствую себя смущенно и неловко. А иногда я ощущаю себя на вершине мира.

Из-за этих подростковых изменений мне стало еще труднее справляться с "сюрпризами" дома. Здесь никогда не знаешь, чего ожидать. Алатин помогает мне понять перемены в моей жизни. А общение с другими подростками, которые живут в семьях с алкоголиками, помогает мне осознать, что я не один. Мы все проходим через похожие возрастные изменения, и мы делаем это вместе.

🙏 Напоминание на сегодня

Нелегко быть подростком. И тем более нелегко жить с алкоголиком. Оба эти фактора создают крайне тяжелую ситуацию. Но сегодня, с помощью программы, я учусь с этим справляться.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 4 ЯНВАРЯ

👉До того как я пришел в Алатин, я постоянно вспоминал произошедшее вчера и беспокоился о том, что будет завтра. Из-за этого у меня не оставалось времени на сегодня. Я ходил, как в тумане, и не знал, что делаю.

Потом я нашел Алатин. Вначале я упрямо держался за свои старые привычки. Но теперь, будучи уже некоторое время в программе, я начинаю осознавать, что лучше всего жить КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ.

Я знаю, что мне не нужно беспокоиться о том, что будет завтра или о том, что я сделал вчера. С помощью Бога и программы я могу жить сегодня и наслаждаться этим днем.

🙏 Напоминание на сегодня

Вчерашний день прошел, а завтрашний еще не наступил. Если я буду беспокоиться о том, что может произойти, или о том, что уже случилось, то не смогу быть благодарным за то, что у меня есть сейчас. Алатин ведет меня правильной дорогой и помогает мне жить КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 5 ЯНВАРЯ

👉Успех каждого нового дня зависит от того, как я смотрю на свои проблемы. Если я рассматриваю их как камни преткновения, то, скорей всего, буду расстроен и подавлен. Но я если я постараюсь использовать свои проблемы в качестве камня для перехода через ручей, чтобы узнать больше о себе, то это может стать важным шагом для моего роста.

Признание своей вины может быть таким камнем на пути к формированию честного и кроткого характера. Выполнение домашнего задания, которое я отложил в долгий ящик, может сделать меня более ответственным. Избавление от моих страхов может помочь мне найти Бога.

Камни преткновения или камни для преодоления препятствий? Выбор за мной.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я не позволю своим проблемам давить на меня, то смогу идти дальше. Более того, они могут сделать меня сильнее, если с их помощью я буду углубляться в программу.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 6 ЯНВАРЯ

👉 Раньше, когда мне не удавалось разобраться с происходящим вокруг меня, я уходил в свой маленький мир мечтаний. Он защищал меня от боли. Я представлял себя кинозвездой или каким-нибудь героем, или просто особым человеком для кого-то.

В программе я учусь иметь дело с реальностью, а не мечтать всю жизнь. Шаги и девизы помогают мне видеть вещи такими, какие они есть.

Я до сих пор люблю мечтать, и в этом нет ничего страшного, так как теперь я знаю разницу между мечтой и реальностью. Мои мечты помогают мне увидеть светлую сторону различных событий, если только я не буду закрывать глаза на то, что на самом деле происходит в моей жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

У меня есть право мечтать, но то, как я мечтаю, сильно влияет на мою жизнь. Вместо того, чтобы убегать в страну грез и воздушных замков, я могу использовать программу, чтобы относиться ко всему реалистичнее.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 7 ЯНВАРЯ

👉 После первых собраний Алатина, которые я посетил, я начал читать рекомендованную литературу. Вначале я думал, что это не для меня. Шаги и Традиции казались мне запутанными, а девизы - слишком простыми.

Через некоторое время я заметил, что я живу по этим девизам - просто я понимал и применял их по-своему.

Я придумал и другие девизы, отражающие программу: Благотвори и благодари. Дорожи друзьями. Старайся, но не напрягайся. Но не так важно придумывать девизы, как жить по ним. Именно это я и пытаюсь делать сегодня.

🙏 Напоминание на сегодня

У меня есть право мечтать, но то, как я мечтаю, сильно влияет на мою жизнь. Вместо того, чтобы убегать в страну грез и воздушных замков, я могу использовать программу, чтобы относиться ко всему реалистичнее.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 8 ЯНВАРЯ

👉 Мне хотелось разнести весь мир в клочья. Моя мама всегда была пьяной, я был уверен, что ей не было дела до того, что происходило со мной. Мне хотелось кричать во все горло, но вместо этого я держал все в себе.

Когда я пришел в Алатин, то узнал, что ничего не могу сделать с пьянством моей мамы. Она больна, и ей только тогда можно будет помочь, когда она будет к этому готова. Но я могу разобраться со своими чувствами. Я могу высвободить свой гнев, а не держать его внутри, зная, что в Алатине меня поймут. И вместо попыток разрушить мир я могу применить программу для того, чтобы разбить мои большие проблемы на маленькие. В этом гораздо больше смысла!

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда я так зол, что мне хочется кричать. В этом нет ничего плохого, но очень важно, где и когда я выражаю свой гнев. Лучше всего рассказать об этом на собрании, где меня хорошо поймут. В Алатине мне помогут отыскать причину моего гнева и найти правильный выход из ситуации, которая его вызвала.

#ТаблицаЧувствАlateenRubin #чувства #гнев

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 9 ЯНВАРЯ

👉 Когда я был младше, у меня было свое представление о Боге, Который знал мои проблемы и был готов мне помочь. Я, конечно, не думал о Нем каждый день, но я знал, что когда мне нужна помощь, Он всегда рядом.

Потом алкоголизм в нашей семье стал страшнее, и я начинал чувствовать, что Бог отвернулся от меня. Я обвинял Его, когда у меня были проблемы с успеваемостью в школе, когда друзья не понимали ситуации в моем доме, и во всех других случаях, когда дела у меня шли неважно.

Программа помогла мне вернуть то отношение к Богу, которое у меня было раньше. Вместо того, чтобы обвинять Его за все свои беды, я могу обратиться к Нему за помощью. Я не всегда получаю то, чего прошу, но это и хорошо. Бог лучше знает, что именно мне нужно.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я отворачиваюсь от Бога, то делаю себе только хуже. Очень страшно разбираться со всем в одиночку. Когда я научусь доверять Богу и просить Его о помощи, то все станет гораздо лучше. Программа всегда оставляет выбор за мной, но я буду держаться за Бога, чтобы решать свои проблемы с Тем, Кто меня любит.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 10 ЯНВАРЯ

👉Я пришел на свое первое собрание со сжатыми кулаками. Я был злым и раздраженным, готовым подраться с кем угодно.

Теперь я осознаю, что этим я только прикрывал свою боль. Внутри я себя так плохо, что просто хотел убежать от всего подальше.

Потом произошло чудо. Та боль, которую я испытывал, превратилась в средство для помощи другим. Я обращался к новичкам со словами: "Я знаю, что ты чувствуешь, потому что у меня это было". Эта истина остается неизменной: когда мы говорим о боли с другими, то освобождаемся от нее.

🙏 Напоминание на сегодня

В прошлом у меня было много боли. Одно время я думал, что она меня убьет. Сейчас я рад, что сам испытал ее, потому что понимаю боль других и могу им помочь.

#ДвенадцатыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 11 ЯНВАРЯ

👉 Когда мы только приходим в Алатин, нам трудно увидеть, какими нечестными мы стали. Если не воруем или не обманываем, то думаем, что мы честные. Но можно быть нечестным по-другому, быть нечестным по отношению к себе.

Некоторые из нас маскируют свои настоящие чувства одиночества и страха по-разному: употребляют алкоголь, занимаются противоправной деятельностью, отказываются от дружбы и даже прилежно учатся, чтобы перехитрить других. Мы пытаемся доказать себе и другим, что именно так хотим жить, но глубоко внутри себя знаем, что мы не являемся искренними и честными.

Программа учит нас, что нам не нужно так жить. Мы можем перестать прятаться за своей ложью и открыто говорить все, как оно есть. По мере того как мы честно и искренне признаемся в своих чувствах, нам становиться легче ладить с собой и другими людьми.

🙏 Напоминание на сегодня

В Алатине мне не нужно притворяться, потому что я не боюсь показать свои настоящие чувства. Такая честность делает мою жизнь намного лучше, потому что другие люди узнают меня таким, какой я есть.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 12 ЯНВАРЯ

👉Когда мои родители не проявляли ко мне необходимого внимания, я обвинял их в том, что они меня совсем не любят, и отворачивался от них. Когда я пришел в Алатин, то понял, как сильно я ошибался. Вместо того, чтобы принимать то, что мне предлагалось, я отвергал все целиком.

Работа по программе помогла мне понять, что каждый любит по-своему. Когда я перестал требовать от родителей любви, которой ждал, я смог принять их любовь такой, какая она есть. Я быстро понял, что они, на самом деле, никогда не переставали любить меня.

🙏 Напоминание на сегодня

Далеко не всегда другие люди могут любить меня так, как хотелось бы. Могу ли я принять их любовь с благодарностью? Могу, если соглашусь принять этих людей такими, какие они есть, и буду помнить, что настоящая любовь не требует условий.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 13 ЯНВАРЯ

👉Иногда мне хочется легкой жизни: я делаю то, что мне нравится, а не то, что мне нужно. Интереснее пойти погулять с друзьями, чем делать уроки; легче смотреть телевизор, чем убираться.

Когда у меня возникает желание делать то, что хочется, вместо того, что нужно, я вспоминаю девиз: ПЕРВЫМ ДЕЛОМ - ГЛАВНОЕ. Если я буду серьезно относиться к этому девизу, то он поможет мне решить, что на самом деле является важным. После выполнения своих обязательств перед собой и другими людьми у меня остается уйма времени, чтобы заняться тем, что мне нравится.

🙏 Напоминание на сегодня

Что является важным в моей жизни? Чего мне хочется? Что мне нужно? Алатин помогает мне ответить на эти вопросы. Чтобы правильно расставить свои приоритеты, я буду помнить: ПЕРВЫМ ДЕЛОМ - ГЛАВНОЕ.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 14 ЯНВАРЯ

👉До того как я пришел в Алатин, жизнь для меня значила немного. Я не понимал, почему люди обижают друг друга. Я не знал, чего ждать, кому доверять и куда идти.

Я сильно запутался, пытался разом решить все свои проблемы, но потерпел неудачи. Я был полностью подавлен и расстроен, и мне хотелось все бросить.

Но именно это состоянме заставило меня углубиться в программу, чтобы исправить существующее положение. Постепенно я стал мыслить яснее, и моя жизнь приобрела смысл.

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин - это ключ, открывающий дверь в мой смущенный разум. У меня есть программа, которая помогает мне разобраться со всеми запутанными мыслями и чувствами и обрести душевный покой.

#ПервыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 15 ЯНВАРЯ

👉Первый Шаг говорит мне, что я не могу справиться с алкоголем. Я ничего не могу поделать с тем, как он разрушает пьющего человека. Я не могу контролировать, сколько пьет алкоголик. Я вообще не могу контролировать других людей. Если я трачу много вреиени на попытки контролировать других людец, то теряю контроль над собственной жизнью. Моя жизнь становится неуправляемой.

Если я смогу принять тот факт, что могу контролировать только себя, то мне не придется разбираться с чувством вины и страха, которые возникают, когда я пытаюсь контролировать алкоголика и других людей в моей жизни. Я могу заняться своей собственной жизнью.

🙏 Напоминание на сегодня

Признание - это самая важная часть Первого Шага. Это начало моего контроля над моей собственной жизнью. Я могу осуществить этот контроль сегодня, если постараюсь применить Первый Шаг к своей жизни.

☑ #ПервыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 16 ЯНВАРЯ

👉У меня были времена до Алатина, когда я не знал, что говорить людям. Мне хотелось, чтобы они узнали о моем хорошем отношении к ним, но ничего толком не говорил. Я знал, что они готовы меня услышать, но что-то мешало мне открыть рот.

Сегодня я стараюсь не усложнять все это. Я не сильно переживаю за слова, а просто пытаюсь поделиться с людьми своим отношением. Я говорю: "Думаю, это здорова!" или "Мне не совсем это нравится". Я стараюсь быть искренним в своих словах. Я не беспокоюсь, что людям не понравится то, что я скажу. Я говорю правду, потому что хочу быть честным по отношению к себе и к людям, с которыми общаюсь.

🙏 Напоминание на сегодня

Чувства также важны, как и слова, когда я пытаюсь что-нибудь сказать. Программа помогает мне быть открытым и честным и говорить все так, как оно есть. Сегодня я постараюсь быть простым в словах и позволю себе говорить о своих чувствах.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 17 ЯНВАРЯ

👉Многие люди спрашивают: "Как найти Бога?". Нужно исследовать, слушать и изучать опыт других людей.

Я верю, что Бог во мне. Мой Бог любит меня. Он желает мне только самого доброго. Он помогает мне хорошо к себе относиться. Я верю в Него, потому что вижу Его в жизни моих друзей из Алатина.

Мое состояние в течение дня сильно зависит от того, исполняю я Божью волю или нет. Когда я пытаюсь делать все по-своему, то терплю неудачу. Но если каждый день я стараюсь делать то, что Бог от меня хочет, то чувствую себя просто здорово.

🙏 Напоминание на сегодня

В Алатине я нашел для себя Бога. Он любит меня и дает мне силы жить каждый день. Я верю в Него и знаю, что Он верит в меня.

#ВысшаяСилаАlateenRubin #ТретийШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 18 ЯНВАРЯ

👉Мои мысли и чувства напоминают мне полуфабрикат, смесь для приготовления торта: ингредиенты могут быть хорошими, но от них нет толку, пока они тщательно не перемешаны и не залиты в форму. У меня может быть много хороших мыслей и чувств, но если мои действия им не соответствуют, то они бесполезны.

Своими ежедневными поступками я определяю, какую форму придать своим мыслям и чувствам. Когда я пытаюсь проявлять своеволие, то оказываюсь в "плохой форме". Иногда мне кажется, что я могу сам контролировать ситуации в моей жизни, но на самом деле это не так.

Третий Шаг указывает лучший путь. Подчинив свою волю (свои мысли и чувства) и отдав свою жизнь (свои действия) Богу, я смогу жить полноценной жизнью. Когда мои мысли, чувства и поступки находятся в гармонии, то из такой "смеси для приготовления торта" наверняка что-нибудь получится.

🙏 Напоминание на сегодня

Мои мысли и чувства являются важной частью меня, так же как и мои действия. Но если мои мысли и чувства не соответствуют моим поступкам,то мои дела плохи. Третий Шаг поможет мне установить это соответствие. Он показывает мне, как подчинить свою волю и свою жизнь Богу, чтобы я смог ежедневно совершать хорошие поступки.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 19 ЯНВАРЯ

👉Один из основателей АА Билл У. обнаружил, что в самые отчаянные моменты его жизни ему удавалось вернуться к здравомыслию только тогда, когда он протягивал руку помощи другому алкоголику. В Алатине у нас есть возможность помогать друг другу каждый день.

Делясь с другими членами группы своими победами и поражениями, мы можем помочь им разобраться со своими проблемами. Еогда мы это делаем то, оказывается, получаем больше, чем отдаем. Мы видим, как они растут, и это в свою очередь помогает расти нам самим.

При такой помощи не учат, а делятся опытом и оказывают поддержку. Я открываю себя и позволяю другим людям увидеть мое сердце.

🙏 Напоминание на сегодня

Чем больше я стараюсь помочь другим, тем больше я вижу свои собственные нужды и сильные стороны. Помогая другим разобраться с их проблемами, я начинаю находить решения своих проблем. Сегодня я постараюсь поддержать какого-нибудь человека и стать к нему ближе.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 20 ЯНВАРЯ

👉 Когда на собрании я впервые услышал от людей о том, что нужно признаться в своем бессилии, я подумал, что они ненормальные, о чем им и сообщил. Вот еще! Они хотели, чтобы я распластался по полу и позволил вытирать о себя ноги. Я воевал с алкоголиком уже целую вечность и не собирался сдаваться.

Когда я, в конце концов, угомонился, мне смогли объяснить, что я превратил свою жизнь в беспорядок, пытаясь контролировать и изменять окружающих людей. Эти слова заставили меня серьезно задуматься.

Теперь я знаю, что есть вещи, которые я не могу изменить, прежде всего я не могу изменить других людей. В этом нелегко признаться. Но теперь я осознаю, что такое признание - это не проявление слабости, как я раньше думал, а наоборот, делает меня сильнее. Я не сдаюсь обреченно, а просто оставляю то, чего не могу изменить, для того, чтобы заняться изменением себя.

🙏 Напоминание на сегодня

Признание бессилия открывает дверь в жизнь. Когда я оставляю свое упрямство и признаю факт, что не могу контролировать все и вся в моей жизни, то делаю большой шаг в своем росте. Благодаря этому у меня появляется время для работы над собой, что и является основной целью программы.

#ПервыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 21 ЯНВАРЯ

👉 Походив в Алатин всего несколько месяцев, я начал спрашивать своих друзей, замечают ли они во мне перемены к лучшему. Я чувствовал себя уже спокойнее и радостней, но все же хотел, чтобы другие сказали мне, что программа помогает мне восстановиться.

Я не ослзнавал тогда, что искал одобрения других для подпитки своего "эго".

Сейчас у меня с этим получше. Я уже начинаю хорошо относиться к тому, что делаю, когда следую за голосом своей совести. Если я продолжу ходить на собрвния Алатина с открытым сердцем, то мой Бог будет вести меня дальше.

🙏 Напоминание на сегодня

Я могу послушать и принять похвалы от других людей, но мне уже не нужно искать одобрения, чтобы чувствовать себя хорошо. Я знаю, что усердно работаю по программе день за днем. И это самый лучший повод, чтобы быть довольным собой.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 22 ЯНВАРЯ

👉 Нелегко признаться, что иногда я поступаю скверно. Я затеваю ссоры, потому что мне очень хочется на кого-нибудь наорать, и бывает, что я действительно ненавижу людей. Кому захочется об этом рассказывать?

Очень трудно носить все это в себе, но Пятый Шаг - признать это перед Богом, собой и другим человеком - помогает мне избавиться от этого тяжкого груза и стать свободным.

🙏 Напоминание на сегодня

Пятый Шаг дает большое облегчение. Как здорово больше не держать все эти чувства в себе! Вытакскивая все это наружу и признаваясь в своих изъянах и недостатках, я освобождаю свою голову, что помогает мне нормально прожить сегодняшний день.

#ПятыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 23 ЯНВАРЯ

👉 Бог очень терпелив к нам, когда мы, преисполненные желания стать лучше, идем вперед, но иногда спотыкаемся и падаем. Бывает, что после Пятого Шага нам хочется оставить для себя несколько своих любимых недостатков. Мы знаем, что нам нужно избавиться от них, но мы просто к этому не готовы.

Шестой Шаг может в этом помочь. Это не очень большой Шаг, но он говорит о многом. Бог поможет нам, когда мы будем готовы перестать действовать своевольно.

🙏 Напоминание на сегодня

Шестой Шаг предоставляет мне возможность сотрудничать с Богом. Моя цель - подготовить себя к тому, чтобы отказаться от своих недостатков и позволить Богу позаботиться обо всем остальном.

#ШестойШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 24 ЯНВАРЯ

👉 Когда ситуация в семье стала еще хуже, я начал убегать из дома. Когда я возвращался, моя мама не могла мне доверять: она никогда не знала, чего от меня ожидать. Поэтом3 она оставалась дома со мнрй, и я не мог никуда уйти. Какое-то время я вел себя хорошо, потом, когда она снова разрешала мне выходить, я опять убегал.

Однажды, после долгих скитаний, я вернулся домой совсем больным. Именно тогда мама рассказала мне об Ал-Аноне и Алатине. Она сделала это в подходящий момент, потому что я был готов на все, лишь бы плохое состояние закончилось.

На следующий вечер я пошел на свое первое собрание и увидел в действии все, что она мне описала. Впервые я почувствовал, что хочу здесь остаться и никуда не уходить. Я почувствовал себя лучше после собрания. Я понял, что мне не нужно больше убегать из дома, а лучше начать разбирать свои проблемы с людьми, которые меня хорошо понимают.

🙏 Напоминание на сегодня

Кажется, что это легкий выход - убежать от проблем. Но, как обычно, они следуют за мной, куда бы я ни пошел. Нужно больше смелости, чтобы открыто с ними разбираться. Я не одинок, когда делаю это с помощью программы. Мои друзья из Алатина всегда готовы помочь мне найти необходимые ответы.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 25 ЯНВАРЯ

👉 В своей жизни я прошел настоящий ад: крики, скандалы, обиды и нарушенные обещаний. Трудно жить с этим, но у меня есть программа, и она помогает мне справляться.

Иногда кажется, что отцу нет до меня дела, мама пытается командовать, а брат интересуется только собой. Но теперь я осознаю, что все мы были подвержены влиянию алкоголизма, и я могу помочь только себе. У меня теперь получается справляться с ситуацией дома все чаще, но если становиться слишком тяжело, то я получаю поддержку от моей новой семьи - моих друзей из Алатина.

🙏 Напоминание на сегодня

Нелегко жить в семье с алкоголиком. Бывают такие трудные времена, когда я просто не могу справиться один. Но я всегда могу обратиться к моим друзьям из Алатина, и они помогут мне обрести необходимую силу.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 26 ЯНВАРЯ

👉 Первая Традиция работает! Вот как одна группа применила ее:

"Наши собрания часто были тихими и скучными, пока до нас не дошло настоящее значение Первой Традиции. Без единства группы у нас не будет хороших собраний и новички не получат необходимой помощи. После чтения и глубокого изучения Первой Традиции мы осознали, что должны отдавать себя немного больше, чтобы группа работала лучше."

"Мы начали открываться и делиться; мы стали больше доверять друг другу. Такое доверие очень помогает, когда у кого-нибудь из нас возникают серьезные проблемы, да и новички стали лучше чувствовать себя в группе".

"Сегодня мы благодарны за это доверие. В нашей группе есть единство, и мы знаем, что можем положиться друг на друга в трудные минуты".

🙏 Напоминание на сегодня

Работать вместе - это помогать друг другу. Для этого нужно доверие и понимание. Первая Традиция призывает нас к этому. Сегодня я постараюсь применить ее, чтобы помочь сделать нашу группу сильнее.

#ПерваяТрадицияАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 27 ЯНВАРЯ

👉 Я всегда любила улыбаться, но раньше моя улыбка редко отражала то, что я чувствовала. Улыбка скрывала мои слезы и не позволяла людям узнать меня настоящую.

Теперь, являясь частью группы, я учусь разбираться со своими чувствами и могу их выражать. Я не все время улыбаюсь, но, когда я это делаю, моя улыбка отражает то, что у меня внутри.

Когда я улыбаюсь, то чувствую себя хорошо. Чем больше я нахожусь с людьми, тем больше осознаю, как это заразительно. Однажды утром я шла по улице и улыбалась - результаты были невероятными: люди улыбались мне в ответ, а некоторые даже говорили: "Доброе утро!". Это было отличное начало моего дня.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне не нужно всегда ходить и "скалить зубы", но естественная улыбка приносит гораздо больше хорошего, чем кислый вид. Когда я начинаю свой день с улыбки, это дает мне положительный импульс, и в результате я здорово себя чувствую. И кто знает, может быть, именно это и нужно кому-то другому, чтобы поднять настроение на весь день.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 28 ЯНВАРЯ

👉 Иногда мне нужно больше собраний, чем раз в неделю. Но у нас всего одна группа Алатина в городе, и она проводит всьречу один раз в неделю. Что же мне делать?

Нет проблем! Я могу пойти на собрание Ал-Анона. Я нашел одну такую группу, где чувствую себя очень комфортно. Люди в ней сделали все, чтобы я чувствовал себя как дома, и они всегда помогают мне в любой ситуации. Чем больше я туда хожу, тем больше я благодарен за то, что Ал-Анон и Алатин являются частью одной большой семьи.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда мне не хватает поддержки, я иду в ближайшую группу Ал-Анон. Я нахожу там именно то, что мне нужно, - дружбу, понимание и серьезную программу. Все, что мне дают в Ал-Аноне, является для меня большим плюсом, и я могу добавить это к тому хорошему, что получаю в Алатине.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 29 ЯНВАРЯ

👉Двенадцатый Шаг - это один из моих самых любимых, потому что он тесно связан с другими людьми. У многих членов группы имеются проблемы с понятием "духовное пробуждение". У меня было то же самое. Но теперь я вижу это как нечто, что помогает мне лучше понять себя и моего Бога.

В другой части Шага сказано: "мы старались донести смысл наших идей до других людей". Лучше всего я смогу это сделать, если буду жить по программе и являться хорошим примером для других.

Когда я замечаю, что скатываюсь к старому, мне нужно опять начать "применять эти принципы во всех наших делах" дома, в школе, на работе и с моими друзьями, а не только во время собраний.

🙏 Напоминание на сегодня

Благодаря образу жизни Алатина сегодня я активнее, чем когда-либо. Двенадцатый Шаг помогает мне расти дальше. Я должен протягивать руку помощи другим подросткам, которые нуждаются в Алатине. И я должен ежедневно работать по программе во всех аспектах своей жизни.

#ДвенадцатыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 ЯНВАРЯ

👉Раньше я думал, что умиротворение - это жизнь без проблем. Но это не так. Это то, когда мы учимся жить с гневом, ссорами и обидами - всеми этими человеческими проявлениями.

Программа дает мне душевный покой, который помогает мне проходить через любые тяжелые ситуации. Она дает мне Бога, Который горячо меня любит, и друзей, которые понимают и поддерживают меня.

Умиротворение не освобождает от ураганов жизни. Оно - спокойствие посреди бури, которое помогает мне пережить эту стихию. Я могу сохранить такой покой, даже если буря становится сильнее.

🙏 Напоминание на сегодня

Умиротворение не гарантирует отсутствия проблем, а придает мне силу, чтобы с ними справиться. Сегодня, когда я буду просить Бога дать мне умиротворение, я буду помнить, что могу извлечь для себя что-то полезное из любой ситуации.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 31 ЯНВАРЯ

👉"Срыв" для члена АА означает возврат к бутылке. У членов Алатина тоже есть свои срывы. Для нас срыв - это возврат к старому отношению к жизни.

Когда отношения в семье, с друзьями или в школе вызывают трудности, поступаем ли мы так же, как и раньше, - убегаем от наших проблем и обвиняем в них кого-то другого? Или мы применяем нашу программу?

Такие девизы, как: Насколько это важно? Живи и дай жить другим и Отдай проблемы Бону, помогают нам преодолевать трудности. Мы можем попросить Бога изменить наше отношение к ним, чтобы мы могли двигаться дальше.

🙏 Напоминание на сегодня

Срыв может сбить меня с ног и вернуть к старому или может заставить меня еще усердней работать по программе. Выбор за мной. Сегодня я попрошу Бога, чтобы Он помог мне честно разобраться со своими проблемами, чтобы вновь встать на правильный путь и продолжить свой рост.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 ФЕВРАЛЯ

👉 До Алатина я не жил, а существовал. Я принимал жизнь как данность и считал, что она не стоит затраченных на нее усилий и времени.

Затем я начал ходить в Алатин. Вначале я выживал только благодаря любви, которую я там нашел. И только после того, как я начал работать по программе Двенадцать Шагов, моя жизнь стала приобретать смысл.

До сих пор у меня бывают времена, когда я становлюсь пассивным и перестаю работать по программе. Но когда я применяю принципы программы во всех своих делах, то начинаю по-настоящему жить.

🙏 Напоминание на сегодня

Жизнь - это не существование, а нечто большее. Программа показывает мне, как жить полноценной жизнью. Сегодня, применяя программу во всех своих делах, я смогу получить от жизни много радости.

#ДвенадцатыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 ФЕВРАЛЯ

👉 Люди смотрят на вещи по-разному. Некоторые смотрят на жизнь и видят доброе и прекрасное; другие же смотрят на ту же жизнь и видят злое и страшное.

Что определяет тот или иной подход? Наше отношение.

В Алатине я узнал: то, как я думаю о конкретной ситуации, влияет на мое настроение. От этого зависит, буду ли я радостным или печальным, сердитым или спокойным, любящим или ненавидящим. Благодаря работе по Шагам, Традициям и девизам во мне формируется более радостное и позитивное отношение, и я начинаю видеть больше хорошего в моей жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

Дело не в ситуациях, а в моем отношении к ним. Программа дает мне все необходимое, чтобы я научился мыслить позитивно. Благодаря ей я смогу увидеть положительное в каждой ситуации, которая может сегодня возникнуть.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине"

📆 3 ФЕВРАЛЯ

👉 Когда мой отец начал сильно пить, мама пыталась его остановить, но из этого ничего не получилось. В итоге она сама оказалась за стойкой бара, выпивая с ним на пару. Их никогда не было дома, когда они были нужны мне. Я чувствовал себя одиноким и ненужным, как будто бы никому не было до меня дела.

Я начал искать выход из жизни, которую я так ненавидел. В конце концов, я нашел ответ - самоубийство. На самом деле я не хотел умирать, я просто хотел, чтобы кто-нибудь обратил на меня внимание.

Но прежде, чем у меня появилась возможность сделать это, один человек привел меня на собрание Алатина, куда я хожу до сих пор. Алатин помог мне многое понять о себе и своих родителях. Теперь у меня нет мыслей о самоубийстве, потому что я понимаю: мне не нужно наказывать себя, чтобы меня кто-то заметил.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я в отчаянной ситуации, мне хочется найти выход из нее. И я нашел такой выход - программа. Она показывает мне, что жизнь стоит того, чтобы жить.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 4 ФЕВРАЛЯ

👉 До Алатина я был поглощен жалостью к себе. Это практически уничтожило меня. Что я только не делал, чтобы решить свои проблемы, но ничего не получалось. Я был разбит и подавлен. Я был "на дне" и понимал, что нужно что-то делать.

Алатин был моей последней, отчаянной попыткой как-то изменить свою жизнь. Я никогда не забуду тепла и дружелюбия, которое испытал на первом собрании. Это дало мне необходимую поддержку, чтобы начать двигаться вперед.

Молитва о душевном покое помогает мне принять некоторые факты, Первый Шаг напоминает, что я могу изменить только себя, а девизы помогают мне в каждой жизненной ситуации.

Мне до сих пор приходится ежедневно преодолевать трудности - такова жизнь, но теперь я могу видеть в них и положительную сторону. Всем этим я обязан Алатину. Он показывает мне путь к более здоровой, счастливой т продуктивной жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я перестаю жалеть себя и принимаюсь работать по программе, то начинаю по-другому смотреть на жизнь. Если я применяю Шаги, девизы и Молитву о душевном покое, то препятствия, стоящие передо мной, не выглядят такими большими. Алатин - это новый для меня образ жизни, и сегодня я должен применять его принципы во всех своих делах.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 5 ФЕВРАЛЯ

👉 У всех бывают тяжелые дни, но раньше я очень расстраивался, когда они наступали. Большую часть времени я проклинал этот день и допускал одну ошибку за другой.

Теперь я стараюсь помнить девиз Не суетись, и все получится и делать что-нибудь, что мне нравится. Если я чувствую, что мне необходим отдых, то я отдыхаю. Если я хочу поговорить с кем-нибудь, то звоню своему наставнику, и потом мы беседуем с ним за стаканом чая или лимонада. Если мне просто нужно провести день одному, то я читаю книгу или занимаюсь своим хобби.

Я не должен расстраиваться, если день выдается не очень удачным. Когда я успокаиваюсь и делаю то, что мне нравится, я легче проживаю трудный день. Даже тот день, который, казалось, станет катастрофой, может в итоге оказаться довольно хорошим.

🙏 Напоминание на сегодня

Я не могу ожидать, что буду чувствовать себя отлично все время. Я не робот, а человек. Когда у меня плохой день, я постараюсь принять все, как есть, и расслабиться, а если я уделю время тому, что я люблю делать, день изменится к лучшему.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 6 ФЕВРАЛЯ

👉 В Первом Шаге я признаю, что моя жизнь стала неуправляемой. Теперь настало время, чтобы получить откуда-нибудь помощь. Второй Шаг показывает мне, как найти такую помощь, поверив во Всемогущего Бога.

Бог действует через других людей, поэтому мне не нужно искать Его, как иголку в стоге сена. Я просто продолжаю ходить на собрания, общаюсь там с людьми. Когда я стану к ним ближе, я смогу рассказать им о своих проблемах. Я узнаю, что помогло им, и буду верить, что это поможет и мне.

Возможно, не так легко поверить в Бога. Но моя вера может начаться с того момента, когда мне протянут руку помощи.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я начинаю искать помощи у Бога, мне не нужно ходить очень далеко. Ребята в моей группе Алатина готовы мне помочь. Мне нужно только их попросить. Хорошие взаимоотношения с ними помогают мне верить во Всемогущего Бога.

#ПервыйШаг@alateenrubin #ВторойШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 7 ФЕВРАЛЯ

👉 Раньше я был очень одинок. Я думал, что никому не интересер меня слушать, поэтому мало говорил.

Когда я пришел в Алатин, я нашел людей, которые были готовы слушать. И я начал нагонять упущенное. Я говорил, говорил и говорил. Через некоторое время я осознал, что из-за этого я практически перестал слушать. Внутри возникло ощущение пустоты. Не слушая других, я ничего не узнавал.

Как только я начал слушать других людей, я стал расти и меняться. У них было много полезного, чем они могли поделиться со мной, особенно тем, что помогло им решать свои проблемы.

🙏 Напоминание на сегодня

"Слушай и учись" является хорошим девизом для таких любителей поговорить, как я. Когда я говорю, я открываю свои чувства, но если единственное, что я слышц - это собственный голос, то я не смогу научиться, как с этими чувствами разбираться. Мне нужно больше сосредоточиться на своих ушах и меньше на своих устах. Слушая своих друзей из Алатина, я могу научиться помогать себе.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 8 ФЕВРАЛЯ

👉 Гнев - это нормальное чувство. Все мы когда-нибудь да злимся. Но раньше я копил свой гнев. Я позволял ему накапливаться внутри меня, пока не взрывался от какого-нибудь пустяка. На своем горьком опыте я убедился, что это никуда не годится. Я причинял вред себе и другим людям, совершая необдуманные поступки в таком состоянии.

Мои друзья из Алатина помогли мне начать избавляться от моего гнева. Иногда я хватаю подушку и бью ее или совершаю пробежку. Также хорошо помогает разговор об этом с моими друзьями

Мне очень помогли их идеи. Я не взрываюсь, как раньше, я теперь гораздо спокойнее.

🙏 Напоминание на сегодня

Нет ничего плохого в том, что я могу рассердиться, но важно то, как я справляюсь со своим гневом. Если я буду накапливать его в себе, то это повредит как другим людям, так и мне самому. Научившись высвобождать свой гнев безопасным образом, я смогу успокоиться и наслаждаться своей жизнью.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 9 ФЕВРАЛЯ

👉 Меня учили, что я должен всех любить, а ненавидеть - это очень плохо. Я ненавидел алкоголика за его пьянство и ненавидел обоих родителей, когда они скандалили. У меня не получалось контролировать это чувство ненависти, поэтому я считал себя плохим человеком.

В Алатине я узнал, что и у других людей есть подобные чувства. Там мне помогои понять, что на самом деле у меня не было ненависти к моим родителям: я ненавидел то, что они делали. После этого мне стало намного лучше.

Сейчас я учусь заменять чувство ненависти любовью и пониманием. Я знаю, что вовсе не являюсь плохим человеком. Я стал лучше относиться к себе и к своим родителям, и в нашем доме стало гораздо больше любви.

🙏 Напоминание на сегодня

Программа помогает мне понять свои чувства, даже такие сильные, как ненависть. Теперь я знаю, что если у меня есть негативные чувства, то это вовсе не значит, что я плохой человек. Сегодня я начну избавляться от этих чувств и постараюсь лучше относиться к себе и окружающим меня людям.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 10 ФЕВРАЛЯ

👉 Когда я только пришел в Алатин, то был "сам по себе" и не собирался с кем-либо делиться своими проблемами, я не хотел сближаться с людьми. Но у меня в голове было все перекручено, поэтому я убеждал себя, что это они меня игнорируют.

Итак, я решил бросить Алатин и начал искать людей, которые могли бы стать моими друзьями. В компании, где я тусовался, употребляли алкоголь и наркотики. Вначале ребята показались мне крутыми, но вскоре я почувствовал себя не в своей тарелке.

Наконец до меня дошло, что я искал дружбу и признание не в том месте. В Алатине этого было предостаточно. Я опять пошел на собрания и решил быть активным членом группы, а не сидеть сложа руки. Вскоре я нашел то, что искал, и это помогло мне начать разбираться со своими проблемами.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я ищу любви и понимания, мне не нужно далеко ходить. В ближайшей группе Алатина есть все, что мне необходимо. Мне нужно только принять это, а также не сидеть сложа руки.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 11 ФЕВРАЛЯ

👉 Избавление от своих недостатков и изъянов похоже на то, как чистишь репчатый лук. Вначале снимаешь один слой шелухи, потом другой, пока не доходишь до самой луковицы. И здесь начинается самая трудная часть работы.

Нелегко чистить лук. Так же как и нелегко делать Седьмой Шаг. В нем говорится, что я должен быть смиренным, когда прошу Бога исправить мои недостатки. Но гордыня мешает мне добраться до сути. Я не слишком уверен, что хочу таких больших перемен, даже если они помогут мне стать лучше.

Но когда я смотрю вокруг и вижу радость в глазах членов Алатина, я понимаю, что этот Шаг помогает. Они работают над своими недостатками каждый день, но не пытаются делать это сами: они просят Божьей помощи. У них есть умиротворение, которого я ищу. И я тоже могу его получить, если позволю Богу помочь мне.

🙏 Напоминание на сегодня

Избавление от множества недостатков не происходит в одночасье. Но с Божьей помощью это возможно. Мне нужно только попросить Его. И я делаю это в Седьмом Шаге.

#СедьмойШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 12 ФЕВРАЛЯ

👉 Долгое время я считал, что виноват в том, что мама пьет. Но потом мама сказала, что в этом виноват мой отец. И, конечно, я ей поверил. Из-за рабоиы отца часто не было домп, и я был уверен, что мама чувствовала себя брошенной и это толкнуло ее к бутылке. Я любил маму, и мне было очень плохо из-за того, что происходило с ней. Поэтому я решил наказать отца за причиненную ей боль и разрушение семьи. Я высмеивал его, отвечал с ядовитым сарказмом и наблюдал, как он от этого страдает.

В то время я не знал, что никто не виноват в алкоголизме. Понадобилось немало времени, проведенного мною на собраниях, прежде чем я принят этот факт и отказался от идеи наказывать отца. Общение с другими людьми, на чьи жизни повлиял алкоголизм, открыл мне глаза. Я начал осознавать, какую внутреннюю боль испытывал он, и перестал его унижать. Со временем я смог примириться с отцом и начать работать с ним над решением наших проблем.

🙏 Напоминание на сегодня

Очень легко обвинить непьющего члена семьи во всех бедах. Это снимает ответственность с меня. Но это нечестно. У него тоже есть проблемы. Настало время, чтобы я понял это и оказал ему необходимую поддержку.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 13 ФЕВРАЛЯ

👉 Алкоголизм - это болезнь, которая влияет на меня в эмоциональном, духовном и физическом плане. Иногда я использую ее в качестве оправдания. Я оправдываю свое плохое поведение, когда говорю: "Я живу с алкоголиком". Вместо того чтобы честно посмотреть на себя, я прячусь за этой проблемой.

Чего я боюсь увидеть? Возможно, я не хочу увидеть, кто я на самом деле. Возможно, я не готов меняться. Тогда мне придется перестать оправдывать себя, обвиняя алкоголизм.

Если я хочу как-то улучшить свою жизнь, мне нужно перестать оправдываться. Это нелегко, но если я честно посмотрю на себя, это будет большим шагом в моем росте.

🙏 Напоминание на сегодня

Жизнь с алкоголиком является удобным оправданием моего поведения. Если я буду продолжать в том же духе, то не смогу увидеть своего настоящего "я". Но если я буду честным, то пойму, что могу изменить свою жизнь.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 14 ФЕВРАЛЯ

👉 Раньше я думал, что любовь - это что-то из области физиологии. Но когда я познакомился с ребятами из моей группы Алатина, я понял, что любовь включает в себя множество различных аспектов. Например, принимать людей такими, какие они есть, не пытаясь изменить их, быть честными и искренними, делиться друг с другом своими сокровенными чувствами.

Такая любовь делает нашу группу крепкой. Ребята в ней по-настоящему проявляют внимание и заботу, стараясь помочь друг другу. Когда новенькие чувствуют такую любовь в нашей группе, им не хочется уходить из нее. Я очень рад, что являюсь частичкой Алатина!

🙏 Напоминание на сегодня

Любовь в Алатине особенная. Она говорит, что меня принимают таким, какой я есть. Она побуждает меня делиться моими сокровенными чувствами и протягивать руку помощи другим людям. Она является очень важной частью нашей группы, а также делает меня лучше.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 15 ФЕВРАЛЯ

👉 Простота сердца - это дар от Бога. Раньше у меня был такой дар, но моя реакция на людей и происходящие вокруг события загасили во мне это духовное качество.

Второй Шаг помог мне обрести его вновь. Он показал мне, что, для того чтобы вернуться к нормальной жизни, мы должны научиться Не усложнять.

Если сегодняшние события покажутся мне тяжелыми и запутанными, я постараюсь представить себя в объятьях Божьих любящих рук. Эта простая мысль успокаивает меня и проясняет мысли. У меня возникает четкое представление, что мне нужно делать, и я принимаюсь за дело, выполняя его по возможности проще.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда мои мысли очень путаются. Алатин показывает мне выход. Я смотрю на простые вещи вокруг себя: приятную улыбку, дивный восход солнца, добрые отношения с другом, и пытаюсь Не усложнять свою жизнь.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 16 ФЕВРАЛЯ

👉 Многие из нас страдают от чувства вины. Нас мучают те плохие поступки, которые мы совершили, и мы позволяем чувству вины разъедать нас изнутри. Иногда нам кажется, что мы причинили людям больше вреда, чем на самом деле. Когда чувство вины контролирует нас, мы терзаем себя и нападаем на невинных людей.

Четвертый и Пятый Шаги могут освободить нас от чувства вины. Эти Шаги помогают нам найти настоящий источник этой вины. Затем, в Восьмом и Девятом Шаге, мы совершаем необходимые действия для примирения.

Благодаря своей честности, мы избавляемся от чувства вины, которое крепко держало нас. Нам больше не нужно вымещать нашу злость на других людях, и мы полностью освобождаемся от плохих воспоминаний.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда меня терзает чувство вины, я делаю из маленьких проблем большие и обижаю близких мне людей. Программа помогает мне найти истинную причину этого чувства. Когда я честно с ним разбираюсь и делаю шаги к примирению, то освобождаюсь от ненужной тяжести.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 17 ФЕВРАЛЯ

👉 В одном городе была группа Алатина, но, к сожалению, ее посещаемость была очень низкой. Некоторые члены группы приходили на собрание только для того, чтобы пообщаться, а не работать по программе. Были и те, которые желали, чтобы группа стала эффективной, но не хотели брать на себя ответственность и планировать собрания.

Иногда кто-нибудь приходил на группу с проблемой. Ходил пару недель, а затем, когда проблема решалась, бросал. Человек не чувствовал себя ответственным за то, чтобы остаться в группе и помочь другим ребятам с подобными проблемами. Постепенно группа распалась.

Если бы каждый член этой группы взял на себя ответственность за свое собственное выздоровление и помощь другим, то группа не распалась бы, а росла, и эти подростки смогли бы улучшить свою жизнь.

🙏 Напоминание на сегодня

В нашей группе Алатина моя ответственность состоит в том, чтобы, отдавая, получать. Я не являюсь самым важным человеком. Мы все ищем ответы на вопросы; как только я получаю то, что мне нужно, я могу помочь другим. Каждый из нас ответственен за то, чтобы создать такую группу, где будут царить любовь и доверие. Сегодня я должен внести свой вклад в общее дело.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 18 ФЕВРАЛЯ

👉 Наша семья разваливалась на части. Отец ушел из дома, а мама большую часть времени пропадала в забегаловках. Я чувствовал себя брошенным и был готов убежать куда-нибудь подальше от всего этого.

Как раз в это время в моей жизни появился Алатин. Ребята из группы проявляли ко мне любовь и заботу, они помогли мне вновь встать на ноги. Именно поэтому я выбрал их в друзья.

Я знаю, что они не бросят меня, и я не хочу бросать их. Я буду ходить в Алатин и получать от него все самое лучшее. И, возможно, когда кто-то другой придет сюда в поисках поддержки, я смогу помочь ему найти то, что удалось найти мне.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда дела в моей семье идут плохо, я могу обратиться за поддержкой в Алатин. Он стал для меня вторым домом. Здесь всегда можно найти необходимые мне любовь и понимание.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 19 ФЕВРАЛЯ

👉 Мне было трудно уважать своего отца, потому что у него было очень много срывов. Он посещал АА и сохранял трезвость некоторое время, а вскоре снова начинал пить. Иногда он обвинял меня в своем пьянстве. От этого мне было очень больно. Я дошел до такого состояния, что мне было уже все равно, бросит он пить или нет.

Теперь он снова в АА, но, благодаря программе, у меня к нему другое отношение. Я знаю, что я не виноват в его срывах и мне не нужно падать духом, если он начнет снова пить. Такое отстранение помогло мне стать более терпимым и понимающим.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда у алкоголика случается срыв, мне трудно уважать его за такое слабоволие. Но такие срывы являются просто рецидивами, которые, как я слышал, случаются и с другими болезнями. Когда я понимаю это, мне легче переносить подобные ситуации. Вместо того чтобы бороться за трезвость алкоголика, я могу проявлять к нему понимание и заботу в нужное для него время.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 20 ФЕВРАЛЯ

👉 Я все еще был в Алатине, когда пошел на свое первое собрание в Ал-Анон и почувствовал себя не в своей тарелке. Я ничем не делился, думал, что это будет пустой тратой времени. Вскоре я перестал туда ходить и вернулся в свою группу Алатина.

Потом меня попросили выступить на собрании Ал-Анона на тему перехода из Алатина в Ал-Анон. Одна женщина сказала, что для нее очень ценны мысли и идеи, которыми могут поделиться члены Алатина с членами Ал-Анона. Это ободрило меня, и я решил вернуться в группу Ал-Анона, из которой ушел.

С тех пор я получаю очень много от собраний. Теперь я осознаю, что, слушая обсуждение членами Ал-Анона своих проблем, я могу избежать подобных проблем в своей жизни. Даже если мне не удастся их избежать, по крайней мере я буду помнить, что кто-то другой проходил через подобные ситуации, и знать, куда идти, чтобы о них поговорить.

🙏 Напоминание на сегодня

Члены Ал-Анона говорят, что нуждаются во мне. Это меня очень воодушевляет. Чем больше я хожу к ним на собрания, тем больше осознаю, что тоже в них нуждаюсь. Они делятся своим опытом, я добавляю свою надежду, а вместе мы становимся большой силой.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 21 ФЕВРАЛЯ

👉 У меня хорошо получалось "перетаскивать" вчерашний день в сегодняшний. Я терзал себя за все ошибки, которые допустил. Я недопонимал, что эти дни уже в прошлом и совершенно бесполезно сокрушаться о том, чего не вернешь. Моя голова была забита мыслями о прошлом, и поэтому у меня не было ни минуты покоя, чтобы наслаждаться настоящим.

Вот почему мне было полезно прийти на собрание, где упор делался на сегодняшнем дне. С помощью таких девизов, как Каждый день понемногу и Только сегодня, я потихоньку начинаю понимать, что сегодняшний день - это бесценный дар. Если я смогу оставить вчерашний день позади и постараюсь хорошо прожить сегодня, то знаю, что не буду разочарован.

🙏 Напоминание на сегодня

Сегодняшний день - это новый день. Это возможность начать все сначала. Я могу забыть о вчерашних ошибках - они в прошлом. Я могу сделать что-то новое, обрести новых друзей и поблагодарить моего Бога за данную мне возможность наслаждаться сегодняшним днем.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 22 ФЕВРАЛЯ

👉 Раньше я ненавидел, когда на меня кричали. Иногда я был готов взорваться, но чаще всего мне просто хотелось забиться в какой-нибудь угол и умереть.

Программа вернула мне самоуважение, и я не могу позволить кому-либо отнять его у меня. Теперь, когда кто-нибудь кричит на меня, я стараюсь помнить, что гнев принадлежит ему, сам же я пытаюсь оставаться спокойным. В этом мне помогает общение с наставником, с которым я могу обговорить возникшую ситуацию и высвободить свои накопившиеся чувства.

🙏 Напоминание на сегодня

Я являюсь личностью, и у меня есть право, чтобы со мной обращались достойно. Если я позволяю гневу других людей проникнуть в меня, этим я даю им возможность меня контролировать. Но если я сосредоточиваюсь на работе по программе, то никто не сможет лишить меня обретенного мною спокойствия.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 23 ФЕВРАЛЯ

👉 Пьянство алкоголика является причиной его разрушающего поведения. Я не отвечаю за это поведение, я несу ответственность за себя.

Это означает, что меня не должно мучить чувство вины, когда другие пытаются обвинить меня в своем поведении. Если они скандалят, то мне не нужно это делать; если они кричат, то мне необязательно к ним присоединяться. Я могу попытаться их понять, но я не должен поступать так же, как они.

У меня есть своя собственная жизнь. С помощью программы я наконец обрел свободу, чтобы проживать свою жизнь.

🙏 Напоминание на сегодня

Другие люди не могут заставить меня отвечать за их жизни. Я могу просто пропустить их слова мимо ушей, не принимать во внимание то, что вижу. Я отвечаю за свою жизнь. Моя жизнь очень богатая, насыщенная, и сегодня у меня есть хорошая возможность положить хорошее начало.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 24 ФЕВРАЛЯ

👉 Я только начинаю осознавать, какая это классная программа! Раньше моя жизнь была очень запутанной. Теперь я могу обратиться к ребятам в группе за помощью. Я начинаю понимать, что живу в этом мире не для того, чтобы разбираться со своими проблемами в одиночку.

Я также учусь быть более терпеливым. Большая часть моей жизни прошла в гневе, страхе и смятении, пока наконец я не пришел в Алатин. До сих пор у меня возникает желание, чтобы все изменилось в одночасье. Но я осознаю, что такое состояние формировалось долгие годы, и поэтому, чтобы произошли положительные перемены, одного дня маловато.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда мне нужно искать помощи вне себя. Мои друзья из Алатина готовы оказать мне помощь, которая поможет мне расти день за днем.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 25 ФЕВРАЛЯ

👉 Некоторым опытным членам группы Алатина очень легко взять под свой контроль собрания, влиять на других членов и руководить дискуссиями. Они думают, что знают все. Они были популярны какое-то время и думают, что это дает им право говорить от имени группы.

Вторая традиция говорит, что мы не можем позволить таким людям контролировать группу. Мы должны помнить, что "наши лидеры - это облеченные доверием исполнители, они не приказывают". Ни один человек не может действовать от имени нашей группы. Открытые и честные обсуждения, в которых участвуют все члены нашей группы, - это лучший способ найти волю Высшей Силы для нашей группы.

🙏 Напоминание на сегодня

Действительно, существуют лидеры, но никто не имеет права играть роль Бога. Единственное условие для жизни и деятельности группы Алатин - это дать шанс каждому члену группы поделиться своими чувствами и идеями. Вторая традиция делает это возможным.

#ВтораяТрадиция@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 26 ФЕВРАЛЯ

👉 Когда я был младше, мне говорили, что Бог следит за мной, чтобы наказать меня, как только я совершу какой-либо проступок.

В Алатине я узнал нечто другое. Раньше Бог был для меня каким-то далеким. Но я всегда хотел, чтобы Он был рядом. И я начал работать над тем, чтобы установить с Ним личные взаимоотношения.

Сегодня Бог является моим другом, с которым я могу поговорить. Мне хорошо с Ним, и я знаю, что мне не нужно Его бояться.

🙏 Напоминание на сегодня

Благодаря программе у меня есть особенный Друг, Который любит и понимает меня, не сердится из-за того, что я несовершенен; Он знает, каково мне в любой момент моей жизни; Он всегда рядом, чтобы можно было с Ним поговорить. Мой самый лучший Друг - мой Бог.

#ВысшаяСила@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 27 ФЕВРАЛЯ

👉 Алатин не просто моя группа, это содружество, которое протягивает руку помощи всему миру. Повсюду есть группы, которые стараются следовать тем же принципам, что и моя группа.

Легко забыть об ответственности перед этими группами. Иногда я настолько поглощен делами в своем маленьком мирке, что забываю, что все мы являемся частью Алатина. Каждый из нас ответственен за благополучие Алатина во всем мире, чтобы как можно больше людей смогли получить помощь.

Я могу нести ответственность за себя, ежедневно работая по программе и внося свой вклад в укрепление группы. Еще один путь - принимать участие в служении. Это помогает мне выйти за пределы своей личности и своей группы и участвовать в развитии Алатина во всем мире. Таким образом я способствую укреплению наших связей и личному росту.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я участвую в служении, то вижу, что существуют тысячи групп по всему миру, которые работают по такой же программе, как и я. Если мы все будем стараться помогать друг другу, то станем сильнее. Я нуждаюсь в Алатине, и Алатин нуждается во мне. В единстве - сила.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 28 ФЕВРАЛЯ

👉 Кто-то критикует меня, и я сержусь. Но должен ли я так реагировать? Прежде всего я должен размышлять над тем, что было сказано.

Является ли критика обоснованной? Если это так, то мне лучше принять ее и постараться как-то измениться. Если же нет, то я могу не обращать на нее внимания и не беспокоиться по этому поводу.

🙏 Напоминание на сегодня

Критика может задеть меня, если я не задумаюсь над ней. Если она безосновательна, то мне не нужно расстраиваться зря. Если она уместна, то я могу серьезно воспринять ее и с помощью программы постараться изменить себя к лучшему.

Пышные оладушки на закваске Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 1 марта

Иногда я ощущаю себя пленником событий, происходящих в моей жизни. Я чувствую себя беспомощным и неспособным изменить ситуацию.

Именно тогда мне необходимо задуматься о своем выборе. Мне нужно помнить, что, хотя я не могу изменить других людей, я всегда могу выбрать свое отношение к неприятной ситуации.

Программа дает мне возможность сделать хороший выбор: читать литературу Ал-Анона и Алатина, практиковать Двеннадцать Шагов, работать над собой и многое другое. Сделанный мной выбор влияет на то, какое у меня будет отношение к происходящим событиям и окружающим меня людям.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я вижу, что кто-то другой или что-то другое определяет мое отношение к различным событиям, я должен помнить, что мне самому следует решать, каким должно быть мое отношение. Программа помогает мне обрести свободу, чтобы принимать мудрые решения, которые полезны для меня. Сегодня я постараюсь воспользоваться этой свободой, чтобы она начала работать в моей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 2 марта

Насколько я готов изучать программу и применять ее в своей жизни? Я так говорю, потому что это красивые слова, или я по-настоящему применяю ее? Я ее использую, чтобы выглядеть хорошо перед другими, или же для того, чтобы помочь себе вырасти?

Если я не желаю расти духовно, то мне не надо говорить, что я применяю идеи Алатина. Быть частью Алатина означает проходить в своей жизни Двенадцать Шагов. Я должен стараться максимально глубоко и усердно работать по программе.

Главное - захотеть. Чем больше я проявляю готовность, тем больше у меня возможностей для роста.

🙏 Напоминание на сегодня

Готовность является ключом, который открывает мне дверь в новую жизнт. Если я готов сделать программу частью своей жизни, то начнут происходить хорошие вещи. Я смогу решить многие свои проблемы и буду расти день за днем.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 3 марта

Я пошел в Алатин, потому что этого хотела мама. Я был убежден, что у меня не было никаких проблем. Когда мама спрашивала у меня, нравятся ли мне собрания, я говорил "да", лишь бы она отстала, но на самом деле я их терпеть не мог. Потом, когда дела дома и в школе пошли еще хуже, я сказал, что программа не помогает, и перестал ходить на собрания. Я был уверен, что смогу справиться сам.

Но у меня не получилось. Мне казалось, что весь мир против меня. Но во мне было слишком много гордыни, чтобы вернуться в Алатин и попросить помощи. Я был на грани нервного срыва. Мама предложила вернуться в Алатин. Но я не хотел, потому что боялся того, что обо мне могут подумать. Но в конце концов я отложил свою гордыню и пошел.

На этот раз я пошел ради чебя, а не ради мамы и почувствовал любовь, которой мне так не хватало. Я могу делиться своими чувствами и проблемами с другими людьми, вместо того чтобы пытаться справиться со всем в одиночку.

🙏 Напоминание на сегодня

Гордыня может замтавить меня уйти из Алатина. Она не дает мне принять помощь, которая мне так необходима в трудную минуту. Когда я смогу отложить свою гордыню в сторону, то найду группу и людей, готовых помочь мне работать по программе.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 4 марта

Вме мы хотим, чтобы нас уважали, этого хочет и алкоголик. Но трудного уважать того, кто разрушает как свою собственную жизнь, так и нашу.

Я понял, что мне было тяжело уважать других людей потому что я не уважал себя. Внутри я чувствовал себя отвратительно, и то, как я себя вел, не позволяло людям уважать меня и не самому уважать себя.

Алатин научил меня принимать себя таким, какой я есть. Используя Шаги и Традиции, я начинаю больше уважать себя, и мне становится легче уважать окружающих меня людей, в том числе алкоголика.

🙏 Напоминание на сегодня

Уважение - это улица с двухсторонним движением. Если я хочу, чтобы люди уважали меня, то должен научиться уважать их. Но как это может произойти, если я не уважаю самого себя? По мере того как у меня улучшается отношение к себе, улучшается отношение и к другим людям. Сегодня я верю в себя и могу проявить к людям такое уважение, которое хотел бы иметь к себе.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 5 марта

Я всегда считал, что алкоголики - это "шарамыги" и бездельники. Я видел, что мои родители много пили, но у них было много денег, поэтому я был уверен, что у них нет проблем с алкоголизмом. Но я притворялся, что все хорошо, потому что был слишком гордым, чтобы признать, что моя жизнь разваливается на части. Когда один парень предложил мне пойти в Алатин, я ответил, что я не тот человек.

Я еще долго притворялся, пока мои родители чуть не умерли от алкоголизма. Думаю, что именно это отрезвило меня. Я пришел в Алатин, и мне помогли расставить все по своим местам. Мне сказали, что пора прекратить играть в игры и признать факт - мои родители больны алкоголизмом. Эта болезнь может поразить любую семью, даже мою. Когда я признал это, я перестал притворяться, что все хорошо, и позволил другим людям оказать мне помощь.

🙏 Напоминание на сегодня

Алкоголизм - это самая настоящая болезнь. Она поражает реальных людей из всех слоев общества и вызывает реальную боль. Я могу закрыть глаза и притворятся, что это не так, но самообман не меняет реальности. Чем раньше я перестану притворяться и признаю эту проблему, тем скорее смогу принять необходимую мне помощь.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 4 марта

Вме мы хотим, чтобы нас уважали, этого хочет и алкоголик. Но трудного уважать того, кто разрушает как свою собственную жизнь, так и нашу.

Я понял, что мне было тяжело уважать других людей потому что я не уважал себя. Внутри я чувствовал себя отвратительно, и то, как я себя вел, не позволяло людям уважать меня и не самому уважать себя.

Алатин научил меня принимать себя таким, какой я есть. Используя Шаги и Традиции, я начинаю больше уважать себя, и мне становится легче уважать окружающих меня людей, в том числе алкоголика.

🙏 Напоминание на сегодня

Уважение - это улица с двухсторонним движением. Если я хочу, чтобы люди уважали меня, то должен научиться уважать их. Но как это может произойти, если я не уважаю самого себя? По мере того как у меня улучшается отношение к себе, улучшается отношение и к другим людям. Сегодня я верю в себя и могу проявить к людям такое уважение, которое хотел бы иметь к себе.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 5 марта

Я всегда считал, что алкоголики - это "шарамыги" и бездельники. Я видел, что мои родители много пили, но у них было много денег, поэтому я был уверен, что у них нет проблем с алкоголизмом. Но я притворялся, что все хорошо, потому что был слишком гордым, чтобы признать, что моя жизнь разваливается на части. Когда один парень предложил мне пойти в Алатин, я ответил, что я не тот человек.

Я еще долго притворялся, пока мои родители чуть не умерли от алкоголизма. Думаю, что именно это отрезвило меня. Я пришел в Алатин, и мне помогли расставить все по своим местам. Мне сказали, что пора прекратить играть в игры и признать факт - мои родители больны алкоголизмом. Эта болезнь может поразить любую семью, даже мою. Когда я признал это, я перестал притворяться, что все хорошо, и позволил другим людям оказать мне помощь.

🙏 Напоминание на сегодня

Алкоголизм - это самая настоящая болезнь. Она поражает реальных людей из всех слоев общества и вызывает реальную боль. Я могу закрыть глаза и притворятся, что это не так, но самообман не меняет реальности. Чем раньше я перестану притворяться и признаю эту проблему, тем скорее смогу принять необходимую мне помощь.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 6 марта

Когда я была младше, я чувствовала себя очень одинокой и ненужной. Я старалась понравиться людям, пытаясь произвести на них впечатление своими успехами в школе. Я думала, что если они увидят мои хорошие отметки, то обратят на меня больше внимания. Но этого не происходило. Более того, я стала чувствовать себя еще более одинокой. Я получала много почетных грамот за отличную учебу и, тем не менее, чувствовала себя неудачницей, потому что грамоты - это было не то, чего бы мне хотелось. Мне нужно было знать, что люди любят меня и думают обо мне.

Теперь я осознаю, что была настолько увлечена погоней за совершенством, что получила обратное: люди, пытавшиеся достучаться до меня, просто отвернулись. После прихода в Алатин я немного понизила свои стандарты. Я и теперь получаю хорошие отметки, но больше не делаю этого для людей. Я стараюсь принимать себя такой, какая я есть, и благодаря этому мне легче быть естественной с другими людьми. Я больше не одинока, потому что знаю, что многие люди любят меня такой, какая я есть.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне иногда кажется, что я должна что-то сказать или что-то сделать для того, чтобы понравиться людям. Но этого делать не нужно. Мне просто нужно быть самой собой. Благодаря программе, которая показывает мне, как использовать девиз Не суетись, и все получится, я могу делать все, что от меня зависит в моей жизни, и не чувствовать необходимости быть совершенством.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 7 марта

Многие годы я старался изменить свою семью, указывая всем, что им нужно делать и как делать. Если они не слушали меня, я расстраивался и выходил из себя.

В Алатине я осознал, что не могу изменить их; я не могу контролировать чье-либо поведение. Я узнал, что могу изменить только себя.

С помощью других членов Алатина я стал рассматривать свои положительные и отрицательные стороны. Постепенно я избавлялся от своих негативных качеств и совершенствовал хорошие. Сегодня мне гораздо приятнее заниматься совершенствованием себя, вместо того, чтобы менять кого-то другого.

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин дает мне возможность изменить себя. Как только я прекращаю свои попытки изменить окружающих и начинаю работать над собой, я становлюсь гораздо счастливее. Сегодня, когда я попрошу "мужества изменить то, что могу", я буду помнить, что могу изменить только себя.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 8 марта

До Алатина я не знал, как разбираться с ситуациями, которые происходили в нашей семье. На нас всех оказала влияние болезнь - алкоголизм. Я ненавидел своего отца, но считал, что во всем происходящем виновата мама. Во мне было так много горечи, что мне трудно было нормально жить.

Именно тогда я и пришел в Алатин. Мне помогли понять поведение отца и мою реакцию на происходящее. Я намного лучше стал понимать свою маму и теперь осознаю, что она все время старалась сохранить нашу семью.

Сегодня мои друзья из Алатина дают мне много советов, как применять программу для решения своих проблем. Благодаря их помощи я стал относиться к своей семье гораздо лучше.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда я забываю, что в нашей семье не только у меня есть проблемы. Алатин напоминает мне о том, что алкоголизм - это семейная болезнь. Она повлияла на всех нас. Я могу очень хорошо помочь своей семье, если буду усердно работать по программе.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 9 марта

Мы не совершенны. Мы не можем решить все наши проблемы в одиночку. Бог может нам помочь. Но Он просто так не будет вмешиваться в нашу жизнь, мы должны принять решение позволить Ему помочь еам. Третий Шаг как раз этому и способствует.

Подчинение своей воли Богу является важной частью программы. Это помогает нам оставить прошлое и выбрать правильное направление в жизни. Мы прекращаем попытки контролировать других людей в нашей жизни. Работая по программе, мы обретаем потерянный душевный покой.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне очень приятно осознавать, что у меня есть Бог, который помогает мне двигаться в правильном направлении. Алатин учит меня, как позволить Ему действовать в моей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

10 марта

Раньше я любил критиковать других людей. Когда они делали то, что мне не нравилось, я с удовольствием говорил им, что с ними что-то не так. Это давало мне ощущение своей значимости и превосходства

Теперь, находясь в Алатине, я осознаю, что мне не нужно унижать других людей, чтобы чувствовать себя лучше. Мне нужно заниматься собой. Я должен исправлять недостатки в себе, а не в других. У меня нет права критиковать алкоголика, других членов семьи или кого-либо другого. Я не ответственен за их жизнь, и они могут обойтись без моей критики.

Когда люди критикуют меня, я теперь осознаю, в какое положение ставил их в свое время. Но вместо гневно реагировать на их критику, я обдумываю все, что было сказано, пытаюсь что-либо из этого вынести полезное и применить в своей жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

Люди сами могут позаботиться о себе; им не нужно, чтобы я указывал на их ошибки. Вместо того, чтобы критиковать других ради чувства собственного превосходства, я лучше займусь своей жизнью.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 11 марта

В Четвертом Шаге я рассмотрел свои недостатки. В Пятом Шаге я признался в них. Теперь, в Шестом Шаге, я должен спросить себя: "Что я буду с этим делать?". Я более-менен пониманию, что именно во мне не так, и хочу изменить это прямо сейчас.

Возможно, пришло время сесть и подумать о том, куда мне идти дальше. Этл помодет мне определить, что необходимо поменять немедленно, а что может немного подождать. И когда я уже решу двигаться вперед, я буду делать это спокойно, зная, что полностью подготрвил себя к избавлению от своих недостатков.

🙏 Напоминание на сегодня

Бесполезно торопиться и быстро "пробегать" Двенадцать Шагов. Шестой Шаг является отличной возможностью остановиться и подумать. Я прошел долгий путь и теперь я знаю себя лучше, чем когда-либо ранее. Но мне еще предстоит дальняя дорога. Если я буду спешить, то могу потерять правильное направление. Хорошо подготовившись перед началом пути, я смогу лучше понять, чего хочу.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 12 марта

Друзья мне были нужны только тогда, когда я мог что-то от них получить. Если у них были деньги, то я был рядом с ними. Если у них были хорошие связи, то я "дружил" с ними, чтобы поддерживать хорошие отношения с тусовкой. Иногда своими поступками я здорово обижал некоторых из них, но мне было плевать, если на карту была поставлена моя личная выгода.

Когда я пришел в Алатин, я нашел там людей, которые знали истинное значение дружбы. Они заботились обо мне несмотря на то, что я для них ничего не сделал. На своем примере они показали мне, что настоящая дружба там, где существуют близкие и доверительные взаимоотношения. От них я узнал, что в дружбе необходимо как получать, так и отдавать. Я очень много получал, теперь настало время начать отдавать. Когда я начал больше вкладывать в свои взаимоотношения с людьми, то мне самому стало гораздо лучше. Я постарался примириться с теми, кого обидел в прошлом, и начал показывать своим новым друзьям, насколько ценю их дружбу.

🙏 Напоминание на сегодня

Настоящей дружбой нужно дорожить. Дружба позволяет мне чувствовать себя целостной личностью. В Алатине я нашел друзей, которые по-настоящему меня ценят. Когда я думаю о том, как много они сделали для меня, это побуждает меня жертвовать частичкой себя для них, чтобы этим сказать им, как много они значат в моей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 13 марта

Я был очень близок со своим братом. Когда я узнал, что у него проблемы с алкоголем, я был потрясен. Мне было его жалко, и я хотел защитить его. Когда родители попросили его уйти из дома, я пригрозил, что уйду вместе с ним.

Но мой брат просто исчез на несколько недель, и мои планы рухнули. В следующий раз, когда я увидел его, он сказал, что ходит в АА, и предложил мне пойти в Алатин. Я был готов сделать что угодно ради него и поэтому на следующей неделе пошел туда.

Вначале, когда мне сказали, что я ничего не могу сделать, чтобы помочь ему, я очень рассердился. Вскоре я осознал, что перемена в моем отношении к проблеме может сильно помочь. Я перестал защищать и жалеть его. Я перестал осуждать родителей, поняв, что они старались делать то, что считали правильным.

🙏 Напоминание на сегодня

Из любви к человеку, больному алкоголизмом, мне хочется защитить его от всего, что, как мне кажется, может причинить ему вред. Но тем самым я мешаю ему принять необходимую помощь. Когда я приму факты, касающиеся алкоголизма, то смогу сделать единственное, что по-настоящему может помочь: любить его и позволять ему самому принимать решения в своей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 14 марта

Так как я ходил в Алатин дольше всех, то думал, что все ждут от меня, чтобы я всегда вел собрания и высказывался. Я так и делал. Правда, были случаи, когда я просто хотел сидеть и слушать, но я подавлял такие желания и продолжал нести, как я думал, свою ответственность перед группой.

Затем один член группы сказал, что ему никогда не хватало времени, чтобы поделиться, потому что я вечно вставлял свои комментарии по любому поводу. Я очень обиделся и несколько недель не ходил на собрания. Но за это время я понял одну очень важную вещь: это не моя ответственность - вести собрания.

Теперь, если я хочу, я могу сидеть и слушать, потому что я - член группы, а не куратор. В таком положении я чувствую себя гораздо комфортнее, и думаб, что моя группа тоже.

🙏 Напоминание на сегодня

Собрание - это место, где мы можем поделиться друг с другом. Когда каждый принимает в нем участие, от этого выигрывают все. Если я буду занимать слишком много времени своими речами, то причиню вред другим людям в группе, не говоря уже о себе самом. Настало время открыть уши вместо рта; я могу получить очень много полезного, члушая кого-нибудь другого, кроме себя!

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 15 марта

Стоит ли ожидать, что люди, живущие в другой стране, будут понимать язык, на котором я говорю? То же самое с пьяным человеком. Я не мргу говорить на его языке, а он не может говорить на моем.

Это очень расстраивает. Я испробовал различные способы: я размышлял вместе с ним, кричал на него, плакал и убегал. Ничего не помогало.

Когда я позволил Богу быть переводчиком между нами, то положение улучшилось. Вместо того чтобы бурно реагировать на пьяные речи и злиться самому, я стараюсь молчать и сдерживать себя. Таким образом я сохраняю спокойствие и нахожу другое, более подходящен время, чтобы поговорить с алкоголиком и поделиться с ним своими настоящими чувствами.

🙏 Напоминание на сегодня

Попытки поговорить с пьяным человеком чаще всего приводят только к огорчению. Такое впечатление, что он не хочет слушать того, что я ему говорю. Девиз Отдай проблемы Богу помогает мне успокоиться. Я вижу, что бывают времена, когда алкоголик просто не может меня понять. Когда я принимаю этот факт, то становлюсь более терпеливым и стараюсь найти более подходящее время для разговора.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 16 марта

Мы все приходим в Алатин, потому что у близкого нам человека есть проблема с алкоголем. И это важно. Мы знаем, что раскрываем свои самые глубокие мысли и чувства перед людьми, которые по-настоящему понимают нас.

Алатин - это люди, которые помогают друг другу стать лучше. Когда мы вместе работаем над общей проблемой, делясь своим опытом и оптимизмом, мы помогаем друг другу. Такая взаимопомощь сплачивает нас.

Если бы наша группа стала решать другие проблемы, то у нас было бы меньше времени и сил, чтобы помогать друг другу. Можем ли мы это позволить, зная, насколько Алатин важен для нас всех?

🙏 Напоминание на сегодня

Третья Традиция обьединяет нас. Она напоминает мне, что я не один, что другие ребята моего возраста прошли через те же трудности. Я ощущаю себя частью одной большой семьи. И я не хочу, чтобы что-либо мешало нам в нашем росте.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 17 марта

Что нам нужно для здоровой жизни? Пища, отдых, спортивные упражнения. Все это - наши физические нужды. Они постоянно у нас на уме, особенно когда нам чего-то не хватает.

Но у нас есть и другие нужды. Мы нуждаемся в любви и заботе. Мы хотим, чтобы нас ценили и уважали. Это - духовные нужды. Иногда мы просто игнорируем их, потому что наши физические нужды кажутся нам важнее.

Программа дает нам возможность позаботиться о своих духовных нуждах. Мы находим людей, которые думают о наших интересах, мы приходим к вере в Бога, Который горячо любит нас. Мы начинаем применять программу и узнаем, что в нашей жизни есть настоящая цель.

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин - это духовная программа, которая стремится удовлетворить мои глубинные нужды. Когда я проявляю заботу о своих духовных нуждах, все остальное в моей жизни решается само собой. Я хочу быть здоровым как физически, так и духовно, и поэтому сегодня я буду применять программу в своей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 18 марта

Когда алкоголизм поразил наши семьи, многие из нас задались вопросом: "Почему это произошло именно со мной?". Некоторые из нас замкнулись в себе. Мы находили отговоркм, чтобы не выходить из дома и не приглашать к себе друзей. Мы думали, что должны быть рядом со своими родителями, чтобы быть "арбитрами" в их скандалах. Но от этого мы еще больше чувствовали себя подавленными и одинокими.

Некоторые из нас уходили из дома, как только возникала какая-либо проблема. Это был наш способ решения семейных проблем.

Ни тот, ни другой подход не спасает нас. С помощью программы и своих новых друзей мы начинаем принимать факт, что живем с алкоголиком. Но эта проблема не должна контролировать нашу жизнь.

Возможно, у нас не получится изменить семейную ситуацию, но мы можем изменить себя и свое отношение к ней. А это очень хорошее начало.

🙏 Напоминание на сегодня

Уход из дома или замкнутость в себе не помогут мне понять, что я живу с алкоголиком и не могу этого изменить. Но если я работаю по программе, то могу начать изменять себя, и мне не придется убегать от реальности.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 19 марта

Были времена, когда мне хотелось в е бросить, но благодаря Богу и моим друзьям из Алатина я этого не сделал. Они дали мне силу, чтобы идти вперед, вместо того чтобы скатываться назад.

Я долгое время сомневался в программе. Но я ходил на собрания, проговаривал различные вещи с другими членами группы и старался жить день за днем. Все это постепенно дало положительный результат.

Сегодня я счастлиа. У меня есть сила и мужество идти вперед. И я знаю, что не одинок на этом пути. Мои друзья помогли мне оставить сомнения и начать верить в себя.

🙏 Напоминание на сегодня

Сомнения мешают мне жить. Мне нужно оставить их т стараться двигаться вперед. Программа учит меня, как это делать. Она дает мне смелость быть таким человеком, каким я сегодня являюсь.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 20 марта

Я просидела на нескольких первых собраниях, уставившись в пол и чувствуя себя полным ничтожеством. Я ничего не говорила, просто заходила, садилась, слушала и уходила, как только заканчивалось собрание. Ребята пытались как-то заговорить со мной, но я уклонялась от общения.

Однажды я услышала историю жизни, очень похожую на мою. Я узнала говорившую девочку: мы дружили в детстве. После собрания я набралась смелости и подошла к ней. Я почувствовала, что нас связывает нечто большее. Тогда я попросила ее стать моим личным наставником (спонсором), и она с удовольствием согласилась.

С того дня я изменилась. Рядом с ней я чувствую себя легко, она дает мне свободу быть собой. Она смеется со мной, а не надо мной, и не мешает мне плакать, когда мне нужно высвободить свою боль. Она делится со мной своими радостями и горестями и не позволяет мне зависеть от ее ответов, а показывает, как я могу сама найти необходимые мне ответы в программе.

🙏 Напоминание на сегодня

Моя наставница проходит программу вместе со мной. В Алатине она получила необходимые ответы и надеется, что я тоже найду здесь ответы для себя.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 21 марта

Дождь - это здорова! Он дает свежесть одним цветам, и они становятся сильнее, в то время как другие умирают, позволяя самым лучшим из них расти. Растения преображаются, когда вода смывает с них пыль. Дождь дарит нам истинную красоту, которая окружает нас.

Алатин подобен дождю. Он освежает меня. Я раньше чувствовал себя грязным; я не был честным по отношению к себе и другим. Я носил маску, которая показывала, что "все нормально", хотя на самом деле это было неправдой.

С помощью программы моя старая маска была смыта, и благодаря этому я стал сильнее. Мои старые недостатки стали исчезать, освобождая место для новых, лучших качеств. Как дождь придает сил новым растениям и помогает им расти, так и программа дает мне возможность стать сильной и растущей личностью.

🙏 Напоминание на сегодня

Мы начинаем свой путь как семена. Благодаря заботе Алатина мы всходим. Наши стебли становятся высокими и крепкими; наши корни - глубокими и сильными. Наши ветви простираются к другим людям. Затем мы расцветаем и с помощью программы продолжаем расти.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 22 марта

Я благодарен взрослым, которые отдают свое время и силы, поддерживая Алатин. Наставники в группе помогли мне, когда мне было трудно принять своих родителей. Я негодовал на пьющую маму из-за того, что она многого лишала нашу семью, и ненавидел отца, считая, что он мог бы сделать для нас гораздо больше.

Наши наставники не старались вести себя по отношению ко мне, как родители. Они также не пытались защитить моих родителей. Они просто выслушали меня и выразили свое понимание. Затем они познакомили меня с другими членами Ал-Анона и АА. Выслушав этих людей, я лучше понял своих родителей. Спустя какое-то время я встретил ребят из Алатина, у которых вовсе не было родителей, и осознал, что мне есть за что быть благодарным.

Сегодня я осознаю, что мои родители любят меня. Хотя они не всегда умеют выразить свою любовь, я знаю, что они стараются.

🙏 Напоминание на сегодня

Я очень многого ожидаю от своих родителей, иногда так много, что забываю об их чувствах. Я знаю, что многие ребята отдали бы все, оишь бы у них была возможность жить с обоими родителями. Я постараюсь помнить об этом сегодня и быть немного более благодарным за все, что мои родители делают для меня.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 23 марта

Я зожу в Алатин, чтобы изменить себя. Я бы хотел избавиться от недостатков своего характера в одночасье, но знаю, что если попробую сделать все сразу, то у меня ничего не получится.

Вместо этого я постараюсь преиворять в жизнь девиз Сначала - главное. Я не буду спешить и подумаю о том, что является самым важным. Над чем мне нужно работать вначале? И если есть что-то, что я могу сделать сегодня, то я сделаю это.

Мне много чего нужно менять в себе. Если я буду работать над чем-нибудь одним, продвигаясь постепенно, шаг за шагом, то мой путь к выздоровлению будет намного легче.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я хочу изменить все свои недостатки сразу, то понимаю, что эта задача невыполнима. Девиз Сначала - главное помогает мне работать над своими отрицательными качествами по очереди, сосредоточившись вначале на более важных. Мои недостатки больше не тяготят меня, и я могу начать работать над тем, чтобы вновь стать целостной личностью.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 24 марта

Я думал, что являюсь центром Вселенной. Я хотел, чтоьы все меня жалели за то, что у меня было трудное детство. Я считал, что членов моей семьи должны мучать угрызения совести из-за того, как они ко мне относились. Они должны были делать все, что мне хотелось. В то же время я считал, что не должен делать, чего мне не хочется, независимо от того, кто меня об этом просит.

Теперь, благодаря программе, мое отношение изменилось. Я думаю, что немного вырос в духовном плане. Я осознаю, что мир был сотворен не только для меня одного и что люди существуют не только для того, чтобы ублажать меня. Я начинаю понимать, что мой отец болен и не хочет быть таким, как сейчас. Я не могу обвинять его или других людей за то, каким я являюсь. Я должен стоять на собственных ногах и стараться решать возникающие проблемы.

🙏 Напоминание на сегодня

Я раньше думал, что мир врашается вокруг меня. Теперь я с радостью увидел, что это не так. Я просто являюсь его частичкой, которая, благодаря программе, может стать очень хорошей. Если я позабочусь о своем уголке в мире и позволю другим людям заниматься своими делами, то всем от этого будет лучше.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 25 марта

Не так давно один парень пришел на наше собрание. Он был намного младше нас всех и выглядел очень плохо. Он мало говорил на собрании, но когда говорил, то боль в его голосе отражалась на его лице.

Когда собрание закончилось, мне захотелось сказать ему я могу созвониться с ним на этой неделе. Но он так быстро ушел, что мне не удалось с ним поговорить. Я не сомневался, что он придет на следующей неделе. Но он не пришел, и до сих пор никто не знает, кто он и откуда. Я много думаю о нем и беспокоюсь. Я поделился своими чувствами с моей группой, и ребята помогли мне правильно смотреть на вещи. Все, что я могу сделать, - это отдать этого парня в Божьи руки и надеяться, что он найдет кого-нибудь, кто сможет помочь ему.

🙏 Напоминание на сегодня

Не все принимают предлагаемую им помощь. Так как программа много значит для меня, мне было больно каждый раз, когда кто-то уходил и больше не возвращался. Но теперь я понимаю, что просто должен стараться помочь тем, кто приходит сюда, и надеяться, что они останутся здесь достаточно долго, чтобы облегчить свою боль.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 26 марта

Гордыня мешала мне прийти в Алатин. Я хотел, чтобы все думали, что я сильный, и не хотел, чтобы они знали, что я не могу справиться со своими проблемами самостоятельно.

Когда я наконец пришел в Алатин, я стал честнее по отношению к себе и другим людям. Программа помогла мне признать, что у меня есть проблемы, и я научился принимать помощь от людей для того, чтобы с этими проблемами разбираться.

Моя гордыня и сегодня мешает мне. Но если я постараюсь держать ее под контролем, то смогу помочь тем, у кого есть такая проблема, и благодаря этому им не придется так долго ждать, чтобы получить то хорошее, что предлагает нам программа.

🙏 Напоминание на сегодня

Гордыня доставляет мне много проблем. Она говорит мне, что я лучше, чем на самом деле, и это мешает мне просить помощи, в которой я нуждаюсь. Программа учит меня, как избавляться от этого порока: быть честным и искренним по отношению к себе и другим людям.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 27 марта

У меня оставалось множество проблем долгое время после того, как алкоголик ушел из дома. Я не изменился в одночасье. Я все еще работаю над собой.

Я должен помнить, что алкоголизм - это болезнь. У меня нет власти, чтобы заставить алкоголика бросить пить. Я могу отвечать только за себя.

Я осознаю, что, хотя алкоголизм моего отца сильно повлиял на меня, я не могу его больше обвинять и тем самым оправдывать свое плохое поведение. Мне следует смотреть на себя и применять программу, чтобы стать тем человеком, которым я хочу быть.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда алкоголик уходит, хочется верить, что жизнь станет легче. Но это не так! У меня все еще остается множество проблем, над которыми нужно работать. С помощью программы я перестану винить алкоголика и начну заниматься собой.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 28 марта

Иногда я не позволяю людям проявлять доброту по отношению ко мне. Мне трудно принимать комплименты, и я чувствую себя неудобно, если кто-то пытается оказать мне услугу. Я считаю, что этого не заслуживаю.

Мне нужно помнить, что принимать заботу людей обо мне - это нормально. Кроме того, они могут видеть во мне что-то, чего я не вижу в себе.

Моя ценность гораздо больше, чем я думаю. Рассмотрев себя погоубже с помощью программы, я смогу начать верить в себя также, как и другие люди.

🙏 Напоминание на сегодня

Другие люди постоянно мне говорят, что я стоящий человек. Вероятно, настало время им поверить. Работая по программе, я тоже смогу увидеть в себе хорошее.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 29 марта

На рыбалке мне нужно использовать наживку, чтобы поймать рыбу. Мне не всегда удается ее поймать, но до тех пор, пока рыба с.едает мою приманку, я продолжаю насаживать ее на крючок. Если никто ее не с.едает, я сматываю удочки и иду домой.

После того как я пришел в Алатин и узнал об алкоголизме и его влияни на семью, я осознал, что часто веду себя, как рыба, но теперь учусь не заглатывать "наживку" алкоголика. Когда у меня возникает такое искушение, я говорю себе: "Не суетись, и все получится", помня, что за сочной наживкой прячется острый крючок. Затем я спрашиваю себя: "Насколько это важно?"

Если я проплыву мимо наживки, то лучше смогу увидеть человека с удочкой. Он уже не кажется мне монстром. Более того, он выглядит больным человеком. Если я не клюю на его приманку, он, чаще всего, оставляет меня в покое. В любом случае я чувствую себя в безопасности, зная, что могу не попадаться на его крючок.

🙏 Напоминание на сегодня

Алкоголик хочет, чтобы я проглотил его приманку. С помощью программы я учусь не попадаться больше на его удочку. Вместо этого я могу понять, что он болен, перестать реагироватб на "наживку", которой он меня подманивает, и наслаждаться своей свободой.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 марта

Раньше я любил планировать на две-три недели вперед, а затем беспокоился о том, все ли пойдет так, как я наметил. В моей голове всегда был хаос, потому что мне потому что мне приходилось думать о куче вещей одновременно.

Сейчас я учусь не спешить и жить Каждый день понемногу. Конечно, мне нужно думать о своем будущем, о том, кем я хочу стать и где работать. Но мне не нужно жить в завтрашнем дне и беспокоиться о вещах, которые я не могу контролировать.

Сегодняшний день состоит только из двадцати четырех часов. Я могу хорошо ими воспользоваться, если позволю программе направлять меня. Я могу помочь кому-то разобраться с проблемой или применить какую-то важную часть программы в своей жизни. Это поможет мне сосредоточить свои мысли на настоящем.

🙏 Напоминание на сегодня

Что меня ожидает в будущем? Я не знаю. Но теперь я уверен, что мне не нужно его бояться. Сегодняшний день - самый важный для меня день, и благодаря программе я учусь наслаждаться им во всей полноте.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 31 марта

По мере роста в программе я все больше осознаю, что, помогая другим, я помогаю себе. Когда я звоню новичкам, делюсь своими чувствами и мыслями, участвую в работе группы, моя самооценка растет.

Один из путей "донесения идей" - это выступление на публичных мероприятиях. Это дает мне возможность помочь людям, которые, вероятно, никогда не слышали об Алатине. Но, кроме того, это помогает мне самому увидеть, что программа значит для меня. Благодаря этому я получаю мощную поддержку.

🙏 Напоминание на сегодня

Двенадцатый Шаг очень полезен для меня. Этот Шаг помогает мне задуматься о том, что программа сделала для меня, и воодушевляет делиться этим с другими. То, что я делюсь опытом выздоровления с другими людьми, помогает мне расти духовно.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 АПРЕЛЯ

👉 Как-то утром я проходил около небольшой лужи. Вода в ней была чистая и прозрачная. Затем я пробежался по ней, и она стала черной и грязной.

Внутри каждого из нас есть "лужицы" чувств. И они остаются чистыми и прозрачными, пока мы не позволяем другим расстраивать нас. Но они становятся мутными, если мы разрешаем другим людям контролировать нашу жизнь.

Алатин показывает мне, что у меня есть выбор. Я могу сохранить свои "лужицы" чистыми или могу позволить кому-то замутить их. Выбор за мной.

🙏 Напоминание на сегодня

Я ответственен за свою жизнь. Позволю я другим людям лишать себя радостных ощущений или нет? Алатин дает мне право самому принимать решение.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 АПРЕЛЯ

👉 Я сама решила пойти в Алатин. Вначале на собраниях мне было страшно, но когда ребята начали делиться своими проблемами, я увидела, что они похожи на мои. На первых порах мне было трудно их понимать. Думаю, мне хотелось быть единственной в мире, у кого есть проблемы, но в то же время я нуждалась в помощи.

Они вдохновили меня ходить на собрания, что я и сделала. Постепенно я научилась понимать себя и свою семью. Чем больше я понимала, тем лучше могла помочь себе.

Работа над Двенадцатью Шагами открыла для меня многие двери. Я обрела совершенно новую любовь к своим родителям и к себе. Мое поведение стало лучше, и я начала получать хорошие отметки в школе.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я по-настоящему хочу получить что-то хорошее от программы, то стараюсь делать все, что от меня зависит. Я хожу на собрания, делюсь своими проблемами с другими, работаю над Шагами; все эти моменты являются частью нового образа жизни, который я называю Алатином.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 3 АПРЕЛЯ

👉 Я уже плохо помню своего отца пьяным. И хотя он алкоголик, он ведет трезвый образ жизни с того времени, когда я был еще очень маленьким.

Но это не значит, что я не могу получить что-то полезное от Алатина. Программа помогает мне увидеть Божью любовь и заботу. И, благодаря этому, мне гораздо легче переживать трудные времена.

Тот факт, что мой отец до сих пор ходит в АА, очень вдохновляет меня. Это пробуждает во мне желание лучше понять его и его заболевание. Но самое главное - это воодушевляет меня работать над своей собственной программой.

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин помогает мне понять алкоголизм. Но этим его помощь не ограничивается. Эта программа помогает мне понять себя и дает мне направление в каждой сфере моей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 4 АПРЕЛЯ

👉 Я знаю, что моя жизнь состоит не только из проблем, в ней есть нечто хорошее. Но иногда я забываю про это, когда я думаю о том, что делает алкоголик. Я забываю, что могу сделать что-то, чтобы привести собственную жизнь в порядок.

Именно поэтому я в Алатине. Первый Шаг помогает мне отпустить проблемы алкоголика и начать работать над своими. Все остальные Шаги показывают мне, как уменьшить свои проблемы до разумных размеров и начать радоваться своей жизни.

Мне до сих пор бывает трудно справляться с некоторыми вещами, а некоторые проблемы кажутся мне непосильными. Но теперь я знаю, что проблемы, с которыми я сталкиваюсь, совсем не так велики, по сравнению с Богом, стоящим рядом со мной.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда я трачу слишком много времени, размышляя о проблемах, которые меня не касаются. Сегодня я использую программу, чтобы оставить эти проблемы и чтобы они не мешали мне радоваться жизни. Двенадцать Шагов помогают мне встать на правильный путь - начать решать свои собственные проблемы.

#ПервыйШаг@alateenrubin #ПрименяяШаги@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 5 АПРЕЛЯ

👉 Если в нашем доме существует проблема алкоголизма, мы часто вымещаем свой гнев на близких. Мы боимся показывать свои чувства алкоголику, поэтому срываемся на других членов семьи. Иногда, когда мы сильно разгневаны, мы можем даже ударить их. Мы знаем, что поступаем несправедливо, и от этого у нас возникает чувство вины, но мы не можем остановиться. В конце концов мы обращаем свой гнев на себя.

Общаясь друг с другом на собраниях, мы узнаем, что не у нас одних бывают такие чувства. Мы также узнаем, что гнев - это чувство, в нем нет ничего плохого; мы просто должны по-другому выражать его: так, чтобы не причинять вреда себе и другим людям.

Сегодня я начну высвобождать свое чувство гнева позитивным образом. Я перестал "отрываться" на своей семье и теперь чувствую себя гораздо лучше.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я не научусь правильно разбираться с гневом, он может пробудить во мне самое плохое. Алатин показывает мне, как направлять чувство гнева в конструктивное русло. Сегодня я намного счастливее, так же как и окружающие меня люди!

#ТаблицаЧувств@alateenrubin #гнев #вина

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 6 АПРЕЛЯ

👉 Когда на улице дождь или туман, кажется, что солнце куда-то исчезло. Но я знаю, что оно просто скрыто облаками. И я верю, что оно всегда на месте.

Из-за алкоголизма в моем доме иногда кажется, что исчезла любовь. Я стараюсь ее найти, но безуспешно. Плохие чувства не позволяют мне ее увидеть.

Когда это происходит, я должен постараться поверить, что любовь, так же как и солнце, всегда на месте. Нелегко верить в это, но программа предлагает мне Второй Шаг в качестве начала.

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин помог мне обрести веру в то, чего я не могу видеть. На Втором Шаге я нашел для себя Бога. Когда я верю в Бога, я могу верить в любовь.

#ВторойШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 7 АПРЕЛЯ

👉 У людей, которые приходят в Алатин, общие проблемы: в их жизни - алкоголик и много боли.

Как здорово, что в Алатине мы по-настоящему понимаем друг друга! Мы понимаем, что значит жить с алкоголиком и что нам легче справиться с болью, когда кто-то другой знает, что мы чувствуем.

Вначале я делюсь с другими своей болью. Через нееоторое время я смогу начать делиться с людьми более позитивными вещами.

🙏 Напоминание на сегодня

Каждый в Алатине знает, что такое боль. Благодаря этому мне гораздо легче делиться болью, накопившейся в моем сердце. Разговор о своих проблемах - это хорошее начало. Чуть позже я тоже смогу поделиться с друзьями многими позитивными вещами.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 8 АПРЕЛЯ

👉 Когда я первый раз пришел в Алатин, то показывал себя не таким, какой я есть, потому что был очень стеснительным, мне не хватало уверенности в себе. Вскоре я узнал, что в программе все равны. Мне захотелось почувствовать себя лучше, поэтому я обратил внимание на себя.

Четвертый Шаг помог мне изменить свою жизнь. Вначале я пытался много анализировать, но это не помогало. Стремление к совершенству также ни к чему не приводило. Поэтому я помтупил следующим образом: сначала рассмотрел свои "плюсы", а затем, шаг за шагом, начал работать над своими "минусами". Все это помогло мне осознать, что у меня есть много положительных качеств, которых я раньше не видел, потому что большую часть своего времени был сосредоточен на своих недостатках.

🙏 Напоминание на сегодня

Сегодня я чувствую себя гораздо счастливее, потому что работаю над тем, чтобы стать сильной личностью. Благодаря самоанализу мне удалось понять, кто я и что я могу делать. Я стал более честным по отношению к себе, а также я учусь видеть свои хорошие стороны, а не только плохие.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 9 АПРЕЛЯ

👉 После того как я исследовал свой внутренний мир, мне захотелось сразу измениться. Иногда я становлюсь нетерпеливым. Мне хочется "нагнать" потерянное время, и я пытаюсь изменить слишком много и слишком быстро. Из-за этого ко мне приходит разочарование, и я говорю себе: "Все бесполезно".

Именно тогда девиз Не суетись может помочь. Он придерживает меня и дает более реалистичное понимание того, что я могу сделать. Я не могу измениться в один день, но если я не буду "пороть горячку", то найду подходящую скорость для своего духовного роста.

🙏 Напоминание на сегодня

Для того, чтобы из семени выросло дерево, требуется время. Чтобы во мне произошли перемены, тоже нужно время. Если мне вдруг захочется моментальных перемен, то я постараюсь расслабиться и воспользуюсь девизом Не суетись, проявляя к себе больше терпимости.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 10 АПРЕЛЯ

👉 До того, как я пришел в Алатин, мне плохо удавалось держать себя в руках. Раньше я винил себя и маму в пьянстве отца. Я дерзил ей, а когда ситуация выходила из-под контроля, мог даже ударить ее.

Чтение литературы, применение девизов и Молитвы об умиротворении, работа по Двенадцати Шагам и Традициям принесли мне цспокоение и лучшее понимание алкоголизма и самого себя. Теперь я лучше понимаю, что алкоголизм отца не является моей виной. Я также перестал винить маму. Мой нрав очень повредил наши взаимоотношения, и теперь я начал делать шаги примирения. И самый лучший шаг в этом направлении - это моя работа по программе.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда я позволяю своему гневу контролировать меня. Программа учит меня тосу, чтобы все происходило наоборот. Когда я веду себя спокойно и сдерживаю гнев, то больше узнаю о себе, и мои взаимоотношения с другими людьми становятся гораздо лучше.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 11 АПРЕЛЯ

👉 Молитва - это разговор с Богом и просьба о Его руководстве. В молитве мы также слушаем Бога. Но как же мы узнаем о том, что услышали ответ?

Одиннадцатый Шаг побуждает нас искать большей близости с Богом. Открытое общение с Ним помогает лучше распознать Его слова, обращенные ко мне.

Ответы, которые мы получаем, могут быть не такими, каких мы ждем. Нам, может быть, трудно их принять. Но у нас должна быть вера, что наш Бог желает для нас самого лучшего.

🙏 Напоминание на сегодня

Говорят, что у Бога бывают следующие ответы на молитвы: "Да", "Нет" и "Жди". Алатин помогает мне услышать Его ответы на мои молитвы и принять их такими, какими бы они ни были. Сегодня я постараюсь услышать Бога, чтобы узнать о том, что Он от меня хочет.

#ОдиннадцатыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 12 АПРЕЛЯ

👉 Иногда трудно найти людей, которым можно доверять. Мне хотелось бы поделиться с кем-то своими переживаниями, но я боюсь, что об этом могут разболтать всем на свете. Вот почему анонимность так важна.

На наших собраниях у меня есть возможность делиться тем, что у меня на душе. Мне не нужно чувствовать себя одиноким человеком, которому не к кому обратиться за помощью. Анонимность позволяет мне смело делиться своими проблемами, так как я знаю, что никто не будет разносить сплетни о том, что я сказал. Эти доверительные взаимоотношения, словно особый клей, соединяют нас.

🙏 Напоминание на сегодня

Анонимность пробуждает во мне самое лучшее. Она дает мне возможность быть открытым и честным с другими людьми, потому что я знаю, что никто не будет разглашать то, чем я поделился. Анонимность защищает меня и открывает совершенно новый мир дружбы и доверия.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 13 АПРЕЛЯ

👉 Мои родители пытались купить мою любовь и привязанность. Полагаю, каждый из них думал, что если "заплатит" мне достаточно, я займу его или ее позицию во время семейных "разборок". Иногда мне это нравилось, потому что я мог играть на этом, добиваясь своих корыстных целей. Но потом я чувствовал себя виноватым за такое поведение.

В Алатине я узнал, что могу избавиться от этого чувства вины и помочь моим родителям, изменив свое поведение. Вместо того чтобы позволять им "покупать" мое расположение, я начал говорить им о своих чувствах. Я перестал принимать ту или иную сторону и начал выражать больше благодарности за то доброе, что они для меня делали.

Теперь я свободен от чувства вины, которое мешало нашим взаимоотношениям. И я думаю, что мои родители тоже от этого освободились. Мы можем общаться друг с другом как нормальные люди. Мои родители знают, что я их по-настоящему люблю, и я знаю, что они меня тоже любят.

🙏 Напоминание на сегодня

Любовь нельзя купить. Я хочу любить своих родителей и чувствовать их любовь. Если я научусь честно говорить о своих чувствах, то наши отношения будут улучшаться.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 14 АПРЕЛЯ

👉 Иногда я настолько погружен в жалость к себе, что начинаю винить окружающих меня людей за свои проблемы. Когда я честно смотрю на себя, то становится ясно, что многие проблемы начинаются с меня.

Решение этих проблем также начинается с меня. Если я возьму одну беспокоящую меня проблему и, поразмыслив над ней, спрошу себя, как мне с этим разобраться, то у меня появится шанс ее решить: прочитать соответствующую литературу или поговорить об этом с друзьями из Алатина

Нелегко брать на себя ответственность за свои действия, но когда я делаю это, то перестаю жалеть себя и начинаю преодолевать трудности. Все начинается с меня.

🙏 Напоминание на сегодня

Если в моей жизни существует какая-либо проблема, причина которой во мне, то в этом очень трудно признаться. Но это честно. Благодаря такой честности я могу с помощью программы начать работать над решением своих проблем.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 15 АПРЕЛЯ

👉 Новичок: "Я знаю, если бы только моя мама бросила пить, все стало бы замечательно, и мы вернулись бы к нормальной жизни"

Член Алатина: "Я тоже так думал. Я думал, что после этого моя жизнь станет сказкой. Я очень благодарен за то, что мой отец начал вести трезвый образ жизни. Я думал, что его трезвость решит все мои проблемы. Но этого не произошло. Мне все еще приходится заниматься своей жизнью. Именно поэтому я продолжаю ходить на Алатин".

🙏 Напоминание на сегодня

Моя жизнь не зависит от того, пьет алкоголик или нет. Я хожу в Алатин, чтобы работать над собой. У программы есть ответы на мои проблемы, и она придает мне смелости, чтобы их решать.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 16 АПРЕЛЯ

👉 Традиции - кому они нужны? Они нужны нам для того, чтобы у нас в группе было единство. Сила нашей группы Алатин зависит от того, насколько мы стараемся применять Традиции.

Когда мы не уделяем им достаточно внимания, мы причиняем вред себе и своей группе, игнорируя то, что может дать всем нам шанс для роста.

Но когда мы серьезно относимся к Традициям, мы находим их более интересными, чем думали вначале. И по мере того как мы узнаем о них все больше, мы начинаем видеть, что они дают нам чудесную возможность делиться своим опытом, поддерживать и воодушевлять друг друга.

🙏 Напоминание на сегодня

Сегодня я постараюсь еще больше узнать о Традициях. Они являются результатом выводов, сделанных на горьком опыте. Возможно, если мы все будем вносить свой вклад, то не допустим тех же ошибок, и наша группа сможет оказать помощь каждому, кто в ней нуждается.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 17 АПРЕЛЯ

👉 Я человек особенный и уникальный. Никто в мире не является моей точной копией, и ни у кого нет абсолютно таких же мыслей и чувств, как у меня.

Я верю в любящего Бога, и от этого мне очень хорошо. Благодаря моей вере и программе я больше не являюсь пешкой в игре. Я - свободная личность. Я расту, учусь и у меня есть цель в жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

До Алатина я считал себя непохожим на других. Теперь я осознаю, что это действительно так, но понимаю это иначе. Я - одно из многих Божьих чудес. В мире нет ни одного человека, точно такого же, как я. У меня есть собственное достоинство и много положительных качеств, и я готов сполна наслаждаться данной мне жизнью.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 18 АПРЕЛЯ

👉 До того как я пришел в Алатин, я часто чувствовал себя очень одиноким.

Сегодня благодаря Алатину я являюсь важным звеном во всемирной цепочке любви и понимания. Эти слова, сказанные членом Алатина из Германии, напоминают мне, насколько эта связь сильная:

"Это очень здорово - быть частью Алатина, где у меня есть настоящие друзья, которые хорошо меня понимают. Между нами - глубокое чувство взаимопонимания"

Это глубокое чувство связывает группы содружества Алатин во всем мире. Я являюсь его членом, и мне больше не приходится чувствовать себя одиноким.

🙏 Напоминание на сегодня

Быть частью Алатина - значит иметь верных друзей по всему миру. И неважно, где мы живем, нас всех объединяют одни цели. Такая общность избавляет нас от одиночества и делает всех нас сильнее.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 19 АПРЕЛЯ

👉 Невыполненные обещания и разочарования заставили меня потерять веру в людей. Очень трудно доверять человеку, который не раз подводил тебя.

Не так просто вновь научиться доверять. На это требуется время, потому что доверие нужно заслужить. Оно растет по мере того, как люди выполняют свои обещания по отношению ко мне.

Но также многое зависит и от меня самого. Если я даю людям еще один шанс и стараюсь доверять им немного больше, то моя вера в людей может вернуться.

🙏 Напоминание на сегодня

Я не могу просто взять и принять решение, что сегодня буду снова всем доверять. Чтобы доверие выросло, необходимо время. И то, как люди относятся ко мне, очень влияет на то, доверяю я им или нет. Однако очень много зависит и от меня самого. Когда я оставляю свои старые разочарования, то начинаю верить в людей и даю им еще одну возможность сделать что-то хорошее.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 20 АПРЕЛЯ

👉 Я беспокоился о многом, особенно когда ходил в школу. Вместо того чтобы думать о школьных занятиях, я беспокоился об отце: напьется ли он опять, как будет вести себя дома? Все это сказывалось на моих отметках.

Теперь я учусь не беспокоиться о таких вещах. Я стал гораздо спокойнее, и это помогло мне сосредоточиться на учебе.

Один из девизов, который мне хорошо помогает, звучит так: Живи и дай жить другим. Я ничего не могу сделать, чтобы изменить поведение своего отца, поэтому какой смысл переживать об этом? Я должен заботиться о своей жизни, в том числе о своей учебе, и стараться делать все, что от меня зависит, чтобы самому стать лучше.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я переживаю о том, чего не могу контролировать, это только причиняет мне вред. Алатин учит меня не тревожиться за других людей, а заниматься своей жизнью. Сегодня я сосредоточусь на работе над собой и не оставлю времени для переживаний о том, что не в моей власти.

#Девизы@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 21 АПРЕЛЯ

👉 Я не могу достигнуть многого, если расстроен. Мои мысли запутаны и чувства в смятении. Я начинаю на все реагировать и срываюсь на окружающих.

Если я очень расстроился, мне нужно сделать паузу, успокоиться и задать себе вопрос: "А насколько это важно?". Когда я расслабляюсь и успокаиваюсь, то освобождаюсь от накопившегося во мне напряжения и начинаю мыслить намного яснее.

Мое расстроенное состояние может послужить поводом для того, чтобы посмотреть внутрь себя и понять, каковы причины для этого. Алатин помогает мне разобраться в себе и не позволить этим переживаниям испортить мне жизнь.

🙏 Напоминание на сегодня

Переживания не позволяют мне нормально мыслить. Чем больше я расстраиваюсь, тем хуже все становится. У программы есть ответ для меня: расслабься и посмотри на ситуацию трезво. И как только ко мне приходит душевный покой, для переживаний не остается места.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 22 АПРЕЛЯ

👉 Я слишком быстро "открывал свой рот". Я говорил такие вещи и совершал такие поступки, о которых потом сожалел. Я принимал скоропалительные решения, забывая, что важные шаги необходимо тщательно продумывать.

Тех проблем, которые я создавал, можно было избежать, если бы я мог останавливаться и все хорошо обдумывать. Теперь, с помощью Алатина, я учусь именно этому. Когда я применяю девиз Думай, я могу обдумать некоторые действия, прежде чем начать их совершать, и в результате все получается намного лучше.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда я вначале говорю, а потом думаю, и это вызывает множество проблем. Алатин помогает мне делать это в обратном порядке. Применение девиза Думай помогает мне подумать перед тем, как действовать, и оберегает меня от слов и поступков, о которых я буду позже сожалеть.

#Девизы@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 23 АПРЕЛЯ

👉 Кто я? Раньше был клоуном, потому что люди смеялись надо мной и обзывали меня. Когда они унижали меня, я старался быть тем, кем они хотели меня видеть.

Теперь благодаря программе я изменился. Я могу быть клоуном, могу дурачиться и смеяться, если мне этого хочется, а также могу печалиться и плакать, если мне это нужно. В Алатине меня не унижают за то, кем я являюсь.

Кто я? Я - это я, и я хочу всегда быть самим собой!

🙏 Напоминание на сегодня

В Алатине я могу быть самим собой. Вместо того чтобы стараться быть тем, кем хотят меня видеть другие, я могу быть человеком, которым я сам хочу быть. Благодаря программе я могу быть собой и становиться намного лучше, чем даже мог себе представить.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 24 АПРЕЛЯ

👉 Когда столяр хочет сделать что-то прекрасное из куска дерева, он должен использовать подходящие инструменты. Он должен не только знать, как они называются, но и хорошо владеть ими. А для того, чтобы инструментами можно было успешно пользоваться, он должен содержать их в порядке. И чтобы не потерять навыков, столяр должен использовать свои инструменты как можно чаще.

Мы чем-то похожи на этого столяра. Литература, одобренная Конференцией, является одним из инструментов программы. Если она она валяется у вас на полке и никогда не применяется на наших собраниях и в нашей собственной жизни, то наша программа выздоровления может заржаветь и нуждаться в ремонте. Если же мы читаем эту литературу каждый день понемногу и стараемся применять изложенные в ней принципы в своей жизни, то наш рост становится быстрее. Мы можем взять жизнь, которая кажется никчемной и серой, и превратить её в нечто прекрасное.

🙏 Напоминание на сегодня

Литература, которая одобрена Конференцией, может стать важным инструментом моего выздоровления. Через неё другие члены Алатина делятся со мной своим опытом и оказывают мне большую поддержку. Я могу почерпнуть из неё очень много полезного, если буду использовать её в своей повседневной жизни.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 25 АПРЕЛЯ

👉 Существует множество способов ухода от решения проблем. Я могу просто проигнорировать проблемы или обойти стороной. Но в этом нет никакого смысла. Я не могу всё время закрывать глаза и затыкать уши, надеясь на то, что проблемы куда-то исчезнут. И, кроме того, если я постоянно буду уходить от решения своих трудностей, то упущу лучшую часть своей жизни.

Итак, что же мне нужно делать? Во-первых, мне нужно признать, что проблема существует. Будет полезно, если я посмотрю на проблему со стороны, как будто она не моя, и тогда мне будет легче найти способ её решения. Я могу проанализировать факты, обговорить их со своими друзьями, постараться найти необходимые ответы. Затем я могу начать претворять в жизнь найденные ответы и менять то, что могу изменить - себя.

Напоминание на сегодня

🙏 Я не могу слишком долго прятаться от своих проблем, в конце концов, они меня, всё равно, настигнут. И, вместо того, чтобы тратить время и силы на эти "прятки", не лучше ли честно признать существование этих проблем? В этом гораздо больше смысла. А затем я могу приняться за поиск подходящих решений и начать претворять их в жизнь.

#ПервыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 26 АПРЕЛЯ

👉 Долгое рея мне не удавалось понять, как я мог одновременно любить и ненавидеть своего родителя-алкоголика. Когда дела шли неплохо, и он проявлял заботу обо мне, я питал к нему хорошие чувства. Но когда наступал кризис и он, казалось, совсем забывал обо мне, я его ненавидел. Я совсем запутался. Я менял своё отношение к нему так часто, что мне стало от этого плохо.

Программа показала мне, что я не должен позволять своим чувствам меняться в зависимости от поведения алкоголика. Когда я начал понимать его болезнь, это помогло мне перестать реагировать на его поступки. Теперь я осознаю, что на самом-то деле я ненавидел пьянство, а своего отца люблю больше, чем думал.

🙏 Напоминание на сегодня:

Как и у монеты, у алкоголика имеется две стороны: первая заинтересована во мне и искренне любит меня, а вторая заинтересована лишь в том, где достать ещё одну бутылку. Если я буду меняться каждый раз, когда с алкоголиком происходят такие "переключения", у меня будет полная путаница в голове и душе. Но если я постараюсь лучше понять эту болезнь и приму своего отца таким, какой он есть, то смогу любить его вне зависимости от того, какую сторону "монеты" он показывает.

Ежедневник Алатина "День за днём в Алатине "

📆 28 АПРЕЛЯ

👉 Когда алкоголик только начинает вести трезвый образ жизни, мы думаем, что наши проблемы на этом закончатся. Затем, некоторые из нас обнаруживают. что жить с трезвым алкоголиком так же трудно, как и с пьяным.

Мы так долго ждали этого часа, когда алкоголик бросит пить! Теперь это произошло, а мы всё ещё не стали счастливыми. Мы думаем, что заслуживаем большего. Мы знаем, что он прилагает много усилий, чтобы не пить, но нас раздражают частые перемены его настроения. Иногда нам даже кажется, что, когда он пил, было лучше.

И сейчас мы нуждаемся в программе даже больше, чем когда-либо, чтобы привести свои мысли в порядок. Вместо того, чтобы жалеть себя, мы можем быть благодарны за это, что алкоголик не пьёт. Мы можем признать факт, что трезвость не является решением всех наших проблем. И можем использовать программу, чтобы справиться с возникшими трудностями.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда кажется, что трезвость может принести даже больше проблем, чем тогда, когда алкоголик пил. Если я применяю программу, то начинаю лучше понимать ситуацию. Да, иногда бывает очень трудно из-за всех этих перемен. Но, в любом случае, я предпочитаю трезвость пьянству. Сегодня мне надо быть благодарным за трезвость в моём доме и продолжать работу над своим отношением к возникшим переменам.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 29 АПРЕЛЯ

👉 Раньше я любил много говорит в школе о своих проблемах. Большинство людей слушали меня и жалели. Я говорил что-то вроде: "У меня отец - алкоголик". Но как-то мне напомнили, что не только у меня в этом мире есть проблемы. Именно тогда я начал осознавать, что обвинял отца за все свои проблемы.

Затем я пришел в Алатин и услышал, как ребята говорили об "игре в мученика". Правила этой "игры" хорошо подходили ко мне: я ведь хвастался своими бедами, чтобы привлечь внимание людей, и мне действительно нравилось, когда они жалели меня. В Алатине я научился не играть в такие игры.

🙏 Напоминание на сегодня:

Иногда я чувствую себя таким значимым, когда жалуюсь другим на свои трудности. Теперь я хорошо понимаю, что это нечто иное, как жалость к себе. Когда я перестану жалеть себя и начну работать по программе, я тоже смогу помочь другим людям.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 АПРЕЛЯ

👉 Жизнь с алкоголиком очень часто сбивала меня с толку. Я никогда не знал, что может произойти в следующий момент, и даже не был уверен в своих действиях.

Иногда мои недостатки брали надо мной верх, и я начинил бурно реагировать по всякому поводу. Казалось, что каждый раз, когда я открывал рот, я говорил что-то не то. Я чувствовал себя одной большой ошибкой!

Алатин напоминает мне, что все допускают ошибки. И теперь я знаю, что если я допускаю ошибку, то это не конец света. Мне не обязательно сильно расстраиваться из-за этого и бросать все свои дела. Если я захочу, то могу научиться на своих ошибках и использовать их в своём росте. Самый заметный рост происходит тогда, когда я помню, что я сам не являюсь ошибкой только потому, что её допускаю.

🙏 Напоминание на сегодня:

Я делаю много ошибок каждый день и в этом нет ничего страшного, если только я не позволяю им раздавить меня. С помощью программы я могу избежать этого. И я могу использовать свои ошибки для того, чтобы, благодаря им, научиться чему-то и я могу делиться этим опытом с другими членами Алатин.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 МАЯ

👉 До Алатина большую часть своей жизни я ходил многими дорогами. Все они вели в разные стороны. Я привык делать всё по-своему и поэтому, если маршрут казался мне хорошим, шел по нему без долгих размышлений. Дороги оказались долгими, утомительными и, чаще всего, заводили меня в тупик. Благодаря Алатину, я научился планировать свой маршрут перед началом каждого дня. Я проверяю состояние догори, следую указаниям и стараюсь помнить о препятствиях, которые могут повстречаться мне на пути. Теперь стало гораздо проще путешествовать и я могу свободно радоваться всему хорошему, что я вижу вокруг себя.

🙏 Напоминание на сегодня:

"Путешествие по тропе Алатина" является для меня самым лучшим маршрутом. Используя шаги и традиции в качестве дорожных знаков, я иду по правильному пути в нужном направлении. Пункт моего назначения - выздоровление.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 МАЯ

👉 Алатин очень похож на игру в теннис: однажды, пока я разминался, я осознал, что задняя стенка возвращает мне такой же удар, который я сам нанёс. Если я посылал хороший удар, то получал хороший удар в ответ. Если мой удар был плохим, то ответный так же оставлял желать лучшего. То же самое и в программе. Если я стараюсь хорошо работать по программе, то она приносит мне много пользы. В противном же случае, результаты не очень велики.

Как-то я играл в теннис и моя ракетка треснула. Я знал, что мне нужно её заменить, но решил продолжить игру и с каждым ударом раздражался всё больше. Такая ситуация напомнила мне те дни до Алатина, когда я пытался делать всё посредством своей воли. Это "средство" было не лучшим "спортивным снарядом", но мне было всё равно. Я продолжал действовать в том же духе, расстраиваясь всё больше и больше. Затем Алатин познакомил меня с Двенадцатью Шагами, надёжным "спортивным снарядом", который никогда не подводит.

🙏 Напоминание на сегодня:

То, что я вкладываю в программу, будет определять, что я из неё вынесу. Если я, стискивая зубы, пытаюсь решить проблемы по-своему, то я напрашиваюсь на беду. Но если я применяю Двенадцать Шагов, то ежедневно получаю от программы самое лучшее.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 3 МАЯ

👉 До Алатина моё поведение и мысли менялись в зависимости от людей, которые окружали меня. Я думал, что должен со всеми соглашаться и вести себя так же, как они. С суматошными людьми я вел себя шумно и бесцеремонно. Если рядом были спокойные люди, то и я был примерным и воспитанным. В обществе прихожан я не матерился и старался казаться святым. А в компании крутых я думал, что мне нужно вести себя круто. Я старался быть всем для всех. Но проблема была в том, что никогда по-настоящему не знал, кто я.

Сегодня, благодаря Программе, я стал свободным человеком. Моя индивидуальность основывается на том, что я думаю и кем я являюсь. Мне не нужно приспосабливаться каждый раз, когда я нахожусь с человеком, который отличается от меня. По своей природе, я человек спокойный и это нормально. Я могу быть таким независимо от того, кто рядом со мной и надеясь, что меня за это будут уважать. Если же нет, то это их проблема, а не моя, так как у меня есть самоуважение. И я доволен тем, кем являюсь на сегодняшний день.

🙏 Напоминание на сегодня:

Если я буду пытаться быть чьей-то копией, то никогда не узнаю, кто я на самом деле. Но если я буду "работать с оригиналом", то обнаружу, что быть со мной гораздо интереснее, чем я думал. Программа даёт мне силы быть самим собой.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 4 МАЯ

👉🏻Я плохо помню, как отец пил. Он ведёт трезвый образ жизни уже долгое время. Мама стала членом Ал-Анона примерно тогда же. Они оба сказали, что мне нужно ходить в Алатин для собственной пользы. Эта идея мне не понравилась, но я пошел на собрание, чтобы они были довольны. Через некоторое время у меня стали появляться мысли, вроде этой: "Зачем я туда хожу?". Я решил, что могу обойтись без собраний и бросил ходить.

И тут моя жизнь изменилась: я просыпался в плохом настроении, которое не оставляло меня по нескольку дней. Старые друзья начали называть меня выскочкой и посоветовали держаться подальше. Другими словами, у меня было жуткое состояние.

Я осознал, как сильно нуждаюсь в Алатине. Я снова начал ходить на собрания, потому, что я хочу этого, а не потому, что кто-то другой говорит, что должен это делать. Теперь я хожу в Алатин потому, что мой отец - алкоголик, и потому, что программа может изменить мою жизнь к лучшему.

🙏 Напоминание на сегодня:

Хожу ли я в Алатин потому, что сам этого хочу или для других? Мне могут говорить, что я должен туда ходить, но принять решение о том, что я хочу вынеси из программы, я должен сам. Когда я делаю свой выбор - ходить на собрания и работать по программе, то получаю от Алатина очень много полезного для своей жизни.👉🏻

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 5 МАЯ

👉 Раньше я очень зацикливался на негативных сторонах своей жизни. Я завидовал тем, у кого толстые кошельки, красивые дома, трезвые родители, братья и сестры, которые не достают друг друга. Я Думал, что моя жизнь ужасна, и всем об этом рассказывал.

Затем, я пришел в Алатин и у меня появилась возможность увидеть, как другие ребята разбираются со своей жизнью в семье. Некоторые из тех, кто имел очень много того, за что можно благодарить, сопротивлялись и ворчали. Я увидел в них отражение себя. И мне это очень не понравилось. Другие же, у кого была действительно тяжкая жизнь, старались улыбаться и радоваться тому малому, что у них есть. Они помогли мне осознать, что жизнь нам дана не для того, чтобы жаловаться, а для гораздо большего.

Конечно, семейные проблемы иногда могут подавлять меня. Но я не должен жалеть себя из-за того, что происходит вокруг. Вместо этого, я могу думать о том, как быть благодарным за то хорошее, что у меня есть.

🙏 Напоминание на сегодня:

Алкоголизм делает мою жизнь нелёгкой, но, если я до сих пор жалею себя, то у меня нет времени для роста. Возможно, пора проснутся и осознать, что я могу выключить привычную пластинку жалости к себе, изменить своё отношение и постараться быть немного радостнее каждый день. И очень скоро я увижу, что это действительно работает.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 6 МАЯ

👉 Иногда я чувствую себя так, словно бегаю по кругу со скоростью 100 километров в час. У меня не получается быть рассудительным. Я нахожусь в вечной спешке, позволяю делам накапливаться, пока мне не приходится принимать сиюминутные решения, которые, зачастую, приводят к плачевным результатам.

Затем, я вспоминаю девиз "не суетись". Это хорошо действует на меня, потому, что помогает мне притормозить. Я начинаю думать, прежде, чем действовать. Если я спокойнее, то могу нормально прожить свой день.

🙏 Напоминание на сегодня:

Сегодня я постараюсь успокоиться и думать, перед тем, как действовать. Я буду добрым к себе и постараюсь спокойно выполнять дела, по мере их поступления.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 7 МАЯ

👉 Обида. От этого чувства очень трудно избавиться. Оно захватывает наши мысли. Оно причиняет вред нам и другим людям.

С помощью программы я учусь разбираться со своими обидами до того, как они целиком захватят меня. Использование таких девизов, как "Насколько это важно?" и "Оставь всё и положись на Бога" помогает мне с ними разобраться.

Если я не могу справиться со своими обидами сам, то обращаюсь за помощью к своим друзьям из Алатина. Когда я открыто делюсь с ними, то успокаиваюсь и начинаю видеть всё намного яснее. Эти друзья не дают мне быстрых ответов и не говорят, что мне делать. Они просто слушают и делятся со мной тем, как они сами разбирались со своими обидами. И это даёт мне необходимый импульс, чтобы начать самому разбираться со своими чувствами.

🙏 Напоминание на сегодня:

Обида - сильное чувство. Если я позволю ему контролировать меня сегодня, то, в итоге, причиню вред себе и окружающим меня людям. Разговор о своих обидах с друзьями из Алатина поможет мне лучше понять происходящее. Я успокоюсь и оставлю свои "сердитые" чувства.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 8 МАЯ

👉 Первое, что я услышал, придя в Алатин, было слово "болезнь". Я раньше не думал, что пьянство мамы - это болезнь, и по началу не мог в это поверить. Я решил, что, прежде, чем принять такое объяснение, я должен больше узнать об алкоголизме.

Я слушал, о чем говорилось на собраниях, читал литературу Алатина и Ал-Анона. Постепенно я начал больше понимать алкоголизм, его влияние на мою маму и на жизнь в нашей семье. Это понимание помогло мне обратиться к Первому Шагу и признать, что я бессилен перед алкоголем.

Сейчас я могу принимать маму, как человека, как личность. Я понимаю, что она действительно больна и только сама может справиться с этой болезнью. Я и сейчас стараюсь как можно больше узнавать об алкоголизме, но на данный момент для меня самое главное - моё выздоровление. И для этого я использую то, что предлагает программа Алатин.

🙏 Напоминание на сегодня:

До программы я думал, что алкоголик - это злой, нелюбящий и жестокий человек, который слишком много пьёт. Сейчас я понимаю, что моя мама больна. Только она сама может что-то сделать со своей болезнью. На меня это тоже сильно повлияло, но, благодаря Алатину, я могу что-то сделать, чтобы изменить себя.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 9 МАЯ

👉 Иногда я не знаю, что делать с возникшей проблемой. Я расстраиваюсь, потому, что не могу с ней сам справиться. Я обращаюсь к друзьям по программе, кок как бы они ни пытались мне помочь, это просто ничего не меняет. Я знаю, что решение где-то рядом, но не всегда могу его найти.

Обычно я слишком поглощен проблемой, поэтому не вижу, где находится ответ. Но, когда я останавливаюсь и стараюсь спокойно посмотреть на происходящее, то решение становится для меня очевидным: первые четыре Шага. На первых трёх я оставляю проблему, говоря: "Я не могу, а Он может, и я отдам проблему Ему". Тогда я осознаю, что сам являюсь причиной большинства своих проблем, поэтому начинаю искать, какие мысли и действия мне нужно поменять. Требуется немного времени и терпения, и проблема, обычно, решается сама собой.

🙏 Напоминание на сегодня:

Когда я пытаюсь решить проблему, Шаги Первый, Второй и Третий помогают мне отдать проблему в надёжные руки. Затем я делаю Четвертый шаг и начинаю над ней работать. На каждую проблему, которая может возникнуть у меня сегодня, имеется ответ Шагах.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 10 МАЯ

👉 Сделав первые Четыре Шага, я думал, что Пятый будет для меня легким. Мне не трудно рассказать Богу и какому-нибудь человеку о себе. Это помогает понять, что со мной не так.

Но признать истинную природу своих заблуждений было вовсе не легко. Мне нужно было "копнуть" глубоко, чтобы узнать, почему я такой, какой я есть. Например, я говорил, что злюсь, потому, что другие люди вызывают во мне такое чувство. Но дело в том, что я злюсь только тогда, когда позволяю себе это. Это никак не связано с другими людьми, это касается лично меня.

Пятый Шаг помог мне увидеть моё настоящее положение. Увидев своё истинное "я", я стал быстрее находить корень своих проблем и это помогло мне начать избавляться от них.

🙏 Напоминание на сегодня:

Если я честен, что Пятый Шаг сделает свою работу. Я заканчиваю претворяться и признаю истинное положение вещей перед Богом, перед собой и перед другим человеком. Я больше не думаю о том, кем хотел бы себя представить или каким меня увидят другие люди. Теперь я концентрируюсь на своё истинном "я". Когда я смотрю глубоко в своё сердце и задаю вопросы, я нахожу настоящие ответы, которые нужны мне для работы над недостатками моего характера.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 11 МАЯ

👉 Когда я только пришел в Алатин, я задавал вопрос: "Почему алкоголик пьёт?". Я боялся, что сам являюсь причиной этой проблемы в нашем доме и не знал, что мне нужно сделать, чтобы её решить.

Мне сказали, что существует столько же ответов на этот вопрос, сколько алкоголиков. Но в действительности, алкоголик пьёт потому, что он - алкоголик. Это никак со мной не связано. От этого мне стало намного легче!

Сейчас я понимаю, что не так важно знать, почему алкоголик пьёт. Нужно просто принять это, как факт: он пьёт, и это вызывает много проблем. Я знаю, что не виноват в этой проблеме и я ничего не могу сделать, чтобы её решить; кроме того, не я положил начало этой проблеме.

🙏 Напоминание на сегодня:

Почему алкоголик пьёт, можно только догадываться. Благодаря программе, я понял, что не вхожу в число этих причин. Когда я начну принимать алкоголизм, как болезнь, я не буду искать ответ на вопросы об алкоголизме, а стану задавать важные вопросы о себе самом.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 12 МАЯ

👉 До того, как я нашел Алатин, мне было одиноко и страшно. Мне было стыдно, я был уверен, что моя семья какая-то ненормальная, а в других семьях нет проблем с алкоголем.

На собраниях я познакомился с другими подростками, у которых были точно такие же переживания. Наши проблемы очень похожи, поэтому мне больше не нужно этого стыдиться. Я могу свободно говорить о том, что думаю, я нахожу понимание поддержку, которые необходимы мне, чтобы изменить свою жизнь.

🙏 Напоминание на сегодня:

Понимание того, что другие люди проходят через те же испытания, что и я, делает мою жизнь легче. Мы помогаем друг другу когда делимся своими чувствами, слушаем и проявляем внимание. Именно это и делает Алатин такой классной программой!

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 13 МАЯ

👉 Письмо одной группы Алатин:

"Мы на своём горьком опыте убедились, что наличие нескольких целей только подрывает основную идею Алатина. Наша группа решила, что будет неплохо дать членам Алатина возможность пообщаться и весело провести время. После собраний мы начали проводить дискотеки. Очень скоро об этом стало известно всем и ребята начали приходить, чтобы просто потанцевать, а не ради собрания. Танцы стали настолько важными, что о собраниях часто забывали или относились к ним несерьёзно.

Но потом мы собрались вместе и решили избавиться от дискотек. Потанцевать можно и в других местах, но программу Алатин можно проводить только на собраниях Алатина".

🙏 Напоминание на сегодня:

Мы собрались вместе, чтобы помочь друг другу и привлечь других подростков, которым нужен Алатин. Если мы хотим, чтобы основная идея была услышана другими, нам нужно серьёзно относиться к Алатину в своей жизни и в жизни нашей группы. Пятая Традиция помогает нам в этом.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 14 МАЯ

👉 Я пошел на своё первое собрание, чтобы решить проблемы мамы. Она сама ничего не делала для этого, вот я и взялся найти ответ.

Вскоре я узнал, что у Алатина нет ответа на это. И тогда мне захотелось развернуться и уйти. Но, так как Алатин был единственным местом, куда я мог пойти, я, всё-таки, решил остаться и попробовать программу. И я рад, что так поступил. Сейчас я понимаю, что у программы много ответов, но для меня. Когда я применяю их в своей жизни, то учусь заботиться о себе. а маме позволяю самой искать ответы.

🙏 Напоминание на сегодня:

Я всё время ищу ответы. И я найду их много. Если буду работать по программе. Эти ответы для меня, а не для кого-то другого. Мне приходится немного покопаться в себе, чтобы найти их, но это помогает мне становиться сильной и зрелой личностью.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 15 МАЯ

👉 Часто нам бывает очень больно, потому, что родители относятся к нам как-будто нас не любят. Бывает, они говорят одно, а мы слышим в этом совершенно другое. Иногда мы слишком упрямы и не хотим их слушать или говорить с ними.

Но если мы не будем говорить со своими родителями, мы повредим себе больше, чем кому-либо другому. Если мы скрываем свои чувства, как тогда нам смогут помочь? Как люди узнают о том, что мы чувствуем, если мы не расскажем об этом? Никто, даже наши родители, не в состоянии читать наши мысли. Наша задача рассказать им о своих чувствах, а так же, уделить время, чтобы выслушать их.

🙏 Напоминание на сегодня.

Общаясь с другими людьми, я научился делиться своими чувствами, говорить и слушать. Всё это помогает избавиться от преград в нашем общении. Алатин помогает сделать наше общение свободным.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 16 МАЯ

👉 Я раньше ожидал от людей многого. Если они не оправдывали моих ожиданий, то падали в моих глазах. Я думал, что в этом нет ничего страшного, пока они не стали отворачиваться от меня. Тогда во мне начало расти чувство негодования.

Когда я пришел в Алатин, я услышал, что нужно принимать людей такими, какие они есть. Вначале, я не хотел никого принимать из-за того, как они со мной обошлись. Спустя какое-то время мне показалось, что я могу ладить с людьми, если это необходимо. Потребовалось немало времени, пока принятие людей стлало для меня привычным.

Мне нужно было поменять своё отношение. Вначале я испробовал это на ребятах из группы. По мере того, как я научился принимать своих новых друзей, мне становилось легче принимать людей, к которым я всё ещё испытывал негативные чувства. Я перестал ожидать слишком много от них и в конце концов, с некоторыми из них у меня начали налаживаться взаимоотношения.

🙏 Напоминание на сегодня:

Принять - это не просто терпеть других людей. Это такое отношение, которое вызывает приятные чувства в моём сердце. Теперь я могу предоставить людям свободу быть теми, кем они являются, а не ждать, что они будут соответствовать мои представлениям них. Тогда я оставляю попытки получить от людей то, чего они не могут мне дать, я могу просто принять их и радоваться всему, что они могут мне предложить.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 17 МАЯ

👉 Кто-то думает, что Алатин предназначен для малолетних алкоголиков. Другие считают, что Алатин просто "тусовка" для подростков. А некоторые даже полагают, что здесь за ними приглядывают, пока родители находятся на собрании.

Все это неправда. Из-за того, что некоторые люди так думают, многие потенциальные члены Алатина могут остаться без необходимой помощи.

Поэтому задача каждого из нас - сделать так, чтобы у людей сложилось верное представление о нашем общении. Алкоголизм наших близких очень повлиял на нас, и мы нуждаемся в помощи. Используя идеи, предложенные программой, мы можем наладить свою жизнь. А применяя их на практике, мы лучше всего поможем людям понять истинное назначение Алатина.

🙏 Напоминание на сегодня

Из-за нескольких неудачных примеров у людей может сложиться неправильное представление об Алатине. Удивительно, насколько трудно потом помочь им изменить сложившееся мнение. Алатин много для меня значит, и я хочу делать все, что от меня зависит, чтобы привлечь в него других ребят. Если я буду воспринимать программу серьезно и показывать, что она для меня сделала, то основная идея программы громко и ясно будет донесена до них, и людям может понравиться то, что они видят и слышат.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 18 МАЯ

👉 Обвинять людей и обстоятельства стало привычкой для многих из нас, детей алкоголиков. Мы виним школу за установленные в ней правила, учителей за то, что заставляли нас учиться, а церковь за то, что не помогла нам. Мы обвиняем своих родителей, что они недостаточно нас любят, дают нам слишком много или слишком мало, но больше всего мы виним себя за то, что являемся причиной пьянства.

Мы думаем, что если бы только они могли измениться, то все в нашей жизни стало бы отлично. Но так ли это? Нужно ли нам ждать, пока люди или обстоятельства изменятся?

Ответ Алатина звучит громко и ясно: "Каждый должен начать с себя". Мы учимся брать ответственность за свою жизнь, вместо того, чтобы винить других людей. Люди могут никогда не измениться, и если мы будем ждать этих перемен, то упустим возможность для роста. Наша задача - сделать свою жизнь достойной.

🙏 Напоминание на сегодня

Легко винить других людей за все, что не так в моей жизни. Это снимает с меня ответственность. Но Алатин помогает мне правильно смотреть на вещи. Я отвечаю за свою собственную жизнь. Если я хочу, чтобы она стала хорошей, мне нужно действовать.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 19 МАЯ

👉 Я жил ради того дня, когда смогу, наконец, покинуть дом и оставить там все эти проблемы. Я думал, что смогу отрезать эту часть моей жизни и начать новую, такую же, как у моих друзей. Когда же я ушел из дома, я был крайне удивлен. Мне вовсе не удалось оставить свои проблемы позади: я взял их с собой. Я все время переживал, особенно за своих младших сестер и братьев, а также за то, сможет ли мама справиться с ситуацией в доме без моей помощи. Я не мог сосредоточиться на собственной жизни, и постепенно она становилась все хуже и хуже.

Я попал в Алатин в самое подходящее время. Мне пришлось познать, что мой уход из дома ничего не решил, потому что я не мог убежать от самого себя. Сейчас я стараюсь смело смотреть на свои проблемы и разбираться с ними по очереди. Еще я рассказал своим близким о программе, говорю, что люблю их и всегда готов при необходимости помочь. Я также учусь отделяться и позволяю им сталкиваться со своими собственными проблемами.

🙏 Напоминание на сегодня

Уход из дома не помогает уйти от проблем. Чаще всего из-за переживаний я начинаю чувствовать себя хуже, чем раньше. Я постараюсь разобраться со своими проблемами дома. Это потребует гораздо больше мужества, и я буду больше себя уважать, если поступлю таким образом.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 20 МАЯ

👉 До того, как я пришел в Алатин, я прилагал много усилий, чтобы произвести впечатление на других. Я делал все возможное, чтобы понравиться людям, а когда это не получалось, думал, что это я такой плохой. Все нехорошее, что случалось со мной, любой пустяк, казались мне концом света.

Сегодня мне помогает Алатин. Прежде чем я позволю своим мыслям пойти не в ту сторону, я спрашиваю себя: "Насколько это важно?". Зачем я буду расстраиваться и портить себе весь день? Вместо этого я могу расслабиться, позволить людям любить меня таким, какой я есть, и спокойно разбираться с возникающими ситуациями.

🙏 Напоминание на сегодня

Не стоит расстраиваться по пустякам и тратить свое время и силы. Сегодня я буду использовать девиз А насколько это важно? Это поможет мне все тщательно обдумать, прежде чем действовать, и лучше увидеть, что является важным в моей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 21 МАЯ

👉 У меня есть право быть счастливым. Никто не может у меня его отнять. У меня столько же шансов на счастливую жизнь, как у любого другого. Все зависит от моего внутреннего отношения.

В моей семье есть алкоголик. И этот факт мешает мне быть счастливым, но не делает это невозможным. Он не лишает меня права быть счастливым, только если я сам этого не позволю.

Счастье не связано с удачей. Оно не зависит от того, где я живу, или от людей, которые меня окружают. Я созидаю счастье в своем сердце. Я строю свое счастье на основе своего отношения к собственной жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

Бесполезно ждать, пока кто-то сделает меня счастливым. Мое счастье зависит от того, как я мыслю. Сегодня я поразмышляю о том, что делает меня счастливым, и пойму, что счастье находится в моих руках.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 22 МАЯ

👉 Одно время я винил себя за все проблемы в моей жизни и чувствовал себя ужасно. Спустя некоторое время я убедил себя, что во всем виноват Бог. Мне стало легче, потому что теперь все стало Его виной, а я не чувствовал себя виноватым за происходящее.

Когда я подошел к Третьему Шагу, мне вовсе не хотелось "препоручать свою волю и жизнь Богу". Ведь на тот момент я считал, что Он плохо справился с работой. И почему я должен верить в какие-то улучшения? Никому, кроме себя, не позволю контролировать мою жизнь!

Сейчас все по-другому. потребовалось некоторое время, но в конце концов я начал понимать, в чем заключалась проблема. Я был настолько занят тем, что обвинял Бога, что не мог услышать то, что Он говорил мне. Я плохо слушал. Я и сейчас не самый внимательный слушатель, но мое общение с Богом стало гораздо ближе, и все у меня стало гораздо лучше.

🙏 Напоминание на сегодня

Обвинять Бога - самый легкий путь перекладывания проблем, но это никак не улучшает мои взаимоотношения с Ним. Третий Шаг показывает мне, как работать вместе с Богом и позволять Ему заботиться о моей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 23 МАЯ

👉 Когда я только пришел в Алатин, у меня было много страхов, связанных с алкоголиком в моей семье. Эти страхи так затуманивали мне мозги, что казалось, будто это у меня похмелье. Вновь и вновь я спрашивал себя: "А вдруг она напьется сегодня и попадет в аварию? А вдруг она потеряет работу? Пойдет она когда-нибудь в АА и протрезвеет?".

Программа помогла мне понять, что бесполезно задавать подобные вопросы. Вместо этого мне помогли внимательнее посмотреть на себя. Когда я это сделал, то начал понимать, почему мне было так страшно. Затем я обратился к Богу и попросил Его помощи, чтобы избавиться от своих страхов.

Сегодня страх не владеет моими мыслями. Я знаю, что ничего не могу поделать с пристрастиями алкоголика. Я в этом бессилен. Она может оказаться одной из тех, кто никогда не бросит пить. И я могу это тоже принять и стараться проявлять к ней сострадание, вместо того чтобы испытывать новое "похмелье" от страха.

🙏 Напоминание на сегодня

Мои страхи, касающиеся алкоголизма, заставляют мои мысли двигаться по порочному кругу. Программа помогает мне его разорвать. Я выясняю, в чем заключаются мои страхи, и прошу Бога, чтобы Он помог мне их преодолеть. Избавившись от страхов, я могу лучше понять себя и алкоголика в своей семье.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 24 МАЯ

👉 В Алатине мы узнаем, в чем заключается настоящая дружба. Благодаря тому, что мы честно и открыто делимся нашими проблемами на собраниях, мы становимся ближе друг к другу.

Такая дружба открывает много новых дверей. Наша уверенность в себе растет. У нас появляются новые сферы деятельности, и мы знакомимся с новыми людьми. У нас улучшаются взаимоотношения в семье, и лучше идут дела в школе. Как-то особенно мы начинаем чувствовать, что жизнь все-таки стоит того, чтобы жить.

🙏 Напоминание на сегодня

Мудрый человек как-то сказал: "Друзья - это подарок, который мы дарим себе". Это можно сказать и об Алатине. Дружеские отношения, которые возникли в моей группе, показали мне, что люди могут по-настоящему проявлять заботу и участие. Они помогли мне повысить свою самооценку, и это придает мне уверенности, чтобы идти дальше.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 25 МАЯ

👉 Жизнь с алкоголиком поставила меня на край пропасти. Я был уверен, что Бог оставил меня, и перестал полагаться на Него, пытаясь сам разобраться со своими проблемами. Но все становилось только хуже. Я чувствовал, что один поднимаюсь в гору и тащу на себе невыносимо тяжкий груз.

В отчаянии я пришел в Алатин. Потребовалось какое-то время, чтобы я смог хоть немного прийти в себя. Наконец я обрел веру во Всемогущего Бога. Я такого раньше никогда не испытывал. Это, как партнерство, - Он дает мне мудрость, а я, слушаясь Его, выполняю свою часть работы. И на данный момент, кажется, все очень здорова получается!

🙏 Напоминание на сегодня

Одно время вся моя жизнь была сплошной проблемой, и все из-за того, что у меня не было веры. Сегодня программа помогает мне практиковать свою веру. И сейчас я не могу представить свою жизнь без нее. Как приятно осознавать, что за мной стоит Всемогущий Бог, Который каждый день помогает мне расти!

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 26 МАЯ

👉 Мои родители уже была в АА, когда я пришел в Алатин, поэтому у меня не было многих из тех проблем, с которыми сталкивались другие ребята из Алатина. Я думал, что проходить программу, когда дома наступил период трезвости, будет легко. И так как я прилагал минимум усилий, то по-настоящему и не вникал в нее.

Затем кто-то напомнил мне, что результат программы зависит от меня, а не от того, пьет алкоголик или нет. Тогда я опомнился и осознал, что мне еще долго придется расти. Я начал применять программу к себе. И обнаружил в себе такие чувства, о которых даже не подозревал: страх, недовольство, гнев, разочарование. Я начал использовать Шаги и Девизы программы, чтобы разобраться в себе.

Сейчас я думаю, что трезвость - это своего рода дополнительный приз. Она не гарантия легкого путешествия. Чтобы добиться положительного результата, мне нужно работать над программой также, как и всем остальным.

🙏 Напоминание на сегодня

Можно спрятаться за трезвостью своих родителей и забыть о работе над программой. Но если я так сделаю, то упущу возможность для собственного роста. Поэтому лучше быть благодарным за трезвость и использовать ее как отправную точку. Я не буду прятаться и начну по-настоящему применять программу

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 27 МАЯ

👉 До прихода в Алатин я думал, что ни у кого нет таких тяжелых проблем, как у меня. Это вызывало жалость к себе.

Но после того как я посетил несколько собраний, мои глаза начали открываться. По сравнению с проблемами других ребят, мои кажутся маленькими. Но эти ребята, тем не менее, смело смотрели трудностям в лицо. У некоторых были ситуации, аналогичные моим, но они не вели себя так, как будто бы это - конец света; они признали факт, что алкоголик в их семье страдает от болезни, и начали что-то делать для себя.

Когда я увидел проблемы других, я перестал себя жалеть. Я использую программу для того, чтобы разбираться со своими проблемами. Я знаю, что не существует простого решения, но лучше смело смотреть проблемам в лицо и решать их, чем сидеть сложа руки и жалеть себя.

🙏 Напоминание на сегодня

Жалость к себе не решает проблем. У других тоже бывают трудности, но они не сидят без дела, жалея самих себя. Они применяют программу, чтобы решить свои проблемы. И мне пора заняться решением собственных проблем.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 28 МАЯ

👉 Некоторые люди бывают очень неискренними. Я это хорошо знаю - я сам был таким. Я всегда притворялся, будто все лучше, чем на самом деле. Я искусственно улыбался и сквозь зубы лгал о том, как себя чувствую.

В Алатине я научился быть настоящим. А это значит - быть честным по отношению к себе и другим. Когда мне плохо, я могу поделиться с другими своим состоянием и принять их помощь. А когда мне хорошо, я тоже могу сказать им, как здорово я себя чувствую. Мне больше не нужно притворяться. Благодаря программе я сейчас живу гораздо лучше.

🙏 Напоминание на сегодня

После многих лет лжи здорово осознавать, что я могу показать миру свое истинное "я". Иногда мне бывает хорошо, а иногда грустно. Но я знаю, что меня принимают таким, какой я есть, и это здорово.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 29 МАЯ

👉 Научиться жить сегодняшним днем не так-то просто. Некоторые из нас не слишком много беспокоятся о прошлом и будущем.

Мы так много суетимся, что не позволяем себе расслабиться и наслаждаться текущим днем. Мы "впихиваем" в эти 24 часа домашнюю работу, экзамены, всевозможные дела, свидания, друзей, а потом осознаем, что все это просто невозможно сделать. Мы выматываемся, и у нас опускаются руки.

Девиз Каждый день понемногу помогает нам замедлить ход и начать наслаждаться каждым днем жизни. Мы становимся более рассудительными и "приводим себя в форму". Мы учимся расставлять приоритеты и радоваться каждому новому дню.

🙏 Напоминание на сегодня

Вчера уже ушло, а завтра еще не наступило. Я должен жить именно сегодня. Я встаю утром, приветствую новый день и позитивно проживаю каждую его минуту, стараясь получить от него все самое лучшее.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 МАЯ

👉 Я был человеком, которому нужны доказательства, чтобы я мог поверить. Так же я относился и к вере в Бога. Я не верил словам людей, потому что они не могли показать мне Бога.

Я искал. Читал книги, разговаривал с верующими людьми и много размышлял, но не мог найти ответы, которые искал.

Мне было нелегко в этом отношении даже после того, как я пришёл в Алатин. Двенадцать Шагов дали мне какое-то направление, но я все ещё не был удовлетворён. Однажды вечером до меня вдруг дошло. Наблюдая за тем, как мои товарищи старались помочь обремененному проблемами новичку, я понял, что нашёл то, что искал, - Бог действует через людей!

🙏 Напоминание на сегодня:

Мне не нужны какие-то особенные книги или сложные теории, чтобы доказать , что Бог существует. Мне стоит только получше посмотреть на собрания Алатина, и я вижу все необходимые доказательства. Ребята помогают друг другу, проявляют любовь и заботу, и я знаю, что мой Бог существует.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 31 МАЯ

👉 Насколько хорошо я работаю по программе? Беру ли я из собрания то, что мне нравится, и применяю это, или просто откладываю в сторону до следующего собрания? Разбросаны ли мои книги и буклеты по всему дому, или я читаю их, узнавая что то новое о программе? Общаюсь ли я с ребятами только на собраниях или поддерживаю с ними контакт и обсуждаю различные проблемы в течении недели?

Подобные вопросы, связанные с Десятым Шагом, полезно задавать себе каждый день. Если я буду честно на них отвечать, это напомнит мне, что работа по программе требует ежедневной практики. Это означает, что мне нужно применять принципы программы во всех своих делах, а не только во время собрания.

🙏 Напоминание на сегодня:

Легко быть хорошим членом Алатина во время собраний. Но гораздо сложнее применять программу ежедневно. Подводя итоги своего дня с помощью Десятого Шага, я понимаю, в какой степени я её применяю.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 ИЮНЯ

👉 Я считал себя безнадежным, поэтому пришел в Алатин в поисках любви и понимания. И я нашел это, когда меня гостеприимно встретили в группе и помогли почувствовать себя здесь комфортно. Это было хорошим чувством, но этого было недостаточно, чтобы я пришел сюда снова, - мне было нужно нечто большее.

И тогда я начал применять Двеннадцать шагов. Они помогли мне пойти дальше "чувства комфорта" и указали путь, по которому я могу следовать для того, чтобы начать свое восстановление.

Вначале Шаги научили меня как-то справляться с жизнью, в которой присутствует алкоголик. Сегодня они помогают мне работать на более глубоком уровне. Каждое новое событие улучшает мое понимание того, как эти Шаги можно применять ко всем областям моей жизни.

Раньше я думал, что мне нужно полностью понимать каждый Шаг, перед тем, как перейти к следующему. Сейчас я просто прохожу эти Шаги, пытаясь использовать их во всем, что делаю, так, чтобы продолжать расти и выздоравливать каждый день.

🙏 Напоминание на сегодня

Радость от того, что ребята приняли меня в Алатине, - это только начало. Двеннадцать Шагов являются настоящим ядром программы. О них легко говорить, но трудно выполнять, однако они дают мне нужное направление, чтобы изменить мою жизнь к лучшему. Сегодня я начну применять их и серьезнее относиться к своему выздоровлению.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 ИЮНЯ

👉 Первый Шаг похож на признание мною поражения. Я думал, что могу заставить алкоголика бросить пить, но я не могу этого сделать. Это напоминает мне участие в сражении, которое проиграно.

Я так долго пытался контролировать его жизнь, что моя собственная начала разлаживаться. Я не слежу за своим внешним видом, я плохо учусь в школе, у меня мало друзей. Такое ощущение, что я ничего не могу делать правильно. Каждый раз, когда я пытаюсь сделать что-то сам, у меня идет все наперекосяк.

Я не люблю признавать себя проигравшим, но мне необходимо принять этот факт, чтобы вновь стать победителем. Такое признание дается нелегко, но Первый Шаг помогает.

🙏 Напоминание на сегодня

Невозможно заставить кого-либо бросить пить. Первый Шаг является поворотным моментом. Признавая свое поражение, я закладываю основание для будущей победы.

#ПервыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 3 ИЮНЯ

👉 Первый Шаг показал мне, что я в своей жизни похож на команду, которая проигрывает каждую свою игру. Ей требуется новый наставник. Второй Шаг помогает мне найти нового Наставника, Который может вести меня.

Я пытался сам управлять своей жизнью, но у меня это не получалось. Мне нужна была помощь. Мой новый Наставник предлагает необходимую мне поддержку. Он помогает мне разобраться со своими мыслями и делает "мою команду" слаженной. Но от меня зависит, позволю ли я Ему помочь мне.

🙏 Напоминание на сегодня

Хорошей команде нужен хороший наставник, чтобы помочь ей достичь наилучших результатов. Я пытался управлять своей жизнью самостоятельно, но потерпел неудачу. Теперь, благодаря Второму Шагу, я нашел нового Наставника - Бога, Который может позаботиться о моей жизни. С Его помощью мы скоро станем "командой победителей".

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 4 ИЮНЯ

👉 Я привык сам распоряжаться своей жизнью, поэтому мне очень трудно доверить ее кому-либо другому. Но я знаю, что если не сделаю этого, то потерплю неудачу. Второй Шаг предлагает мне довериться Богу, чтобы Он смог изменить мою жизнь к лучшему. Эту часть я могу сделать. Но передать бразды правления своей жизнью в Его руки - это совсем другое. Третий Шаг предлагает мне принять такое решение. Я боюсь это сделать. Отдать контроль над своей жизнью кому-то другому - большой риск. Но если я буду помнить, что у хорошей команды может быть только один лидер, то мне будет немного легче.

У меня еще не получается полностью отдать контроль над своей жизнью. И в этом нет ничего страшного. Все, что мне предлагается сделать, - это принять решение так поступить. Остальные Шаги помогут мне воплотить это решение в жизнь.

🙏Напоминание на сегодня

Мне все еще хочется контролировать свою жизнь. Из-за этого мне трудно отдать бразды правления кому-то другому. Сегодня с помощью Третьего Шага я приму такое решение и позволю моему Богу показать мне все, в чем я нуждаюсь. Принятие такого решение будет началом передачи контроля над моей жизнью в Его руки.

#ВторойШаг@alateenrubin

#ТретийШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 5 ИЮНЯ

👉 Новый наставник команды обычно начинает работу с оценки состояния вверенного ему коллектива. То же самое делает и Бог. Когда я отдаю контроль над своей жизнью в Его руки, Он начинает работать во мне. Он хочет, чтобы я использовал Четвертый Шаг для того, чтобы лучше себя понять.

Мне давно уже нужно было привести в порядок "свой дом". Время от времени, когда я что-либо делал, я анализировал свои действия, но этого всегда было недостаточно. Теперь мне нужно идти дальше.

Самоанализ показывает мне, что не все внутри меня является плохим. У меня есть и хорошие качества.

Мне сложно оценить сразу. Но главное, чтобы я это делал. И я не должен делать это в одиночку, потому что мой Бог помогает мне. И хотя трудно смотреть в глаза реальности, необходимо понять: все, что я нахожу в себе, помогает моему выздоровлению.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я серьезно решил подчинить свою волю и жизнь в Третьем Шаге, то Четвертый Шаг позволяет мне двигаться в этом направлении. Этот Шаг помогает мне увидеть, каково мое истинное состояние, и подготовиться к работе, которую я с Божьей помощью буду осуществлять для улучшения своей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 6 ИЮНЯ

👉 Четвертый Шаг указал мне на мои ошибки, которые мешали мне проявлять свои хорошие качества. Теперь в Пятом Шаге я должен спросить "Почему?" и поговорить о том, что именно идет не так.

Вначале я должен поговорить с Богом; Он умеет хорошо слушать. Он хочет, чтобы я был честен по отношению к Нему и к себе. Потребуется время, чтобы избавиться от чувства вины за все, что я сделал. Но когда я вижу свое истинное состояние, мне легче принять меня таким, какой я есть.

Бог также посылает мне и других людей, которым я могу доверять и с кем могу поговорить. Эти люди помогают мне лучше увидеть реальное положение вещей. Например, с их помощью я понял, что зачастую виню себя больше, чем следовало бы. С ними я вижу все гораздо яснее.

🙏 Напоминание на сегодня

После того как я увидел свои ошибки в Четвертом Шаге, мне нужно их признать, чтобы я мог начать работать над ними. Пятый Шаг помогает это сделать. Когда я признаю свои ошибки перед Богом и другим человеком, то начинаю понимать, почему я чувствую и поступаю определенным образом.

#ПятыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 7 ИЮНЯ

👉 Трудно избавляться от своих недостатков. Они не хотят меня покидать, и я не уверен, что хочу, чтобы они меня оставили. Иногда они являются хорошим оправданием моих плохих поступков.

Я пытался избавиться от них сам, но не смог. Это задача моего Бога, но Он не будет ничего делать, если я сам этого не захочу.

Шестой Шаг показывает мне, что готовность настолько же важна, как и само избавление от недостатков. Я ведь не могу пойти на вступительный экзамен без подготовки; то же самое касается освобождения от недостатков. Как только я буду готов и прекращу использовать их в качестве оправданий, Бог сможет помочь мне.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я хочу избавиться от своих недостатков, я должен прекратить оправдываться и применить Шестой Шаг. Когда я буду готов, мой Бог окажет мне необходимую помощь.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 8 ИЮНЯ

👉 Теперь, когда я готов избавиться от своих недостатков, Седьмой Шаг показывает мне, как это сделать. Мой Бог готов мне помогать, но я должен Его об этом попросить.

Мне раньше было стыдно просить помощи у кого-либо; я чувствовал себя маленьким и слабым. Но теперь я знаю истину: мне нужна помощь. Я не могу справиться сам и не боюсь это признать.

Мой Бог может избавить меня от недостатков. Я хотел бы, чтобы Он удалил их все прямо сейчас. Но я должен помнить, что мое нынешнее состояние складывалось годами, и я не могу ожидать перемен в одночасье.

Я должен делать свою часть. Если я буду сидеть сложа руки и принимать как должное то, что Он всегда будет мне помогать, мои старые проблемы очень скоро ко мне вернутся. Но если я буду стараться заменить свои недостатки новыми качествами, которые хотел бы иметь, то буду каждый день радоваться хорошим переменам.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне нужна Божья помощь, чтобы избавиться от своих недостатков. Он готов мне помочь, но я должен Его попросить. Я должен не просто освободиться от недостатков, но заменять их хорошими качествами, которые Бог хочет во мне видеть.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 9 ИЮНЯ

👉 В прошлом я многим причинял зло: семье, друзьям и даже совершенно незнакомым людям. Восьмой Шаг подготавливает меня к тому, чтобы загладить свою вину перед ними. Этот Шаг похож на Шестой, потому что он говорит, что готовность настолько же важна, как и само исполнение.

В подготовку входит составление списка с именами людей. Мне легче было бы сказать, что они сами были виноваты. Но, записывая имена, я признаю факт, что это я причинил зло другим людям.

Составление списка не поможет, если я только не захочу с этим что-то сделать. Я могу отложить его в сторону и найти кучу оправданий, но мой Бог не позволит этого сделать. Он желает, чтобы я хотел просить прощения, чтобы, когда придет время это сделать, я мог быть честным и искренним.

🙏 Напоминание на сегодня

Я причинил зло многим людям и сожалею об этом. Я знаю, что я должен попросить у них прощения, но я должен этого захотеть, чтобы этот поступок был искренним. Восьмой Шаг именно это и делает. Составив список и серьезно все обдумав, я буду готов от всего сердца сказать: "Прости!".

#ВосьмойШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 10 ИЮНЯ

👉 К тому времени, когда я закончил составление списка в Восьмом Шаге, я осознал, что забыл включить в него одного важного человека - себя. Я причинил себе много зла проблемами, которые сам же и создавал.

Девятый Шаг помогает мне простить себя. Я не всегда чувствую, что заслуживаю прощения, но когда вспоминаю, что Бог прощает меня, мне становится легче простить себя и просить прощения у других людей.

Простое "прости" может послужить хорошим началом. Даже если мои извинения не принимаются, я буду знать, что сделал все от меня зависящее, чтобы оставить прошлое позади.

Иногда людям больно вспоминать прошлое. Именно тогда я должен отдать все в Божьи руки.

🙏 Напоминание на сегодня

Я много узнал о прощении из Девятого Шага. Если я простил себя, то мне легче прощать других. Многие из них простят меня, если я буду искренне просить их об этом. Прощения себя и других - это огромная победа над прошлым, которая дает мне возможность побеждать сегодня.

#ДевятыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 11 ИЮНЯ

👉 Теперь, находясь на верном пути, я хочу продолжать двигаться в том же направлении. Я не могу пустить все на самотек, потому что очень скоро могу опять оказаться там, откуда пришел. Я должен постоянно наблюдать за своими мыслями и действиями, чтобы видеть, какие происходят улучшения. Когда я допускаю ошибки (я до сих пор делаю их много), мне нужно сразу признаться в этом, а не позволять проблемам накапливаться, как это происходило раньше.

Каждый день я наблюдаю за происходящим. Это позволяет мне сосредоточиться на сегодняшнем дне, вместо того чтобы жить прошлыми ошибками.

🙏 Напоминание на сегодня

Инвентаризация самого себя не делается раз и навсегда, ее нужно делать ежедневно, чтобы я мог честно и открыто смотреть на происходящее. Наблюдая за собой каждый день и пытаясь разобраться с возникающими проблемами, я не позволяю маленьким неприятностям превратиться в большие проблемы. Это сосредотачивает мои мысли на сегодняшнем дне и направляет всю мою силу на то, чтобы его прожить.

#ДесятыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 12 ИЮНЯ

👉 Мы с Богом прошли через многое, пытаясь восстановить мою жизнь. Но иногда я не чувствую, что Он близок ко мне. Мне бы хотелось лучше Его узнать. Я могу это сделать, выполняя Одиннадцатый Шаг.

Когда я ищу Бога, его нетрудно найти. Он не сидит за столом в кабинете, Он всегда со мной. Я могу поговорить с Ним, и Он всегда готов выслушать, даже если я только жалуюсь. Он также желает, чтобы я послушал Его. Тогда я начинаю понимать, почему Он действует определенным образом.

Иногда, когда я бываю очень занят, то забываю поговорить с Ним, и начинаю паниковать. Тогда Он касается меня Своей рукой и напоминает, Кто хозяин положения. Он объясняет, чего хочет от меня сегодня, и дает мне сил и уверенности, чтобы прожить день так, как Ему угодно.

🙏 Напоминание на сегодня

Благодаря Одиннадцатому Шагу я чувствую себя ближе к Богу, чем раньше. Он слышит меня и всегда готов поделиться Своими планами, когда я готов Его услышать. Когда я вспоминаю, что Он верит в меня и всегда готов помочь, тогда я могу идти дальше.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 13 ИЮНЯ

👉 Благодаря двенадцати Шагам я стал гораздо сильнее. с Божьей помощью дела идут лучше. Я проявляю больше интереса к тому, что делаю, и теперь лучше умею это делать.

Я чувствую себя победителем. Было время, когда я хотел, чтобы такое чувство было только у меня. Но сейчас, когда я оглядываюсь и вижу, как много людей считают, что лишены надежды, потому что живут с алкоголиком, мне хочется помочь им. Делая это, я не только помогаю им упорядочить свои жизни, но и сам становлюсь более сильной личностью.

Двенадцатый Шаг - это не конец. Это только начало, потому что работать по программе нужно ежедневно. Работу по программе можно сравнить с постоянной поддержкой спортивной формы.

🙏 Напоминание на сегодня

Я знаю, что работа по Двенадцати Шагам не гарантирует успех каждый раз. На этом пути встречаются серьезные трудности, но теперь у меня есть сила верить, что я победитель. Быть победителем - это не просто чувство, это мое внутреннее отношение, которое распространяется на все, что я делаю.

#ДвенадцатыйШаг@alateenrubin #ПрименяяШаги@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 14 ИЮНЯ

👉 Девиз Не суетись, и все получится помогает мне контролировать себя в трудных ситуациях. Если я выполняю задание в школе и начинаю сильно спешить, то этот девиз помогает мне не "бежать со все ног", а начать спокойно работать.

Этот девиз также помогает, когда кто-то оскорбляет или обзывает меня. Он напоминает, что если я накричу в ответ, будет только хуже.

Даже когда на меня кричат или ударят дома, этот девиз может помочь. Когда у меня возникает желание ответить тем же, я делаю глубокий вдох, повторяю девиз и ухожу.

🙏 Напоминание на сегодня

Каждый день что-то происходит, и это моет вызывать во мне чувство напряжения. но когда я применяю девиз Не суетись, и все получится, то этого можно избежать. Я могу переключиться на более спокойный ритм и таким образом больше наслаждаться жизнью.

#Девизы@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 15 ИЮНЯ

👉 Когда у группы возникает проблема и кто-то один пытается взять власть в свои руки и навязать остальным свое мнение, это причиняет группе вред. Другие лишаются возможности поделиться своими мыслями, и в итоге группа принимает непродуманное решение.

У Бога есть ответы для нас, и Он будет вести нас в правильном направлении, если мы будем использовать усилия всей группы для разрешения наших проблем. У нас есть лидеры, но они - только верные слуги, которые осуществляют решения группы. Каждый член группы важен и имеет право делиться своим мнением. Когда мы работаем вместе, то становимся настоящей группой, каждый из нас помогает находить ответы, и это делает нас сильнее.

🙏 Напоминание на сегодня

Для решения проблемы, стоящей перед группой, необходимо участие всех членов группы. Один человек не может решить, что лучше для всех нас, мы все должны участвовать в обсуждении. Когда каждый член группы ищет решение проблемы, то каждый получает шанс для роста. Бог хочет, чтобы вся группа принимала участие в работе.

#ВтораяТрадиция@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 16 ИЮНЯ

👉 Я никогда не забуду ощущения от своего первого собрания. Я понял, что нахожусь в том месте, которое мне нужно. Там люди понимали меня и предлагали свою помощь. Я осознал, что впереди меня ждет много работы. Но я был готов делать что угодно, лишь бы добиться того же, что и эти ребята.

Я старался изменить себя, но дело не продвигалось так быстро, как мне этого хотелось. Затем кто-то предложил мне, чтобы я перестал концентрироваться на переменах в себе, а сначала подумал о том, чтобы принять себя таким, какой я есть. Это очень меня поддержало.

Сейчас, вместо того чтобы думать о том, кем я должен быть, я могу радоваться хорошему отношению к самому себе. Я очень хочу измениться, но теперь понимаю, что это будет происходить более естественно, если я буду принимать меня таким, какой я есть сегодня.

🙏 Напоминание на сегодня

На данный момент я себе не очень нравлюсь. Я хочу изменить кое-что в своей жизни. Но прежде я должен принять себя таким, какой я есть. Это поможет мне стать человеком, которым я на самом деле хочу быть.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 17 ИЮНЯ

👉 Раньше у нас не было хорошей связи с Ал-Аноном и АА. Мы были настолько заняты своими делами, что не очень-то интересовались тем, что они делают. Кроме того, нам казалось, что они думают о нас как о детях, которые занимаются всякой ерундой.

Когда мы вникли в последнюю часть Шестой Традиции, ситуация начала меняться. Мы пригласили несколько человек из Ал-Анона на наше открытое собрание, на котором смогли поговорить друг с другом. Мы поняли, насколько мы похожи. Все мы пытаемся восстановиться после разрушающего воздействия алкоголизма, в той или иной форме следуя Двенадцати Шагам.

Теперь мы поняли, что нам нужно слушать друг друга. Когда мы слышим членов АА, это помогает нам понять алкоголика. Слушая членов Ал-Анона, мы узнаем, что чувствуют взрослые члены семьи алкоголика. А мы, в свою очередь, рассказываем им, каково быть детьми алкоголиков. Когда мы так открыто общаемся, то начинаем лучше понимать друг друга.

🙏 Напоминание на сегодня

Я многое могу получить от членов АА и Ал-Анона. Они могут помочь мне понять своих родителей и поделиться со мной некоторыми мыслями, касающимися работы по программе. И они могут научиться от меня. Все начинается с сотрудничества, которому способствует Шестая Традиция.

#ШестаяТрадиция@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 18 ИЮНЯ

👉 Оглядываясь назад, я сожалею о потерянном времени, когда пытался все сделать в одиночку. Живя с алкоголиком, я чувствовал себя очень одиноко. Я был уверен, что никто не пережил того же, что и я.

Программа показала, что я сильно заблуждался. Общаясь с ребятами в своей группе, я начал понимать, что я не одинок в своем горе. У нас у всех одна проблема, у нас похожие чувства, и мы все пытаемся сделать свою жизнь лучше.

Вскоре я начал применять девиз Сила - в единстве. Сейчас я знаю, что у меня есть друзья из Алатина и Бог на моей стороне. Вместе мы обязательно справимся!

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин - это коллективная программа. Она помогает нам открыться и начать делиться с другими людьми. Вот так мы и растем. Сегодня вместо того чтобы бороться со своими проблемами в одиночку, я позволю Алатину показать мне, как преодолевать их с помощью других людей.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 19 ИЮНЯ

👉 Мы с отцом обижали друг друга много раз. Казалось, что несмотря на мои успехи в программе, между нами по-прежнему стояла стена. Мне хотелось рассказать ему о том, как я себя на самом деле чувствовал, но я боялся с ним разговаривать, потому что все обычно заканчивалось перебранкой.

Тогда я решил написать отцу письмо, чтобы рассказать о своих чувствах. Я написал, как его выпивки вызывали во мне страх, ярость и негодование. Я извинился за обиды, нанесенные мной, и сказал, что люблю его несмотря на то, что произошло между нами.Закончив письмо, я отдал его отцу. Для меня это было смелым шагом, потому что я никогда не был так откровенен с ним.

Я рад, что написал это письмо. Мы по-прежнему не так уж и близки, и, вероятно, между нами никогда не будет той близости, какой бы мне хотелось, но стена между нами начала рушиться, и я не боюсь быть с ним самим собой. Поэтому я рад, что взял на себя такую смелость.

🙏 Напоминание на сегодня

Обиды могут стать барьерами между мной и другими людьми. Не всегда легко разбивать эти барьеры. Но если я осмелюсь, то может начаться общение, которое иначе никогда бы не возникло. Вне зависимости от результата я буду рад, так как буду знать: я сделал все, что зависело от меня.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 20 ИЮНЯ

👉 Зачем я трачу столько времени, пытаясь заставить алкоголика бросить пить? У него есть тяга к алкоголю, так как он болен алкоголизмом. Своими словами или действиями я не могу остановить его, так же как не могу вылечить рак или диабет.

Но я могу помочь ему, если изменю свое отношение к нему. Я могу постараться понять это заболевание и принять алкоголика как личность. Я могу быть добрым и заботливым, помня, что он уже чувствует себя виноватым.

Алатин показывает мне, как это делать, предлагая Первый Шаг и всю программу. Когда я прекращаю попытки вылечить алкоголика, принимаю его таким, какой он есть, я больше помогу ему тем, что помогу себе.

🙏 Напоминание на сегодня

Конечно же, я хочу помочь алкоголику. Это естественное желание, особенно, когда я вижу, что он с собой делает. Но очень важно, каким образом я ему помогаю. Программа показывает, что я не могу контролировать или лечить его, но могу изменить свое отношение к нему. Если я приму алкоголизм как заболевание и буду относиться к алкоголику с уважением и пониманием, я очень помогу себе, а это самая лучшая помощь, которую я смогу предложить алкоголику.

#ПервыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 21 ИЮНЯ

👉 У меня много проблем. Меня охватывает уныние, когда я думаю о том, что мне придется решать их всю жизнь, но я могу кое-что сделать с помощью программы, следуя девизу Только сегодня.

Я начну думать о хорошем, что у меня есть, вместо того чтобы жаловаться на то, что кажется плохим. Я могу быть счастливым, если захочу; программа предоставляет мне такую возможность.

Я начну работать по Шагам и применять все, что узнаю из программы. Люди стараются мне помочь. Я должен им это позволить. Может быть, если я буду лучше слушать, то пойму, что они говорят, и даже смогу помочь другим разобраться с их проблемами.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда мне кажется, что мои проблемы никогда не решатся. Я должен постоянно работать с ними. Но то, что я не смог бы решить за всю свою жизнь, я могу делать каждый день понемногу, действуя только сегодня. Применяя программу в своей жизни, я гораздо легче справляюсь со своими проблемами.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 22 ИЮНЯ

👉 Наставники группы Алатина, которую я посещяю, помогли мне преодолеть барьер при посещении группы Ал-Анона. Они показали, насколько Ал-Анон может быть мне полезен.

Хотя страх заставляет меня об этом забыть, и я боюсь, что буду чувствовать себя не в своей тарелке, ведь я - подросток, а они - взрослые, как вообще мы сможем общаться?

Мои наставники понимают меня. Они рассказывали, что у членов Ал-Анона тоже есть свои страхи. Но главное - дать друг другу шанс. Нужно начать с того, чтобы забыть о разнице в возрасте и помнить, что у всех нас есть похожие чувства. Делясь своими чувствами друг с другом, мы способствуем общему выздоровлению.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я говорю о своих чувствах на собраниях Ал-Анона, я знаю, что другие члены группы меня понимают. Между ними и мной существует прочная связь. Это помогает мне оставить свои отговорки, связанные с разницей в возрасте, и сосредоточиться на своем росте в программе.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 23 ИЮНЯ

👉 Когда отец попал в тюрьму, я думал, что освобожусь от всех проблем, вызванных его алкоголизмом. Но я по-прежнему испытывал чувства, которые держали меня самого в заключении. Мне было стыдно за родителя, когда я слышал рассказы других ребят о своих отцах. Я ненавидел отца за то, что он сделал меня "главой семьи". И глубоко внутри я до смерти боялся, что стану таким же.

Однажды, когда мама была у папы в тюрьме, он сказал ей, что вступил в АА и хочет, чтобы она пошла в Ал-Анон, а я - в Алатин. Моей первой реакцией был вопрос: "Почему я должен делать это? Он для меня никогда ничего не делал". Но мама убедила меня попробовать, и я рад, что она меня уговорила.

Я узнал, что алкоголизма не нужно стыдиться - это болезнь. Конечно, я не горжусь тем, что мой отец за решеткой, но я не обязан думать об этом все время. Вместо этого я могу начать разбираться со своими чувствами к нему. Программа, вероятно, не вызволит моего отца из его тюрьмы, но она может помочь мне выйти из своей.

🙏 Напоминание на сегодня

Я раньше жил в плену ненависти и стыда. Теперь я свободен. Ведь задача состоит в применении программы к себе.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 24 июня

👉 Раньше, когда у меня возникали проблемы с семьей или друзьями, во мне возникало сжигающее меня чувство. Это меня пугало. Я не мог смотреть людям в глаза, потому что боялся, что они это заметят.

В Алатине я узнал, что это пугающее чувство - гнев. Его может вызвать что угодно и зачастую без особых на то оснований. А еще я узнал, что сердиться - это нормально. Можно позволить своему гневу выйти, но только при условии, что это не причиняет вреда другим людям.

Сейчас я знаю, что могу направить свой гнев в нужное русло. Когда я злюсь, я делаю пробежку, катаюсь на велосипеде или просто колочу подушку. Это помогает мне выплеснуть гнев наружу, вместо того чтобы позволять ему накапливаться внутри или выливаться на окружающих. Когда я успокаиваюсь, я разбираюсь с причинами своего гнева и пытаюсь изменить то, что могу.

🙏 Напоминание на сегодня

В Алатине я узнаю, что мои чувства играют очень важную роль. Я должен обращать на них внимание, а не игнорировать или подавлять их. Сегодня, если я рассержусь, я постараюсь сделать что-нибудь нужное, используя энергию, которая во мне накопилась.

#ТаблицаЧувств@alateenrubin #гнев

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 25 ИЮНЯ

👉 Когда я чувствую обиду на определенных людей, то почему-то не могу сказать им об этом. Почему так трудно дать им знать, что меня оскорбляет?

Чаще всего я боюсь, что обижу их, и в итоге им разонравлюсь. Я знаю, что мои затаенные обиды причиняют вред мне самому, но ничего не могу с этим поделать.

Здесь может помочь Четвертый Шаг. Когда я анализирую себя, я вижу, что вызвало во мне эти чувства. Я детально рассматриваю все причины и пытаюсь выяснить, что является корнем моей обиды. Это помогает мне освободиться от отрицательных эмоций и придает храбрости, чтобы об этом говорить.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я скрываю свою обиду, то причиняю вред самому себе. Мне нужно избавиться от нее, пока она не вызвала еще больше проблем. Четвертый Шаг является хорошей отправной точкой. Он помогает мне увидеть причины моих обид и дает толчок процессу избавления от них.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 26 ИЮНЯ

👉 Раньше в нашем доме каждый зависел от чувств другого члена семьи. Если кто-либо расстраивался, расстраивались все. Это часто приводило к крупным скандалам.

Я думаю, что сам виноват во многих скандалах. Иногда я вообще боялся выразить какие-либо чувства, чтобы не вызвать новую ссору.

В Алатине я учусь выражать свои настоящие чувства. Они влияют на других меньше, чем я думал. И поэтому мне не нужно беспокоиться, что чувства других повлияют на меня. Теперь я осознаю, что не ответственен за чувства других, и они, в свою очередь, не должны отвечать за мои чувства.

🙏 Напоминание на сегодня

У других людей есть право выражать свои чувства, но они не могут изменить моих чувств, если только я сам этого не захочу. Я также не могу изменить их чувства. Понимая это, я могу свободно проявлять свои настоящие чувства, это зависит от меня.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 27 ИЮНЯ

👉 Почему я так тщательно должен следить за анонимностью? Чтобы защититься от стыда? Нет. Дело не в именах. Очень часто, когда упоминаются имена, личность становится выше принципа. Если с каким-то большим делом связывают имя человека, его осуществившего, есть большая вероятность, что на первом месте будет не само дело, а имя.

Соблюдение анонимности помогает мне быть скромным. Мне не нужно признание от окружающих. Я получаю признание от Бога каждый день.

🙏 Напоминание на сегодня

Анонимность помогает мне быть скромным. Мне не нужно ждать похвалы за все, что я делаю. Я получаю удовлетворение от того, что знаю: я делаю угодное Богу.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 28 ИЮНЯ

👉 Мы разрывались между алкоголиком и другим родителем, думая, что должны принять чью-либо сторону. Мы принимали участие в скандалах, "воюя" то за одну сторону, то за другую, и в итоге оказывались в совершенно отчаянном положении.

Что бы мы ни предпринимали, казалось, становилось еще хуже. И мы терпели полный крах. Мы ненавидели обоих родителей и в то же время испытывали чувство вины, потому что знали, что их нужно любить.

Алатин учит нас не вмешиваться и показывает, как нужно отделяться от таких конфликтов. Мы оставляем проблемы наших родителей и позволяем им разбираться между собой. Это освобождает нам время, чтобы мы разбирались со своими проблемами, особенно с чувством вины, и стенами, которые мы выстроили между собой и своими родителями.

🙏 Напоминание на сегодня

Я ввязываюсь в проблемы своих родителей, потому что думаю, что смогу помочь. Программа же говорит мне: "Отстранись". Когда я не вмешиваюсь и позволяю родителям разбираться между собой, то обнаруживаю, что у меня остается много времени и сил, чтобы любить их.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 29 ИЮНЯ

👉 Жизнь с алкоголиком оставила во мне чувства страха, стыда, одиночества и озлобленности. Я ненавидел себя и обвинял весь мир. Я просто не мог больше справляться со своей жизнью.

Мой приход в Алатин был последней надеждой. Члены Алатина направили меня на новый жизненный путь. Они поделились со мной своим опытом, научили, как разбираться со своими чувствами. Я научился отделять себя от людей, которых я люблю, и жить своей собственной жизнью, а не растворяться в их жизни.

Сегодня я очень благодарен программе и моим друзьям по программе. Они показали мне, как находить радость в каждом дне, и, благодаря им, я учусь любить себя.

🙏 Напоминание на сегодня

Ребята из Алатина хорошо понимают меня, потому что прошли через то же, что и я. Они сами испытали обиды, унижения, страх и стыд. Они познали и радость восстановления своей жизни. Я благодарен за знания, которые они мне дали. Сегодня я приложу особенные усилия, чтобы их применить.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 июня

👉 Когда я был маленьким и падал, моя мама накладывала бинт на мою рану и говорила, что боль скоро утихнет. Так обычно и происходило. Я подрастал, в моей жизни начали появляться проблемы, а я по-прежнему полагался на мамин "бинт", чтобы успокоить боль. Она защищала меня и говорила, что все будет хорошо. Какое-то время казалось, что она права, но боль всегда возвращалась.

В Алатине я узнал, что мамины "бинтования" моих проблем не работают. Они только прикрывают настоящие, запрятанные глубоко во мне проблемы. Когда я начал применять программу, я подверг себя тщательному анализу. Тогда наконец я смог увидеть настоящую причину своей боли. Как только я это выяснил, мне стало легче делать что-то для себя, чтобы боль ушла прочь.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне все еще бывает больно. Другие люди могут помочь мне почувствовать себя лучше на какое-то время, но мне нужно делать что-то для себя, если я хочу избавляться от боли. Программа как раз служит этой цели. Она помогает мне определить причину боли, чтобы я мог начать процесс выздоровления.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 ИЮНЯ

👉 Я считал себя безнадежным, поэтому пришел в Алатин в поисках любви и понимания. И я нашел это, когда меня гостеприимно встретили в группе и помогли почувствовать себя здесь комфортно. Это было хорошим чувством, но этого было недостаточно, чтобы я пришел сюда снова, - мне было нужно нечто большее.

И тогда я начал применять Двеннадцать шагов. Они помогли мне пойти дальше "чувства комфорта" и указали путь, по которому я могу следовать для того, чтобы начать свое восстановление.

Вначале Шаги научили меня как-то справляться с жизнью, в которой присутствует алкоголик. Сегодня они помогают мне работать на более глубоком уровне. Каждое новое событие улучшает мое понимание того, как эти Шаги можно применять ко всем областям моей жизни.

Раньше я думал, что мне нужно полностью понимать каждый Шаг, перед тем, как перейти к следующему. Сейчас я просто прохожу эти Шаги, пытаясь использовать их во всем, что делаю, так, чтобы продолжать расти и выздоравливать каждый день.

🙏 Напоминание на сегодня

Радость от того, что ребята приняли меня в Алатине, - это только начало. Двеннадцать Шагов являются настоящим ядром программы. О них легко говорить, но трудно выполнять, однако они дают мне нужное направление, чтобы изменить мою жизнь к лучшему. Сегодня я начну применять их и серьезнее относиться к своему выздоровлению.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 ИЮНЯ

👉 Первый Шаг похож на признание мною поражения. Я думал, что могу заставить алкоголика бросить пить, но я не могу этого сделать. Это напоминает мне участие в сражении, которое проиграно.

Я так долго пытался контролировать его жизнь, что моя собственная начала разлаживаться. Я не слежу за своим внешним видом, я плохо учусь в школе, у меня мало друзей. Такое ощущение, что я ничего не могу делать правильно. Каждый раз, когда я пытаюсь сделать что-то сам, у меня идет все наперекосяк.

Я не люблю признавать себя проигравшим, но мне необходимо принять этот факт, чтобы вновь стать победителем. Такое признание дается нелегко, но Первый Шаг помогает.

🙏 Напоминание на сегодня

Невозможно заставить кого-либо бросить пить. Первый Шаг является поворотным моментом. Признавая свое поражение, я закладываю основание для будущей победы.

#ПервыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 3 ИЮНЯ

👉 Первый Шаг показал мне, что я в своей жизни похож на команду, которая проигрывает каждую свою игру. Ей требуется новый наставник. Второй Шаг помогает мне найти нового Наставника, Который может вести меня.

Я пытался сам управлять своей жизнью, но у меня это не получалось. Мне нужна была помощь. Мой новый Наставник предлагает необходимую мне поддержку. Он помогает мне разобраться со своими мыслями и делает "мою команду" слаженной. Но от меня зависит, позволю ли я Ему помочь мне.

🙏 Напоминание на сегодня

Хорошей команде нужен хороший наставник, чтобы помочь ей достичь наилучших результатов. Я пытался управлять своей жизнью самостоятельно, но потерпел неудачу. Теперь, благодаря Второму Шагу, я нашел нового Наставника - Бога, Который может позаботиться о моей жизни. С Его помощью мы скоро станем "командой победителей".

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 4 ИЮНЯ

👉 Я привык сам распоряжаться своей жизнью, поэтому мне очень трудно доверить ее кому-либо другому. Но я знаю, что если не сделаю этого, то потерплю неудачу. Второй Шаг предлагает мне довериться Богу, чтобы Он смог изменить мою жизнь к лучшему. Эту часть я могу сделать. Но передать бразды правления своей жизнью в Его руки - это совсем другое. Третий Шаг предлагает мне принять такое решение. Я боюсь это сделать. Отдать контроль над своей жизнью кому-то другому - большой риск. Но если я буду помнить, что у хорошей команды может быть только один лидер, то мне будет немного легче.

У меня еще не получается полностью отдать контроль над своей жизнью. И в этом нет ничего страшного. Все, что мне предлагается сделать, - это принять решение так поступить. Остальные Шаги помогут мне воплотить это решение в жизнь.

🙏Напоминание на сегодня

Мне все еще хочется контролировать свою жизнь. Из-за этого мне трудно отдать бразды правления кому-то другому. Сегодня с помощью Третьего Шага я приму такое решение и позволю моему Богу показать мне все, в чем я нуждаюсь. Принятие такого решение будет началом передачи контроля над моей жизнью в Его руки.

#ВторойШаг@alateenrubin

#ТретийШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 5 ИЮНЯ

👉 Новый наставник команды обычно начинает работу с оценки состояния вверенного ему коллектива. То же самое делает и Бог. Когда я отдаю контроль над своей жизнью в Его руки, Он начинает работать во мне. Он хочет, чтобы я использовал Четвертый Шаг для того, чтобы лучше себя понять.

Мне давно уже нужно было привести в порядок "свой дом". Время от времени, когда я что-либо делал, я анализировал свои действия, но этого всегда было недостаточно. Теперь мне нужно идти дальше.

Самоанализ показывает мне, что не все внутри меня является плохим. У меня есть и хорошие качества.

Мне сложно оценить сразу. Но главное, чтобы я это делал. И я не должен делать это в одиночку, потому что мой Бог помогает мне. И хотя трудно смотреть в глаза реальности, необходимо понять: все, что я нахожу в себе, помогает моему выздоровлению.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я серьезно решил подчинить свою волю и жизнь в Третьем Шаге, то Четвертый Шаг позволяет мне двигаться в этом направлении. Этот Шаг помогает мне увидеть, каково мое истинное состояние, и подготовиться к работе, которую я с Божьей помощью буду осуществлять для улучшения своей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 6 ИЮНЯ

👉 Четвертый Шаг указал мне на мои ошибки, которые мешали мне проявлять свои хорошие качества. Теперь в Пятом Шаге я должен спросить "Почему?" и поговорить о том, что именно идет не так.

Вначале я должен поговорить с Богом; Он умеет хорошо слушать. Он хочет, чтобы я был честен по отношению к Нему и к себе. Потребуется время, чтобы избавиться от чувства вины за все, что я сделал. Но когда я вижу свое истинное состояние, мне легче принять меня таким, какой я есть.

Бог также посылает мне и других людей, которым я могу доверять и с кем могу поговорить. Эти люди помогают мне лучше увидеть реальное положение вещей. Например, с их помощью я понял, что зачастую виню себя больше, чем следовало бы. С ними я вижу все гораздо яснее.

🙏 Напоминание на сегодня

После того как я увидел свои ошибки в Четвертом Шаге, мне нужно их признать, чтобы я мог начать работать над ними. Пятый Шаг помогает это сделать. Когда я признаю свои ошибки перед Богом и другим человеком, то начинаю понимать, почему я чувствую и поступаю определенным образом.

#ПятыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 7 ИЮНЯ

👉 Трудно избавляться от своих недостатков. Они не хотят меня покидать, и я не уверен, что хочу, чтобы они меня оставили. Иногда они являются хорошим оправданием моих плохих поступков.

Я пытался избавиться от них сам, но не смог. Это задача моего Бога, но Он не будет ничего делать, если я сам этого не захочу.

Шестой Шаг показывает мне, что готовность настолько же важна, как и само избавление от недостатков. Я ведь не могу пойти на вступительный экзамен без подготовки; то же самое касается освобождения от недостатков. Как только я буду готов и прекращу использовать их в качестве оправданий, Бог сможет помочь мне.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я хочу избавиться от своих недостатков, я должен прекратить оправдываться и применить Шестой Шаг. Когда я буду готов, мой Бог окажет мне необходимую помощь.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 8 ИЮНЯ

👉 Теперь, когда я готов избавиться от своих недостатков, Седьмой Шаг показывает мне, как это сделать. Мой Бог готов мне помогать, но я должен Его об этом попросить.

Мне раньше было стыдно просить помощи у кого-либо; я чувствовал себя маленьким и слабым. Но теперь я знаю истину: мне нужна помощь. Я не могу справиться сам и не боюсь это признать.

Мой Бог может избавить меня от недостатков. Я хотел бы, чтобы Он удалил их все прямо сейчас. Но я должен помнить, что мое нынешнее состояние складывалось годами, и я не могу ожидать перемен в одночасье.

Я должен делать свою часть. Если я буду сидеть сложа руки и принимать как должное то, что Он всегда будет мне помогать, мои старые проблемы очень скоро ко мне вернутся. Но если я буду стараться заменить свои недостатки новыми качествами, которые хотел бы иметь, то буду каждый день радоваться хорошим переменам.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне нужна Божья помощь, чтобы избавиться от своих недостатков. Он готов мне помочь, но я должен Его попросить. Я должен не просто освободиться от недостатков, но заменять их хорошими качествами, которые Бог хочет во мне видеть.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 9 ИЮНЯ

👉 В прошлом я многим причинял зло: семье, друзьям и даже совершенно незнакомым людям. Восьмой Шаг подготавливает меня к тому, чтобы загладить свою вину перед ними. Этот Шаг похож на Шестой, потому что он говорит, что готовность настолько же важна, как и само исполнение.

В подготовку входит составление списка с именами людей. Мне легче было бы сказать, что они сами были виноваты. Но, записывая имена, я признаю факт, что это я причинил зло другим людям.

Составление списка не поможет, если я только не захочу с этим что-то сделать. Я могу отложить его в сторону и найти кучу оправданий, но мой Бог не позволит этого сделать. Он желает, чтобы я хотел просить прощения, чтобы, когда придет время это сделать, я мог быть честным и искренним.

🙏 Напоминание на сегодня

Я причинил зло многим людям и сожалею об этом. Я знаю, что я должен попросить у них прощения, но я должен этого захотеть, чтобы этот поступок был искренним. Восьмой Шаг именно это и делает. Составив список и серьезно все обдумав, я буду готов от всего сердца сказать: "Прости!".

#ВосьмойШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 10 ИЮНЯ

👉 К тому времени, когда я закончил составление списка в Восьмом Шаге, я осознал, что забыл включить в него одного важного человека - себя. Я причинил себе много зла проблемами, которые сам же и создавал.

Девятый Шаг помогает мне простить себя. Я не всегда чувствую, что заслуживаю прощения, но когда вспоминаю, что Бог прощает меня, мне становится легче простить себя и просить прощения у других людей.

Простое "прости" может послужить хорошим началом. Даже если мои извинения не принимаются, я буду знать, что сделал все от меня зависящее, чтобы оставить прошлое позади.

Иногда людям больно вспоминать прошлое. Именно тогда я должен отдать все в Божьи руки.

🙏 Напоминание на сегодня

Я много узнал о прощении из Девятого Шага. Если я простил себя, то мне легче прощать других. Многие из них простят меня, если я буду искренне просить их об этом. Прощения себя и других - это огромная победа над прошлым, которая дает мне возможность побеждать сегодня.

#ДевятыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 11 ИЮНЯ

👉 Теперь, находясь на верном пути, я хочу продолжать двигаться в том же направлении. Я не могу пустить все на самотек, потому что очень скоро могу опять оказаться там, откуда пришел. Я должен постоянно наблюдать за своими мыслями и действиями, чтобы видеть, какие происходят улучшения. Когда я допускаю ошибки (я до сих пор делаю их много), мне нужно сразу признаться в этом, а не позволять проблемам накапливаться, как это происходило раньше.

Каждый день я наблюдаю за происходящим. Это позволяет мне сосредоточиться на сегодняшнем дне, вместо того чтобы жить прошлыми ошибками.

🙏 Напоминание на сегодня

Инвентаризация самого себя не делается раз и навсегда, ее нужно делать ежедневно, чтобы я мог честно и открыто смотреть на происходящее. Наблюдая за собой каждый день и пытаясь разобраться с возникающими проблемами, я не позволяю маленьким неприятностям превратиться в большие проблемы. Это сосредотачивает мои мысли на сегодняшнем дне и направляет всю мою силу на то, чтобы его прожить.

#ДесятыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 12 ИЮНЯ

👉 Мы с Богом прошли через многое, пытаясь восстановить мою жизнь. Но иногда я не чувствую, что Он близок ко мне. Мне бы хотелось лучше Его узнать. Я могу это сделать, выполняя Одиннадцатый Шаг.

Когда я ищу Бога, его нетрудно найти. Он не сидит за столом в кабинете, Он всегда со мной. Я могу поговорить с Ним, и Он всегда готов выслушать, даже если я только жалуюсь. Он также желает, чтобы я послушал Его. Тогда я начинаю понимать, почему Он действует определенным образом.

Иногда, когда я бываю очень занят, то забываю поговорить с Ним, и начинаю паниковать. Тогда Он касается меня Своей рукой и напоминает, Кто хозяин положения. Он объясняет, чего хочет от меня сегодня, и дает мне сил и уверенности, чтобы прожить день так, как Ему угодно.

🙏 Напоминание на сегодня

Благодаря Одиннадцатому Шагу я чувствую себя ближе к Богу, чем раньше. Он слышит меня и всегда готов поделиться Своими планами, когда я готов Его услышать. Когда я вспоминаю, что Он верит в меня и всегда готов помочь, тогда я могу идти дальше.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 13 ИЮНЯ

👉 Благодаря двенадцати Шагам я стал гораздо сильнее. с Божьей помощью дела идут лучше. Я проявляю больше интереса к тому, что делаю, и теперь лучше умею это делать.

Я чувствую себя победителем. Было время, когда я хотел, чтобы такое чувство было только у меня. Но сейчас, когда я оглядываюсь и вижу, как много людей считают, что лишены надежды, потому что живут с алкоголиком, мне хочется помочь им. Делая это, я не только помогаю им упорядочить свои жизни, но и сам становлюсь более сильной личностью.

Двенадцатый Шаг - это не конец. Это только начало, потому что работать по программе нужно ежедневно. Работу по программе можно сравнить с постоянной поддержкой спортивной формы.

🙏 Напоминание на сегодня

Я знаю, что работа по Двенадцати Шагам не гарантирует успех каждый раз. На этом пути встречаются серьезные трудности, но теперь у меня есть сила верить, что я победитель. Быть победителем - это не просто чувство, это мое внутреннее отношение, которое распространяется на все, что я делаю.

#ДвенадцатыйШаг@alateenrubin #ПрименяяШаги@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 14 ИЮНЯ

👉 Девиз Не суетись, и все получится помогает мне контролировать себя в трудных ситуациях. Если я выполняю задание в школе и начинаю сильно спешить, то этот девиз помогает мне не "бежать со все ног", а начать спокойно работать.

Этот девиз также помогает, когда кто-то оскорбляет или обзывает меня. Он напоминает, что если я накричу в ответ, будет только хуже.

Даже когда на меня кричат или ударят дома, этот девиз может помочь. Когда у меня возникает желание ответить тем же, я делаю глубокий вдох, повторяю девиз и ухожу.

🙏 Напоминание на сегодня

Каждый день что-то происходит, и это моет вызывать во мне чувство напряжения. но когда я применяю девиз Не суетись, и все получится, то этого можно избежать. Я могу переключиться на более спокойный ритм и таким образом больше наслаждаться жизнью.

#Девизы@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 15 ИЮНЯ

👉 Когда у группы возникает проблема и кто-то один пытается взять власть в свои руки и навязать остальным свое мнение, это причиняет группе вред. Другие лишаются возможности поделиться своими мыслями, и в итоге группа принимает непродуманное решение.

У Бога есть ответы для нас, и Он будет вести нас в правильном направлении, если мы будем использовать усилия всей группы для разрешения наших проблем. У нас есть лидеры, но они - только верные слуги, которые осуществляют решения группы. Каждый член группы важен и имеет право делиться своим мнением. Когда мы работаем вместе, то становимся настоящей группой, каждый из нас помогает находить ответы, и это делает нас сильнее.

🙏 Напоминание на сегодня

Для решения проблемы, стоящей перед группой, необходимо участие всех членов группы. Один человек не может решить, что лучше для всех нас, мы все должны участвовать в обсуждении. Когда каждый член группы ищет решение проблемы, то каждый получает шанс для роста. Бог хочет, чтобы вся группа принимала участие в работе.

#ВтораяТрадиция@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 16 ИЮНЯ

👉 Я никогда не забуду ощущения от своего первого собрания. Я понял, что нахожусь в том месте, которое мне нужно. Там люди понимали меня и предлагали свою помощь. Я осознал, что впереди меня ждет много работы. Но я был готов делать что угодно, лишь бы добиться того же, что и эти ребята.

Я старался изменить себя, но дело не продвигалось так быстро, как мне этого хотелось. Затем кто-то предложил мне, чтобы я перестал концентрироваться на переменах в себе, а сначала подумал о том, чтобы принять себя таким, какой я есть. Это очень меня поддержало.

Сейчас, вместо того чтобы думать о том, кем я должен быть, я могу радоваться хорошему отношению к самому себе. Я очень хочу измениться, но теперь понимаю, что это будет происходить более естественно, если я буду принимать меня таким, какой я есть сегодня.

🙏 Напоминание на сегодня

На данный момент я себе не очень нравлюсь. Я хочу изменить кое-что в своей жизни. Но прежде я должен принять себя таким, какой я есть. Это поможет мне стать человеком, которым я на самом деле хочу быть.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 17 ИЮНЯ

👉 Раньше у нас не было хорошей связи с Ал-Аноном и АА. Мы были настолько заняты своими делами, что не очень-то интересовались тем, что они делают. Кроме того, нам казалось, что они думают о нас как о детях, которые занимаются всякой ерундой.

Когда мы вникли в последнюю часть Шестой Традиции, ситуация начала меняться. Мы пригласили несколько человек из Ал-Анона на наше открытое собрание, на котором смогли поговорить друг с другом. Мы поняли, насколько мы похожи. Все мы пытаемся восстановиться после разрушающего воздействия алкоголизма, в той или иной форме следуя Двенадцати Шагам.

Теперь мы поняли, что нам нужно слушать друг друга. Когда мы слышим членов АА, это помогает нам понять алкоголика. Слушая членов Ал-Анона, мы узнаем, что чувствуют взрослые члены семьи алкоголика. А мы, в свою очередь, рассказываем им, каково быть детьми алкоголиков. Когда мы так открыто общаемся, то начинаем лучше понимать друг друга.

🙏 Напоминание на сегодня

Я многое могу получить от членов АА и Ал-Анона. Они могут помочь мне понять своих родителей и поделиться со мной некоторыми мыслями, касающимися работы по программе. И они могут научиться от меня. Все начинается с сотрудничества, которому способствует Шестая Традиция.

#ШестаяТрадиция@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 18 ИЮНЯ

👉 Оглядываясь назад, я сожалею о потерянном времени, когда пытался все сделать в одиночку. Живя с алкоголиком, я чувствовал себя очень одиноко. Я был уверен, что никто не пережил того же, что и я.

Программа показала, что я сильно заблуждался. Общаясь с ребятами в своей группе, я начал понимать, что я не одинок в своем горе. У нас у всех одна проблема, у нас похожие чувства, и мы все пытаемся сделать свою жизнь лучше.

Вскоре я начал применять девиз Сила - в единстве. Сейчас я знаю, что у меня есть друзья из Алатина и Бог на моей стороне. Вместе мы обязательно справимся!

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин - это коллективная программа. Она помогает нам открыться и начать делиться с другими людьми. Вот так мы и растем. Сегодня вместо того чтобы бороться со своими проблемами в одиночку, я позволю Алатину показать мне, как преодолевать их с помощью других людей.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 19 ИЮНЯ

👉 Мы с отцом обижали друг друга много раз. Казалось, что несмотря на мои успехи в программе, между нами по-прежнему стояла стена. Мне хотелось рассказать ему о том, как я себя на самом деле чувствовал, но я боялся с ним разговаривать, потому что все обычно заканчивалось перебранкой.

Тогда я решил написать отцу письмо, чтобы рассказать о своих чувствах. Я написал, как его выпивки вызывали во мне страх, ярость и негодование. Я извинился за обиды, нанесенные мной, и сказал, что люблю его несмотря на то, что произошло между нами.Закончив письмо, я отдал его отцу. Для меня это было смелым шагом, потому что я никогда не был так откровенен с ним.

Я рад, что написал это письмо. Мы по-прежнему не так уж и близки, и, вероятно, между нами никогда не будет той близости, какой бы мне хотелось, но стена между нами начала рушиться, и я не боюсь быть с ним самим собой. Поэтому я рад, что взял на себя такую смелость.

🙏 Напоминание на сегодня

Обиды могут стать барьерами между мной и другими людьми. Не всегда легко разбивать эти барьеры. Но если я осмелюсь, то может начаться общение, которое иначе никогда бы не возникло. Вне зависимости от результата я буду рад, так как буду знать: я сделал все, что зависело от меня.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 20 ИЮНЯ

👉 Зачем я трачу столько времени, пытаясь заставить алкоголика бросить пить? У него есть тяга к алкоголю, так как он болен алкоголизмом. Своими словами или действиями я не могу остановить его, так же как не могу вылечить рак или диабет.

Но я могу помочь ему, если изменю свое отношение к нему. Я могу постараться понять это заболевание и принять алкоголика как личность. Я могу быть добрым и заботливым, помня, что он уже чувствует себя виноватым.

Алатин показывает мне, как это делать, предлагая Первый Шаг и всю программу. Когда я прекращаю попытки вылечить алкоголика, принимаю его таким, какой он есть, я больше помогу ему тем, что помогу себе.

🙏 Напоминание на сегодня

Конечно же, я хочу помочь алкоголику. Это естественное желание, особенно, когда я вижу, что он с собой делает. Но очень важно, каким образом я ему помогаю. Программа показывает, что я не могу контролировать или лечить его, но могу изменить свое отношение к нему. Если я приму алкоголизм как заболевание и буду относиться к алкоголику с уважением и пониманием, я очень помогу себе, а это самая лучшая помощь, которую я смогу предложить алкоголику.

#ПервыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 21 ИЮНЯ

👉 У меня много проблем. Меня охватывает уныние, когда я думаю о том, что мне придется решать их всю жизнь, но я могу кое-что сделать с помощью программы, следуя девизу Только сегодня.

Я начну думать о хорошем, что у меня есть, вместо того чтобы жаловаться на то, что кажется плохим. Я могу быть счастливым, если захочу; программа предоставляет мне такую возможность.

Я начну работать по Шагам и применять все, что узнаю из программы. Люди стараются мне помочь. Я должен им это позволить. Может быть, если я буду лучше слушать, то пойму, что они говорят, и даже смогу помочь другим разобраться с их проблемами.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда мне кажется, что мои проблемы никогда не решатся. Я должен постоянно работать с ними. Но то, что я не смог бы решить за всю свою жизнь, я могу делать каждый день понемногу, действуя только сегодня. Применяя программу в своей жизни, я гораздо легче справляюсь со своими проблемами.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 22 ИЮНЯ

👉 Наставники группы Алатина, которую я посещяю, помогли мне преодолеть барьер при посещении группы Ал-Анона. Они показали, насколько Ал-Анон может быть мне полезен.

Хотя страх заставляет меня об этом забыть, и я боюсь, что буду чувствовать себя не в своей тарелке, ведь я - подросток, а они - взрослые, как вообще мы сможем общаться?

Мои наставники понимают меня. Они рассказывали, что у членов Ал-Анона тоже есть свои страхи. Но главное - дать друг другу шанс. Нужно начать с того, чтобы забыть о разнице в возрасте и помнить, что у всех нас есть похожие чувства. Делясь своими чувствами друг с другом, мы способствуем общему выздоровлению.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я говорю о своих чувствах на собраниях Ал-Анона, я знаю, что другие члены группы меня понимают. Между ними и мной существует прочная связь. Это помогает мне оставить свои отговорки, связанные с разницей в возрасте, и сосредоточиться на своем росте в программе.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 23 ИЮНЯ

👉 Когда отец попал в тюрьму, я думал, что освобожусь от всех проблем, вызванных его алкоголизмом. Но я по-прежнему испытывал чувства, которые держали меня самого в заключении. Мне было стыдно за родителя, когда я слышал рассказы других ребят о своих отцах. Я ненавидел отца за то, что он сделал меня "главой семьи". И глубоко внутри я до смерти боялся, что стану таким же.

Однажды, когда мама была у папы в тюрьме, он сказал ей, что вступил в АА и хочет, чтобы она пошла в Ал-Анон, а я - в Алатин. Моей первой реакцией был вопрос: "Почему я должен делать это? Он для меня никогда ничего не делал". Но мама убедила меня попробовать, и я рад, что она меня уговорила.

Я узнал, что алкоголизма не нужно стыдиться - это болезнь. Конечно, я не горжусь тем, что мой отец за решеткой, но я не обязан думать об этом все время. Вместо этого я могу начать разбираться со своими чувствами к нему. Программа, вероятно, не вызволит моего отца из его тюрьмы, но она может помочь мне выйти из своей.

🙏 Напоминание на сегодня

Я раньше жил в плену ненависти и стыда. Теперь я свободен. Ведь задача состоит в применении программы к себе.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 24 июня

👉 Раньше, когда у меня возникали проблемы с семьей или друзьями, во мне возникало сжигающее меня чувство. Это меня пугало. Я не мог смотреть людям в глаза, потому что боялся, что они это заметят.

В Алатине я узнал, что это пугающее чувство - гнев. Его может вызвать что угодно и зачастую без особых на то оснований. А еще я узнал, что сердиться - это нормально. Можно позволить своему гневу выйти, но только при условии, что это не причиняет вреда другим людям.

Сейчас я знаю, что могу направить свой гнев в нужное русло. Когда я злюсь, я делаю пробежку, катаюсь на велосипеде или просто колочу подушку. Это помогает мне выплеснуть гнев наружу, вместо того чтобы позволять ему накапливаться внутри или выливаться на окружающих. Когда я успокаиваюсь, я разбираюсь с причинами своего гнева и пытаюсь изменить то, что могу.

🙏 Напоминание на сегодня

В Алатине я узнаю, что мои чувства играют очень важную роль. Я должен обращать на них внимание, а не игнорировать или подавлять их. Сегодня, если я рассержусь, я постараюсь сделать что-нибудь нужное, используя энергию, которая во мне накопилась.

#ТаблицаЧувств@alateenrubin #гнев

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 25 ИЮНЯ

👉 Когда я чувствую обиду на определенных людей, то почему-то не могу сказать им об этом. Почему так трудно дать им знать, что меня оскорбляет?

Чаще всего я боюсь, что обижу их, и в итоге им разонравлюсь. Я знаю, что мои затаенные обиды причиняют вред мне самому, но ничего не могу с этим поделать.

Здесь может помочь Четвертый Шаг. Когда я анализирую себя, я вижу, что вызвало во мне эти чувства. Я детально рассматриваю все причины и пытаюсь выяснить, что является корнем моей обиды. Это помогает мне освободиться от отрицательных эмоций и придает храбрости, чтобы об этом говорить.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я скрываю свою обиду, то причиняю вред самому себе. Мне нужно избавиться от нее, пока она не вызвала еще больше проблем. Четвертый Шаг является хорошей отправной точкой. Он помогает мне увидеть причины моих обид и дает толчок процессу избавления от них.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 26 ИЮНЯ

👉 Раньше в нашем доме каждый зависел от чувств другого члена семьи. Если кто-либо расстраивался, расстраивались все. Это часто приводило к крупным скандалам.

Я думаю, что сам виноват во многих скандалах. Иногда я вообще боялся выразить какие-либо чувства, чтобы не вызвать новую ссору.

В Алатине я учусь выражать свои настоящие чувства. Они влияют на других меньше, чем я думал. И поэтому мне не нужно беспокоиться, что чувства других повлияют на меня. Теперь я осознаю, что не ответственен за чувства других, и они, в свою очередь, не должны отвечать за мои чувства.

🙏 Напоминание на сегодня

У других людей есть право выражать свои чувства, но они не могут изменить моих чувств, если только я сам этого не захочу. Я также не могу изменить их чувства. Понимая это, я могу свободно проявлять свои настоящие чувства, это зависит от меня.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 27 ИЮНЯ

👉 Почему я так тщательно должен следить за анонимностью? Чтобы защититься от стыда? Нет. Дело не в именах. Очень часто, когда упоминаются имена, личность становится выше принципа. Если с каким-то большим делом связывают имя человека, его осуществившего, есть большая вероятность, что на первом месте будет не само дело, а имя.

Соблюдение анонимности помогает мне быть скромным. Мне не нужно признание от окружающих. Я получаю признание от Бога каждый день.

🙏 Напоминание на сегодня

Анонимность помогает мне быть скромным. Мне не нужно ждать похвалы за все, что я делаю. Я получаю удовлетворение от того, что знаю: я делаю угодное Богу.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 28 ИЮНЯ

👉 Мы разрывались между алкоголиком и другим родителем, думая, что должны принять чью-либо сторону. Мы принимали участие в скандалах, "воюя" то за одну сторону, то за другую, и в итоге оказывались в совершенно отчаянном положении.

Что бы мы ни предпринимали, казалось, становилось еще хуже. И мы терпели полный крах. Мы ненавидели обоих родителей и в то же время испытывали чувство вины, потому что знали, что их нужно любить.

Алатин учит нас не вмешиваться и показывает, как нужно отделяться от таких конфликтов. Мы оставляем проблемы наших родителей и позволяем им разбираться между собой. Это освобождает нам время, чтобы мы разбирались со своими проблемами, особенно с чувством вины, и стенами, которые мы выстроили между собой и своими родителями.

🙏 Напоминание на сегодня

Я ввязываюсь в проблемы своих родителей, потому что думаю, что смогу помочь. Программа же говорит мне: "Отстранись". Когда я не вмешиваюсь и позволяю родителям разбираться между собой, то обнаруживаю, что у меня остается много времени и сил, чтобы любить их.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 29 ИЮНЯ

👉 Жизнь с алкоголиком оставила во мне чувства страха, стыда, одиночества и озлобленности. Я ненавидел себя и обвинял весь мир. Я просто не мог больше справляться со своей жизнью.

Мой приход в Алатин был последней надеждой. Члены Алатина направили меня на новый жизненный путь. Они поделились со мной своим опытом, научили, как разбираться со своими чувствами. Я научился отделять себя от людей, которых я люблю, и жить своей собственной жизнью, а не растворяться в их жизни.

Сегодня я очень благодарен программе и моим друзьям по программе. Они показали мне, как находить радость в каждом дне, и, благодаря им, я учусь любить себя.

🙏 Напоминание на сегодня

Ребята из Алатина хорошо понимают меня, потому что прошли через то же, что и я. Они сами испытали обиды, унижения, страх и стыд. Они познали и радость восстановления своей жизни. Я благодарен за знания, которые они мне дали. Сегодня я приложу особенные усилия, чтобы их применить.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 июня

👉 Когда я был маленьким и падал, моя мама накладывала бинт на мою рану и говорила, что боль скоро утихнет. Так обычно и происходило. Я подрастал, в моей жизни начали появляться проблемы, а я по-прежнему полагался на мамин "бинт", чтобы успокоить боль. Она защищала меня и говорила, что все будет хорошо. Какое-то время казалось, что она права, но боль всегда возвращалась.

В Алатине я узнал, что мамины "бинтования" моих проблем не работают. Они только прикрывают настоящие, запрятанные глубоко во мне проблемы. Когда я начал применять программу, я подверг себя тщательному анализу. Тогда наконец я смог увидеть настоящую причину своей боли. Как только я это выяснил, мне стало легче делать что-то для себя, чтобы боль ушла прочь.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне все еще бывает больно. Другие люди могут помочь мне почувствовать себя лучше на какое-то время, но мне нужно делать что-то для себя, если я хочу избавляться от боли. Программа как раз служит этой цели. Она помогает мне определить причину боли, чтобы я мог начать процесс выздоровления.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 АВГУСТА

👉 Вначале я пришел в Алатин просто для того, чтобы выбраться из дома. Мне надоело сидеть дома и я подумал, что это - хороший предлог, чтобы побыть со сверстниками. Я не пропустил ни одного собрания, но, по сути, никогда там не был. Я "валял дурака" и не слушал, о чем говорилось на собрании. Я ходил просто для того, чтобы поболтать и хорошо провести время.

Однажды вечером ведущий попросил всех поделиться, для чего мы ходим а Алатин. Мне стало немного не по себе. Я не мог сказать правду, поэтому придумал что-то "правильное". Я не верил ни одному сказанному мной слову и думаю, что другие тоже не поверили. В тот вечер, возвращаясь домой, я долго размышлял о том, для чего хожу в Алатин.

На следующей неделе я пришел по другим мотивам. Я решил позволить программе влиять на мой образ жизни. Я начал работать по Шагам и попытался сделать их частью моей жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин - это не просто место, куда можно ходить каждую неделю. Это собрание предлагает мне новый образ жизни. Здесь есть для меня ответы, но я должен захотеть их искать.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 АВГУСТА

👉 Когда я только начал ходить в Алатин, я не видел многого, за что можно быть благодарным. Моя основная идея была следующей: "Если только люди будут относиться ко мне лучше, все будет нормально". Я тратил много времени на мечты и жалость к себе. Я не осознавал, какую большую роль в жизни играет мое собственное отношение к ней.

Наблюдая за тем, как растут мои друзья в программе, я понял, что существует другой образ жизни. Я видел, что они счастливы, и я хотел стать таким же. В обретении этого счастья мне помогло применение новой мысли из литературы Ал-Анона: "Я буду счастлив сегодня; большинство людей счастливы настолько, насколько они сами этого хотят".

Это стало для меня новым началом. Я стал осознавать, что мое счастье зависит от меня, а не от других. Я приложил усилия, чтобы быть счастливым, и через некоторое время это стало реальностью.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я чувствую себя несчастным и ищу, кого бы за это обвинить, то мне пора задуматься о своем внутреннем состоянии. Я ответственен за свое счастье. Если я постараюсь применять идеи программы в своей жизни, я смогу быть настолько счастливым, насколько я сам этого захочу.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 3 АВГУСТА

👉 Трудно жить без одного из родителей. После развода отец оставил нас. Я был очень маленьким и не мог понять, почему папа не живет с нами, как в семьях моих друзей. Но когда бы мой отец ни приходил, он был пьян, и я убегал от него и прятался, потому что очень боялся его.

Когда я стал старше, я пошел в Алатин. Вначале мне там не понравилось, во мне пробуждались мои старые чувства, связанные с нашей семьей. Но через какое-то время я подружился с некоторыми ребятами. Как и у меня, у многих из них была неполная семья, и когда я слушал, как они делятся своими чувствами, мне становилось легче. Они помогли мне понять, что, хотя программа ничего не поделает с разводом моих родителей, она поможет мне разобраться в себе. Это способствовало тому, что у меня появилось желание остаться в программе и позволить ей менять мою жизнь.

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин не может мне вернуть ушедшего отца, но он может помочь мне поменять мое отношение к существующей ситуации. Вместо того чтобы мечтать о то, как было бы здорово, если бы все было по-другому, я могу принять существующее положение вещей и заняться своими собственными проблемами.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 4 АВГУСТА

👉 Когда я слышу слово "единство", это заставляет меня вспомнить о Первой традиции. Крепкая связь соединяет нас, когда мы делимся опытом и поддерживаем друг друга.

Но единство начинается с меня. Единство начинается в моей голове. Теперь я могу мыслить яснее, и мои чувства не столь запутаны, как раньше. Я даже могу принимать собственные решения.

Единство приходит благодаря моей ежедневной работе по Двенадцати Шагам, и это помогает мне чувствовать себя цельным человеком. Благодаря тому, что я сегодня в лучшей форме, чем когда-либо, я могу больше предложить своей группе и Алатину в целом.

🙏 Напоминание на сегодня

У меня больше нет ощущения, что я разваливаюсь на части. Работа по программе помогает мне собрать свою жизнь в единое целое. Здорово ощущать "единство" в самом себе, это позволяет мне оказывать серьезную поддержку Алатину, а он помог мне по кусочкам собрать свою жизнь в единое целое.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 5 АВГУСТА

👉 Мои друзья в Алатине всегда готовы мне помочь, если я им это позволяю. Когда я делюсь с ними историей своей жизни, мы становимся ближе.

Мне не нужно бояться говорить с ними, потому что они прошли через то же, что и я. Они уделяют мне время и выслушивают меня, а затем рассказывают мне, как они справлялись со своими проблемами. Иногда кто-нибудь скажет то, чего мне не хочется слышать, но я не должен относиться к этому строго, потому что знаю, они просто пытаются мне помочь.

Я доверяю своим друзьям. То, чем мы делимся друг с другом, остается между нами. Никто не идет и не рассказывает об этом другим, и это очень мне помогло. Наконец-то я могу поделиться тем, что по-настоящему чувствую, зная, что меня выслушают и захотят помочь.

🙏 Напоминание на сегодня

Члены Алатина - особые друзья. С ними легко говорить, потому что они готовы слушать и делиться со мной своими чувствами. Я могу доверять им. Я знаю, что если будет нужно, они всегда мне помогут.

#Единство@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 6 АВГУСТА

👉 Раньше, из-за пьющего отца, я все время задавался вопросом: "Ну почему у меня?" Мне было стыдно, и я чувствовал, что мой мир развалился на части.

Теперь постепенно моя жизнь восстанавливается. Программа лепит меня, как скульптор, который создает новую скульптуру. Я сделал Первый Шаг и признал, что бессилен перед алкоголем, и я учусь ЖИТЬ И ДАВАТЬ ЖИТЬ ДРУГИМ. Я знаю, что не могу изменить алкоголика или кого-либо другого.

У меня есть своя собственная жизнь, и я хочу полноценно ее прожить. С помощью программы я получаю что-то хорошее в каждом дне.

🙏 Напоминание на сегодня

Сегодня я чувствую себя другим человеком: новым и цельным. Я свободен от жалости к себе и могу ходить с поднятой головой. Это здорово, и я хочу продолжать в том же духе. Программа будет показывать мне, как жить каждый день.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 7 АВГУСТА

👉 Почему я спорю со своими родителями, хотя знаю, что от этого будет только хуже? Вся наша семья устала от жизни с алкоголиком. Нам не нужны лишние проблемы.

Мне нужно научиться не спорить. Вместо того чтобы оспаривать все, что говорят родители, я должен уважать их точку зрения независимо от того, согласен я с ней или нет.

Применение девизов помогает мне в этом. Девиз Живи и дай жить другим напоминает, что у родителей тоже есть право на собственное мнение, а Отдай проблемы Богу помогает мне отойти в сторону и позволить Богу позаботиться о моей семье. Эти девизы заблаговременно предотвращают взрыв.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне нужно отстаивать то, во что я верю, но, с другой стороны, я не всегда бываю прав. Споры в моей семье ни к чему не приводят. У нас уже достаточно проблем и нам не нужно создавать новые. В девизах я нахожу для себя какие-то ответы. Когда я применяю их, я лучше вижу, что происходит в нашей семье, и могу внести свой вклад, чтобы сделать наш дом более спокойным местом.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 8 АВГУСТА

👉 Слово "алкоголик" для меня раньше было ругательным. я вырос с негативным отношением к алкоголизму и алкоголикам. Такое отношение сохранилось и в подростковом возрасте. Когда у моей сестры появились проблемы с выпивкой, я отреагировал обычным образом, сказав, что "в семье не без урода".

Спустя какое то время мама пошла в Ал-Анон, а сестра в АА. Я увидел. что между ними возникла и крепнет новая связь. и мне стало завидно. Тогда я тоже начал ходить а Ал-Анон, чтоб быть причастным к этому. В Ал-Аноне я услышал об Алатине и решил попробовать ходить туда.

Я начал работать над собой и смог поменять свое отношение к сестре и ее заболеванию. Я стараюсь быть более понимающим и думаю, что мы с ней становимся ближе с каждым днем.

🙏 Напоминание на сегодня

Негативные мысли мешают мне понять, что на самом деле происходит в нашей семье. Программа может дать мне новое понимание. Она может помочь мне улучшить взаимоотношения с семьей и другими.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 9 АВГУСТА

👉 У меня один рот и два уха. И, казалось, я должен был понимать, почему это так, а не иначе. Но до Алатина я вел себя так, как будто у меня было два рта и одно ухо. Я много говорил и практически не слушал того, что другие пытались сказать мне.

Программа помогла мне правильно расставить приоритеты. Четвертый Шаг помог признать, что я много говорил, чтобы прикрыть свою неуверенность в себе. Наверное, я думал, что если буду много говорить, то что-нибудь из сказанного мною будет умным и кто-нибудь меня послушает.

Одиннадцатый Шаг помог мне больше слушать. Вначале мне было трудно справляться с тишиной, потому что я всегда думал, что ее обязательно нужно заполнить своим голосом. Через молитву и размышление я научился использовать тишину, чтобы почувствовать Божье руководство. Поэтому и людей мне стало легче слушать. Вот тогда я понял, насколько полезнее больше слушать, чем говорить.

🙏 Напоминание на сегодня

Есть время говорить - есть время слушать. Программа помогает мне разобраться, когда делать одно, а когда - другое. Благодаря Шагам я могу научиться использовать и свой рот, и свои уши, и выносить гораздо больше полезного из разговора с другими людьми.

#ЧетвертыйШаг@alateenrubin #ОдиннадцатыйШаг@alateenrubin #ПрименяяШаги@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 10 АВГУСТА

👉 Перед своим приходом в Алатин я либо боялся, либо притворялся храбрым и бесстрашным. Иногда я боялся конкретных вещей, но скрывал это; иногда я даже не знал, чего боялся; а иногда боялся бояться. Так жить было невозможно!

Сегодня я могу признаться, когда мне страшно. И в этом нет ничего плохого. Я учусь определять, чего я боюсь, и затем разбираться с этим. Это может быть страх перед неудачами в школе или страх проявить свои чувства. Это не столь важно. На собраниях я узнал, что многие люди боятся того же, чего и я. Работа по программе позволяет нам преодолевать страхи в нашей жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

"Мне страшно!". Признание этого является первым шагом в преодолении своих страхов. Открыто и искренне разговаривая с друзьями из Алатина, я могу определить, чего боюсь, и с их помощью начать избавляться от этих страхов.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 11 АВГУСТА

👉 Иногда мы настолько расстроены тяжелыми событиями в нашей жизни, что гнев нас просто ослепляет. Мы не хотим замечать ничего хорошего в произошедшем. Мы виним Бога и людей за наши проблемы и отказываемся учиться на собственных ошибках.

В Алатине мы учимся брать на себя ответственность за собственные действия. Мы принимаем события такими, какие они есть, и пытаемся разглядеть в них что-то хорошее. Для этого требуется много храбрости. Но мы знаем, что Бог может успокоить нас и помочь нам лучше увидеть реальность, чтобы мы смогли извлечь пользу из любой ситуации.

🙏 Напоминание на сегодня

Вместо того чтобы винить Бога и близких мне людей за все, что идет не так, я лучше посмотрю на мое отношение к происходящему. Я постараюсь увидеть хорошее в возникших ситуациях и благодаря этому смогу больше узнать о себе.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 12 АВГУСТА

👉 В Пятом Шаге я должен признаться в своих недостатках Богу, себе и другому человеку. Этот порядок не случаен. Признаться Богу в своих ошибках легче всего. Я знаю, что Он всегда рядом со мной, готовый выслушать меня и простить. Но с самим собой дела обстоят гораздо сложнее. Мое "я" не хочет признавать свои недостатки. Но признание того, каков я на самом деле, помогает мне обрести настоящее смирение.

Однако самое трудное - это признаться в своих ошибках другому человеку. И неважно, сколько у меня смелости, я все равно боюсь, что этот человек может подумать обо мне что-то не то. Но когда мы говорим о своих проступках и причинах, их вызвавших, мы обретаем доверие друг к другу.

Как бы ни был труден Пятый Шаг, я получаю огромное облегчение, избавившись от чувств, которые прятал от всех, включая себя. Это - обретение особенной свободы.

🙏 Напоминание на сегодня

Признание своих проступков перед Богом, собой и перед другим человеком позволяет мне увидеть себя таким, какой я есть. Это начало моего пути к истинному смирению.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 13 АВГУСТА

👉 Признание своих недостатков перед другим человеком является началом их преодоления. Но мне нужно двигаться дальше. Я должен быть готов избавиться от них, и Шестой Шаг показывает мне, как это сделать.

Чтобы быть готовым к этому, не нужно где-то бегать и искать пути избавления от своих недостатков. Я просто должен позволить Богу помочь мне. Если я буду открытым, Он укажет мне путь.

Я не надеюсь стать совершенным, но знаю, что прогресс будет, если я искренне попрошу Бога помочь мне разобраться с моими недостатками. Это поможет мне работать над ними КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ, пока они не исчезнут.

🙏 Напоминание на сегодня

Бог не может помочь мне, пока я не буду готов. В этом суть Шестого Шага. Если я все еще держусь за свои недостатки, то снижаю шансы на перемены. Но если я готов их оставить, Бог поможет мне с этим справиться.

#ШестойШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 14 АВГУСТА

👉 Когда я жил с алкоголиком, я закрывался от многих окружающих меня людей. Я был настолько поглощен своими проблемами, что не слушал других, и думал, что никто не слушает меня.

Когда я пришел в Алатин, я встретил там ребят, которые хотели меня слушать. Они помогли мне почувствовать себя здесь как дома, потому что были готовы выслушать меня. Они даже могли слышать то, что я не выражал словами.

Чем больше они слушали меня, тем больше я слушал их. Со временем я понял, что, слушая других, я получаю больше от программы. Я много узнал о том, как разбираться со своими проблемами. И теперь у меня есть возможность помочь другим делать то же самое.

🙏 Напоминание на сегодня

Девиз СЛУШАЙ И УЧИСЬ приносит пользу, когда я применяю его на практике. Люди, которые слушают других, узнают больше о том, как применять программу в жизни. Если я смогу отвлечься от своих проблем и по-настоящему послушать других людей, то получу от Алатина гораздо больше пользы.

#Девизы@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 15 АВГУСТА

👉 Хватает ли у меня храбрости смотреть в лицо проблемам, связанным с алкоголизмом? Могу ли я разрушить стену одиночества, которую все время строил?

Ответом может быть "да", если я перестану прятаться за стеной, когда происходит что-нибудь, что мне не нравится. Когда я закрываюсь, я становлюсь еще более несчастным, потому что становлюсь пленником своих разрушающих чувств и прячусь от других людей.

В Алатине ребята понимают, как я себя чувствую. Большинство из них тоже жили за подобными стенами. Я могу поделиться с ними своей болью. Они помогают мне разрушить стену и начать строить мост в мир храбрости и душевного спокойствия.

🙏 Напоминание на сегодня

Можно, конечно, прятаться за стеной, вместо того, чтобы смотреть проблемам в лицо, но это не приносит мне ничего хорошего. Я закрываюсь и другие люди не могут ко мне подойти. Программа помогает мне пробить стену и построить мост к новой жизни.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 16 АВГУСТА

👉 Когда у меня плохой день и я вижу, что алкоголик пьет, мне хочется сказать ему что-нибудь этакое. Но я понимаю, что мне будет только хуже. У алкоголика есть привычка говорить необдуманно, и его слова часто ранят меня.

Что я могу сделать? Я могу попробовать отойти в сторону. Когда алкоголик говорит что-то, ранящее меня, я не стану принимать его слова близко к сердцу. Затем я найду какое-то место, где смогу некоторое время побыть наедине с самим собой. Я читаю литературу Алатина и Ал-Анона, все хорошо обдумываю и разговариваю с Богом. Затем я звоню своему другу из Алатина и позволяю своим чувствам выйти наружу.

🙏 Напоминание на сегодня

Программа предоставляет мне выбор: жить или не жить жизнью алкоголика. Я смогу избежать множества трудных ситуаций, если научусь отделяться от его жизни. Если мне сегодня захочется бурно отреагировать на какие-то действия алкоголика, я постараюсь отойти в сторону, остыть и затем спокойно разобраться со своими чувствами.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 17 АВГУСТА

👉 Иногда у меня случаются приступы эгоцентризма. Я уверен, что могу справиться со всем самостоятельно, и мне больше не нужна программа. Затем я попадаю в беду и понимаю, что нуждаюсь в помощи.

Эту помощь предлагает мне Бог. Седьмой Шаг напоминает, что мне надо со смирением просить у Него помощи. Иногда я воспринимаю свою Высшую Силу как должное. Но я знаю, что если бы не любовь, забота и терпение Бога, у меня не было бы моей сегодняшней жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда мне нужно восстановить свою жизнь, Бог всегда готов мне помочь. Но я должен Его об этом попросить. И я выражаю благодарность Богу тем, что продолжаю усердно работать по программе.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 18 АВГУСТА

👉 Я пришел в Алатин, когда был совершенно разбит и опустошен. Так много плохого и несправедливого было сказано обо мне, что я начал этому верить.

Люди в Алатине вели себя совершенно по-другому: они выслушивали меня и проявляли заботу. Они видели во мне положительные качества и помогли мне увидеть их самому. Они сказали: главное, чтобы я и Бог знали, какой я на самом деле. Мне здорово помогли, когда объяснили, как работать по Шагам. Это добавило мне уверенности в себе и помогло умножать то хорошее, что во мне есть.

Сегодня я осознаю, что являюсь личностью. Я отношусь к себе с достоинством. Если даже люди говорят мне что-то, что оскорбляет меня, мне не нужно позволять этим словам разрушать меня.

🙏 Напоминание на сегодня

У многих из нас не получается верить в себя, пока кто-нибудь не укажет на наши положительные качества. Именно это делают мои друзья из Алатина, когда рассказывают мне, как работать по Двенадцати Шагам. Сегодня мне не нужно зависеть от кого-либо, чтобы чувствовать себя хорошо.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 19 АВГУСТА

👉 Мы часто пытаемся скрывать свои настоящие чувства. Может быть, мы боимся того, что может произойти в семье, или мы сердимся на то, как люди относятся к нам. Может, мы чувствуем себя неловко в окружении своих друзей или у нас не ладятся отношения с учителями в школе. Но вместо того, чтобы поделиться этими чувствами с другими людьми, мы делаем вид, что все нормально.

Чувства являются частью нашей жизни. Мы не можем их контролировать. Но можем контролировать то, что мы с ними делаем. И здесь нам может помочь программа. Она дает мне возможность честно поговорить о своих чувствах и поработать над ними.

🙏 Напоминание на сегодня

Очень долго я носил маску, что у меня все хорошо, чтобы убедить в этом других, тогда как на самом деле у меня было ужасное состояние. Сегодня я постараюсь честно признаться в том, как я себя чувствую. Я не дам своим негативным чувствам причинить мне вред и позволю другим людям узнать, какой я на самом деле.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 20 АВГУСТА

👉 Я думаю, что ни про кого нельзя сказать, что он никому никогда не причинял боль. Мы все допускаем ошибки, потому что мы несовершенны.

Больше всего я причиняю вред самому себе. Долгое время я чувствовал жалость к себе. Чувства беспокойства, страха, ненависти и стыда за мою семью сделали меня неуверенным в себе человеком.

Хорошо посмотрев на себя, я понял, что должен примириться с собой. Мне следует извиниться перед собой, чтобы оставить свое прошлое позади и продолжить свой рост, работая по программе.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я на самом деле причинял себе много вреда, то Восьмой Шаг поможет мне восстановиться. Вместо того, чтобы жалеть себя, я решаюсь сказать себе: "Прости!" - и начать хорошо относиться к себе и другим.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 21 АВГУСТА

👉 Когда я впервые пришел в Алатин, это было для меня просто местом, где можно убить время. Алатин мало значил для меня.

Осознав, что я практически ничего не получаю от программы, я начал работать по Шагам. Я стал понимать некоторые идеи Алатина. Я приобрел много хороших друзей и нашел ответы на многие вопросы.

Сейчас я стараюсь быть ответственным и пытаюсь лучше использовать свое время. Я извлекаю гораздо больше полезного из программы и радуюсь жизни, так как мне всегда этого хотелось.

🙏 Напоминание на сегодня

Сегодня мне даны 24 часа. Я могу потратить это время впустую или использовать его мудро, стараясь применять программу во всем, что я делаю. Выбор - за мной.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 22 АВГУСТА

👉 Один член Алатина ходил на собрания регулярно. Ему они нравились, но в последнее время чего-то в них стало не хватать. Он знал, что дело не в собраниях, ему пора сделать выбор: перестать ходить в Алатин и перейти в Ал-Анон.

Он не хотел бросать программу и оставлять все, что ему было так дорого, но в то же время боялся переходить в Ал-Анон. Ему казалось, что это - большой шаг в неизвестность. А вдруг ему не хватит знаний о программе? А если из-за него взрослые люди в группе будут чувствовать себя неудобно? А если они не захотят, чтобы он приходил к ним?

Наконец он решил попробовать. Вначале он почувствовал себя немного неловко, но в комнате была такая хорошая атмосфера, что он понял: Ал-Анон не сильно отличается от Алатина. Он успокоился и позволил другим членам группы помочь ему. И тогда он осознал, что Ал-Анон является просто следующим шагом работы по программе.

🙏 Напоминание на сегодня

Как здорово знать, что когда для меня придет время расстаться с Алатином, я смогу пойти в Ал-Анон. Ал-Анон - это продолжение Алатина с такими же любящими, понимающими людьми. Я хочу расти всю оставшуюся жизнь, и Ал-Анон поможет мне это сделать.

#Единство@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 23 АВГУСТА

👉 Часто я обижаюсь на все, что мне говорят родители. А они считают, что я слишком чувствительный, но ведь оскорбительные слова и перебранки ранят меня.

Программа помогает мне понять, что такие взрывы вызваны болезнью, которая превратила жизнь нашей семьи в хаос. Если я начинаю на это бурно реагировать, то все становиться только хуже.

Я узнал, как разбираться с обстоятельствами, которые не могу изменить, и пытаюсь применить это на практике. Я сравниваю свою реакцию с выключателем. Когда дела идут хорошо, я оставляю его включенным и активно общаюсь, хорошо провожу свое время. Но когда ситуация накаляется, я могу "выключить свет", чтобы гнев родителей не мог проникнуть в мое сердце. Тогда я смогу спокойно, не расстраиваясь, послушать, что они мне говорят, а потом мы сможем сесть и все обсудить.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда мои родители сердиты, мне вовсе не нужно впадать самому в такое же настроение. Когда я перестану бурно реагировать на то, что они мне говорят, их слова не смогут причинить мне вред. Сегодня я попробую понять, почему они сердятся, и постараюсь любить их, несмотря ни на что.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 24 АВГУСТА

👉 Работу по программе можно сравнить с нашим ростом, начиная с младенческих лет. Сначала мы словно учимся ходить. С каждым новым шагом мы становимся немного сильнее, пока не начинаем шагать уже достаточно уверенно.

Затем мы учимся говорить. Вместо того, чтобы кричать и пищать, мы постепенно учимся общаться, а потом - делиться своими чувствами.

Наконец, мы учимся выходить в мир и "стоять на своих собственных ногах". Мы начинаем принимать самостоятельные решения и отвечать за свои действия. Это не всегда легко. Иногда мы падаем и разбиваем себе колени. Но не лежим на асфальте, а встаем и двигаемся вперед, потому что только так мы можем расти!

🙏 Напоминание на сегодня

Теперь, в Алатине, я начинаю духовно расти. Для этого требуется время. Двенадцать Шагов дают мне направление движения и помогают мне постепенно расти.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 25 АВГУСТА

👉 Первые несколько недель в Алатине я был достаточно раздражительным. Я задавал бесконечные вопросы: "Почему я должен смотреть на то, как мой отец напивается "до упаду"? Почему я должен по ночам слышать бессмысленные ссоры, когда большинство моих друзей спокойно спят? Почему я должен терпеть крики и оскорбления, которые постоянно летят в мою сторону?" Благодаря Алатину я понял, что алкоголик страдает от заболевания, которое повлияло на всю нашу семью. Но даже это не слишком помогло мне. Я был сыт по горло и мне хотелось бежать от всего этого подальше.

Но я рад, что остался. Я нашел наставника, с которым провел много времени, говоря о боли, которую носил в себе долгое время. С его помощью я начал понимать, что, хотя не могу поменять ситуацию дома, я могу поменять свое отношение к ней. Я могу защитить себя, если отстранюсь и не позволю плохим ситуациям повредить моей душе.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я хочу чувствовать себя лучше, я должен найти способ избавиться от ран и обид, вместо того чтобы позволять им разрушать меня изнутри. Хороший наставник может в этом помочь. Когда мы вместе работаем по программе, я узнаю, как подняться над болью и понять, что происходит со мной и со всей моей семьей.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 26 АВГУСТА

👉 Когда я пришел в Алатин, кто-то сказал мне, что нам всем нужно поверить в Бога. Я с этим не согласился. Долгое время я хорошо справлялся со всем самостоятельно, и мне не нужна была чья-либо опека.

Понадобилось время, чтобы я начал менять свое отношение. Когда мне было плохо, я опирался на друзей в своей группе. Там я находил необходимую поддержку.

Сейчас я понимаю, что мне нужен Бог, с Которым я могу разговаривать каждый день. Я знаю, что, во многом благодаря моему личному общению с Богом, в моей жизни происходит много хорошего.

🙏 Напоминание на сегодня

Никто в Алатине не заставляет меня верить в Бога. И это хорошо, особенно когда мне трудно верить во что-либо вообще. Но когда мне что-нибудь нужно, мне есть куда обратиться. Я могу начать с того, что поверю ребятам в своей группе. А со временем я смогу общаться со Всемогущим Богом, Который будет помогать мне жить каждый день.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 27 АВГУСТА

👉 Мы приходим в Алатин с большой проблемой, которую не в состоянии решить сами. Но в Алатине мы прилагаем совместные усилия, чтобы помочь друг другу.

Многие из нас впервые за долгое время начали доверять другим людям. Мы привыкли быть отрезанными от всех. Мы боялись рассчитывать на кого-либо или на что-либо. Сейчас мы в группе людей, в которой можно положиться друг на друга. Мы доверяем и помогаем друг другу.

Мы все черпаем какую-то часть своей силы из группы, поэтому, чем сильнее группа, тем сильнее мы все. Это одна из причин, почему интересы всей группы должны рассматриваться даже выше интересов отдельно взятого человека.

🙏 Напоминание на сегодня

Каждому из нас дана возможность вырасти. Чтобы это совершилось, необходимо работать вместе, чтобы сделать нашу группу сильной. Первая Традиция называет это единством. Это совместные усилия, направленные на помощь друг другу, и понимание того, что мы и наше гораздо важнее, чем я и мое.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 28 АВГУСТА

👉 Когда алкоголизм бушевал в моем доме, я проводил так много времени в думах об алкоголике, что у меня не было времени подумать о себе. Я ждал, что кто-нибудь позаботиться обо мне, и если этого не происходило, я начинал их ненавидеть за пренебрежение ко мне. Я катился все ниже, слишком долго сидел у телевизора, засоряя мозги всякой ерундой, мало спал, питался кое-как и выглядел просто ужасно. Неудивительно, что многие люди не хотели иметь со мной ничего общего!

Теперь я знаю, что мне нужно делать, чтобы быть по-настоящему живым и здоровым. Я ответственен за свой разум и тело. Я могу позаботиться о себе и могу сделать это, не обвиняя других за то, что они не позаботились обо мне. Я могу не засорять свои мозги, спать необходимое время и правильно питаться.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда мой разум настолько поглощен другим человеком, что мне не удается позаботиться о себе, я должен внести необходимые изменения. Когда я стараюсь заботиться в первую очередь о себе, то нахожусь на правильном пути в поиске того, чего я всегда хотел: самоуважения.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 29 АВГУСТА

👉 Мне казалось, что я нахожусь в замкнутом пространстве хаоса и суеты. И долгое время я чувствовал себя в плену этого беспорядка и не знал, как из него вырваться. Но затем понял, что если действительно постараюсь, то смогу сделать свою жизнь в этом мире гораздо счастливее.

Я начал наблюдать за другими людьми. Некоторые черпали свое счастье в религии, но я не был к этому готов. Другие пытались достичь его с помощью наркотиков, но в итоге оказывались в еще худшем положении. Иные же пытались купить свое счастье с помощью денег и власти, но и у них ничего не получалось.

Затем я пришел в Алатин. Там я нашел друзей, которые действительно проявляли ко мне внимание и заботу. Я думал, что нашел секрет счастья. Но это счастье длилось недолго. Я не мог понять, почему, пока не услышал, как кто-то сказал: "Ты получаешь ровно столько, сколько отдаешь". Теперь я понимаю, что я должен трудиться, чтобы получить то, чего я хочу: мне никто ничего не принесет на тарелочке с голубой каемочкой.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне нужно перестать искать секрет счастья. Такого секрета не существует - я сам должен строить свое собственное счастье. Работа по программе как раз и поможет мне этого достичь.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 АВГУСТА

👉 Мои родители практически ничего не делали, чтобы решать проблемы в нашей семье. Никто из нас по-настоящему не разбирался со своими чувствами, мы просто старались делать так, чтобы все выглядело хорошо. Я тоже играл в эту игру, и снаружи казалось, что у меня все нормально. Но в своем сердце я таил ненависть и страх. И однажды у меня случился нервный срыв: накопившиеся чувства вырвались наружу, и я часами ревел. В итоге я оказался в психиатрической больнице.

Там проходило собрание Ал-Анона, и мой врач привел меня туда. Люди на этом собрании выслушали меня и поняли, как я себя чувствую. Они рассказали мне об Алатине и договорились, чтобы один человек привел меня на собрание после выписки из больницы.

Сейчас я чувствую себя гораздо лучше. Бывает, что я скатываюсь к старому образу мышления, но, по крайней мере, я могу об этом поговорить, а также учусь смеяться над собой.

🙏 Напоминание на сегодня

Трудно вести себя, словно все хорошо, хотя это не так. Если я по-прежнему накапливаю свои чувства внутри, это обычно кончается плохо. В Алатине мне не нужно ничего прятать. Я могу говорить о своих чувствах и учиться правильно с ними разбираться.

#Единство@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 31 АВГУСТА

👉 Я не мог поверить, что мои проблемы могут быть решены. И даже сейчас, когда у меня бывает плохое настроение, ко мне приходят такие мысли.

Теперь я знаю, что существуют решения моих проблем, но я сам должен приложить усилия, чтобы их найти. Я пытаюсь разбираться со своими проблемами КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ, с помощью Бога и своих друзей из Алатина. Очень полезно на собраниях обсуждать девизы и Шаги. Я как ребенок, который учится ходить. Каждый раз, когда я падаю, мне нужна храбрость, чтобы подняться и продолжить путь, зная, что следующее падение уже не причинит мне так много боли.

Я начинаю понимать, что улучшения соответствуют усилиям, которые я прилагаю, чтобы привнести положительные изменения в свою жизнь. Стараясь делать немного больше каждый день, я обретаю все больше спокойствия, и многие проблемы решаются сами собой.

🙏 Напоминание на сегодня

Алатин учит меня решать свои проблемы, но я сам должен определить, насколько усердно я буду над этим работать. Это нелегко: требуется смелость и терпение. Но если я постараюсь, то смогу преодолеть многие трудности. Я начну понимать, как много может для меня сделать Алатин, если я ему это позволю.

#Девизы@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 СЕНТЯБРЯ

👉 После долгих лет жизни с алкоголиком я перестал питать надежду на лучшее для себя и моей семьи. Я испробовал все: слезы, крики, угрозы, уход из дома. Я даже пытался убить себя - ничего не помогло.

Затем я прочитал об Алатине в нашей школьной газете. В статье говорилось о собраниях подростков из семей алкоголиков. От полного отчаяния я был готов попробовать что угодно, поэтому и пошел туда.

Я обрел надежду, которую потерял когда-то. Ребята понимали меня и принимали таким, какой я есть. Они делились со мной своей любовью даже тогда, когда я отвергал ее. Но главное, они показали мне, как изменить себя, применяя программу. Это стало началом моего познания нового образа жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

Без программы я бы так не продвинулся. Она позволила мне вернуться к жизни. И так как программа очень много сделала для меня, я хочу поделиться ею с другими людьми, находящимися в таком же отчаянном положении, в котором я когда-то был сам. Делая это, я выражаю свою благодарность Алатину.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 СЕНТЯБРЯ

👉 После месяца в Алатине я просто расцвел. Мои новые друзья сняли с меня тяжкий груз, поделившись мной Шагами, Молитвой о душевном покое и девизами, но именно их теплый прием заставлял меня приходить вновь и вновь. Они приняли меня, проявляли ко мне любовь, и я учился доверять им.

Когда я начал посещать форумы, районные собрания и конференции, я познакомился со многими людьми из Ал-Анона. Их истории, рассказанные на собраниях, привлекли мое внимание, потому что у меня были такие же ситуации с моими родителями. Новые знакомые говорили о тех же проблемах и нуждах, как и у меня. Они делились своим опытом, воодушевлением и надеждой на лучшую жизнь. Они помогли мне увидеть, что Шаги - это принципы, которые объединяют нас независимости от возраста. Искренность этих взрослых коснулась моего сердца. Я понял, что для меня есть место в Ал-Аноне.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда трудно представить себе переход из Алатина в Ал-Анон. Мне нравится быть вместе с друзьями из Алатина и хочется отложить свое взросление. Но это напоминает мне, что все мы являемся частью Ал-Анона. Я не бросаю Алатин, я просто знакомлюсь с новыми друзьями, которые помогают мне расти и получать от программы все, что мне необходимо для нового отношения к жизни.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 3 СЕНТЯБРЯ

👉 Когда я только пришел в Алатин, мне очень не нравилось, если кто-то говорил: "Это - их проблема".

Некоторое время спустя до меня дошло, что мои друзья говорили о последней строчки Молитвы о душевном покое. Понять, "чья проблема является чьей", означает быть мудрым и знать, что я могу изменить, а что должен принять так, как оно есть. Проблемы других людей становятся моими только когда я не знаю или не хочу знать об этих двух вариантах.

Мне нужно быть смелым, чтобы изменить свое отношение и поведение. Молитва о душевном покое поможет мне в этом. И если я сделаю ее частью моих ежедневных размышлений, она будет напоминать мне о том, что я не могу решить их проблемы, потому что это является их ответственностью.

🙏 Напоминание на сегодня

Я могу изменить только одну жизнь - свою собственную. Молитва о душевном покое хорошо говорит об этом. Она помогает мне принять то, чего я не могу изменить, и придает мне смелости, чтобы менять свои мысли и поступки. Она дает мне мудрость, чтобы заниматься своей жизнью.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 4 СЕНТЯБРЯ

👉 После того, как мой отец стал членом АА, я стал к нему хорошо относиться. Но я ненавидел свою мать. Когда она кричала, ей было достаточно взглянуть на меня, чтобы я тут же подумал, что она во всем винит меня. Раньше она находила множество причин, объясняющих, почему отец приходит домой поздно, но как только он входил в дверь, она начинала на него кричать. Мне было его жалко и я думал: "Неудивительно, что он так много пьет, ведь она постоянно на него кричит". Как-то я даже спросил его, почему он не разведется с ней, чтобы жить со мной вдвоем. Именно тогда он предложил мне пойти в Алатин.

Программа помогла мне понять, что проблемы в моем доме вызваны алкоголизмом, который повлиял на всю семью. Когда я начал понимать, насколько папин алкоголизм повлиял на маму, я перестал ее ненавидеть. До меня дошло, что я простил отца за все, что он сделал, но не подумал, что мне нужно простить и маму. Теперь мои отношения с ней стали лучше. Она интересуется мной, как человеком, и я стараюсь делать то же самое.

🙏 Напоминание на сегодня

Узнавая больше о семейной болезни алкоголизм, я понимаю, что она повлияла на всех нас. Если я приму это как факт, это поможет мне восстанавливать взаимоотношения с непьющими членами семьи и всей семьей в целом.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 5 СЕНТЯБРЯ

👉 От головы до сердца всего сорок пять сантиметров, но зачастую это самое большое расстояние. Когда я знакомлюсь с какой-нибудь идеей в программе, я тщательно ее продумываю. Спустя какое-то время я начинаю ее понимать, но пока она не войдет в мое сердце, она не станет частью моей каждодневной жизни.

Так происходило, когда я учился отстраняться, применяя Первый Шаг. Я много слышал об этом на собраниях и понимал, что имеется в виду. Я даже смог признаться, что бессилен перед алкоголизмом и что моя жизнь - сплошной хаос. Но дальше признания дело не пошло. Гораздо позже, только после того как я несколько раз прошел Шаги, я смог принять тот факт, что я бессилен. Это стало поворотным моментом, который помог мне отстраниться от чужих проблем и в голове, и в сердце.

🙏 Напоминание на сегодня

Моя жизнь проистекает в сердце. Легко просто размышлять о программе. Иногда мне даже удается произвести впечатление на людей своим интеллектом. Но когда я чувствую программу своим сердцем, я принимаю ее в качестве образа жизни.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 6 СЕНТЯБРЯ

👉 НЕ СУЕТИСЬ. И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ - это хороший девиз на каждый день. Он помогает мне успокоиться, когда я расстроен. Мы можем использовать его дома, на работе и в школе.

Один член Алатина поделился на собрании тем, как он применил этот девиз при мытье посуды: "В воскресенье вечером была моя очередь мыть посуду. Учитывая, что в нашей семье восемь человек, а посудомоечной машины нет, вымыть посуду после завтрака, обеда и ужина - задача просто огромная! Гора посуды казалась нескончаемой и я почувствовал, как тяжело мне выполнять эту работу. Затем я вспомнил девиз НЕ СУЕТИСЬ. И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ, и пришло спокойствие. Я помыл вначале чашки, затем тарелки, потом ложки с вилками и, наконец, кастрюли. И не успел опомниться, как работа была закончена!".

🙏 Напоминание на сегодня

Когда мне предстоит большая работа, я могу опустить руки до того, как ее начну. Но когда я делаю все понемногу, то стоящая передо мной задача не кажется мне непосильной, и очень скоро я ее выполняю. Секрет такого успеха заключается в девизе НЕ СУЕТИСЬ. И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ.

#Девизы@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 7 СЕНТЯБРЯ

👉 Каждый раз, когда кто-то провоцировал драку, я сразу отвечал на такой вызов. Я пускал в ход кулаки, но в итоге оказывался в худшем положении.

Теперь я учусь от этого уходить. Когда я вверяю свою жизнь в Божьи руки, мне легче это делать. Каждое утро я делаю Третий Шаг и принимаю решение не нести бремя самому, а положиться на Бога. То, насколько я готов отдать бразды правления Богу, определяет, насколько спокойным будет день. Если я готов отдать Богу только 50%, Он может работать только над половиной моих проблем, и мне не стоит ожидать отличных результатов. Но если я отдаю Ему всего себя на 100%, то верю, что Он будет направлять меня весь день и сможет провести через трудные ситуации, когда у меня возникнет искушение ответить кулаками на чей-то вызов.

🙏 Напоминание на сегодня

В одиночку я не могу остановить себя, когда кто-нибудь меня "достает". Но я могу остановиться с Божьей помощью. Если я позволю Богу протянуть мне руку помощи, то смогу преодолеть свою первоначальную реакцию и успокоиться.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 8 СЕНТЯБРЯ

👉 Вновь и вновь я слышу на собраниях, что алкоголизм - это болезнь. Я могу даже сказать это кому-то другому, но иногда мне до сих пор кажется, что алкоголик в моей семье - мой враг.

Алатин напоминает мне, что такое отношение причиняет мне вред и не способствует улучшению ситуации в семье. Мне нужно помнить, что алкоголик - это больной человек. У меня нет права судить его или пытаться отомстить, потому что за болезнь не наказывают.

Мне нужно оставить алкоголика в покое и начать работать над собой. Это нелегко, потому что все еще бывают ситуации, когда я чувствую, что он собирается ранить меня, и мне хочется дать ему "достойный ответ". Но с помощью Первого Шага и Молитвы о душевном покое я начинаю принимать то, что я слышу на собраниях по поводу "отстранения", и пытаюсь применить это на практике.

🙏 Напоминание на сегодня

С алкоголиком я должен использовать "политику невмешательства" и сосредоточиться на улучшении своей жизни. Это не так просто, но когда я слушаю об опыте отстранения других ребят и пытаюсь применить их идеи в своей ситуации, то у меня все получается. Я смогу справиться со своими проблемами, если переменю свое отношение к алкоголику и позволю ему самому разобраться с его проблемами, пока я занимаюсь своими.

✅ #ПервыйШагАlatinRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 9 СЕНТЯБРЯ

👉 Когда я подошел к Четвертому Шагу, было нелегко признаться, что у меня есть какие-либо недостатки. О некоторых из них мне хотелось забыть. Но я должен был быть честным.

Я исследовал свое сердце и нашел в себе множество пороков. Но во мне также было и много хорошего. Это подбодрило меня и помогло признать свои недостатки.

Как только я признался в этом перед самим собой, я понял, как могу начать совершенствоваться. Я занес недостатки в список и начал работать над ними по одному - каждый день.

🙏 Напоминание на сегодня

У меня множество недостатков, но во мне также очень много хорошего. Если я честно смотрю в себя, то вижу эти две стороны. Когда я вижу в себе положительные качества, мне легче признаться себе в отрицательных и начать над ними работать.

✅ #ЧетвертыйШагАlatinRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 10 СЕНТЯБРЯ

👉 Раньше я бросался из одной крайности в другую. Если все шло хорошо, то я считал себя совершенным. Я полагал, что не мог допускать ошибок, мнил себя мастером на все руки и верил, что знаю ответы на все вопросы. Но если дела оборачивались скверно, то я думал, что со мной что-то не в порядке, что я ничего не могу сделать правильно и ничего не знаю.

К тому времени, когда я пришел в Алатин, мне уже было тошно от того, что я вел себя, как маятник. Благодаря программе я начал искать золотую середину в своей жизни. Я научился принимать себя как хорошим, так и плохим, и понял, что происходящее вокруг не должно определять ту личность, которой я являюсь.

У меня есть хорошие и плохие дни. Я прекрасно делаю одни вещи и ужасно - другие. У меня есть ответы только на некоторые вопросы. Благодаря этому я знаю, что я не совершенен, но и не безнадежен. Я где-то посередине, и это позволяет мне чувствовать себя очень комфортно.

🙏 Напоминание на сегодня

Многие взлеты и падения в моей жизни естественны. Вместо того чтобы позволить им тащить меня то вверх, то вниз, я постараюсь встать на твердую почву. Найдя золотую середину между двумя крайностями, я буду помнить, что я являюсь хорошим человеком независимо от того, что происходит вокруг меня.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 11 СЕНТЯБРЯ

👉 Мне нелегко прощать, особенно когда во мне столько всего накопилось. Но если я приму алкоголизм как болезнь, то буду понимать, что люди совершают определенные поступки, потому что они больны. Это понимание может стать началом очищения сердца от накопившейся горечи.

Я хочу получить прощение за свои поступки, поэтому я должен научиться прощать других. Это может стать частью моего Седьмого Шага. Когда я прошу Бога простить меня, я также могу попросить Его помочь мне простить других людей.

Прощение алкоголика и других людей не выражается только словами. Оно должно исходить из сердца. И когда это происходит, я освобождаюсь от своих обид и начинаю работать над улучшением взаимоотношений.

🙏 Напоминание на сегодня

Я не хочу, чтобы другие люди таили на меня зло, и поэтому я со своей стороны должен поменять свое плохое отношение к ним. Седьмой Шаг является хорошим началом для этого. Если я попрошу Бога простить меня за мои ошибки, это помогает мне простить других за то, что они сделали мне. Когда я прощаю других, то освобождаюсь от своих затаенных обид, которые не позволяют мне нормально жить.

#СедьмойШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 12 СЕНТЯБРЯ

👉 Я выношу очень много полезного из наших собраний. Если у меня проблемы в школе, я знаю, что могу обратиться к своим родителям за советом, но они очень давно окончили школу и не смогут меня по-настоящему понять.

Зато свои друзья из Алатина хорошо меня понимают. Обычно они помогают мне увидеть, как программа может справиться с проблемой. И даже если никто по-настоящему не знает, что делать, я, тем не менее, чувствую себя лучше оттого, что делюсь своей ситуацией. Это помогает мне чувствовать себя увереннее в школе. Когда у нас проходят дискуссии, я теперь охотнее принимаю в них участие, а не пассивно сижу и слушаю остальных.

🙏 Напоминание на сегодня

Обсуждение различных ситуаций с членами Алатина помогло мне стать более активным в школе. Когда у меня проблема, я обращаюсь к ребятам, которые меня хорошо понимают, - к членам Алатина. Они помогут мне обратиться к той части программы, которая будет способствовать решению моей проблемы.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 13 СЕНТЯБРЯ

👉 Девятый Шаг следует за принятым в Восьмом Шаге решением искать примирения. Мы идем и пытаемся извиниться за ошибки, которые допустили в наших взаимоотношениях с людьми. Мы просим прощение за прошлое и затем стараемся поступками подтвердить, что мы на самом деле изменились.

Примирение не всегда возможно. Кто-то умер или переехал, а иногда наши усилия могут только причинить людям боль. В этих случаях мы делаем все, что от нас зависит, а затем начинаем жить с особенной любовью к людям, которые нам дороги. По нашим поступкам они смогут увидеть наше отношение к ним.

🙏 Напоминание на сегодня

Девятый Шаг помогает мне попросить прощения у людей, которых я обидел. Я могу признаться в своих ошибках, оставить их в прошлом и постараться жить по-новому, следуя программе.

#ДевятыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 14 СЕНТЯБРЯ

👉 До своего прихода в Алатин я ко многим плохо относился. Мне было все равно, что я делал или говорил другим людям, особенно членам своей семьи и друзьям. Иногда я относился к ним, как к животным.

Теперь я понимаю, что люди относятся ко мне так, как я отношусь к ним. Если я хочу, чтобы что-то изменилось к лучшему, то я должен изменить свое отношение. Тогда я буду чувствовать себя намного комфортнее, и людям будет легче со мной общаться.

🙏 Напоминание на сегодня

Вместо того чтобы критиковать других, я лучше постараюсь изменить свою жизнь, чтобы не обижать людей своими словами и поступками. Иногда мне придется прикусывать язык, но будет гораздо лучше, если я стану заниматься своим делом и ЖИТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, ПОЗВОЛЯЯ ДРУГИМ ЖИТЬ СВОЕЙ.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 15 СЕНТЯБРЯ

👉 Сегодня по дороге в школу к меня будет много времени поразмыслить. Я попытаюсь спланировать свой день: что хорошего я могу сделать сегодня и чего мне ни в коем случае делать нельзя.

Для меня это неплохая возможность практиковаться в Одиннадцатом Шаге. Я постараюсь поговорить с Богом. Я вспомню обо всем хорошем, что Он мне дал. Я вспомню, каким был, когда только пришел в Алатин, и поблагодарю Его за то, что я так сильно изменился. Затем я помолчу и постараюсь услышать то, что Он мне говорит.

Мое общение с Богом по дороге в школу придает мне сил. Это помогает мне двигаться в правильном направлении, и я готов спокойно начать свой день.

🙏 Напоминание на сегодня

Общение с Богом может происходить в любом месте и в любое время. Когда я общаюсь с Ним с утра, это настраивает меня на весь день. Я благодарю Его, прошу о помощи и помню, что Он будет поддерживать меня весь день.

☑ #ОдиннадцатыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 16 СЕНТЯБРЯ

👉 Однажды вечером отец пришел с собраний Ал-Анона и положил на кухонный стол несколько брошюр. Из любопытства я начал просматривать их.

Это была литература Алатина. Меня она сразу заинтригрвала. В ней говорилось, что я не один и что другие ребята прошли через то же самое. В одном месте я прочитал слова "мы понимаем" и решил сходить и проверить, так ли это на самом деле.

Итак, я пошел на свое первое собрание Алатина. Там были незнакомые подростки и вначале я чувствовал себя немного неловко. Но когда они начали открываться и делиться со мной, я их понял, и теперь мы хорошие друзья. Теперь я знаю: то, что я прочитал, - чистая правда, они действительно меня понимают.

🙏 Напоминание на сегодня

Литература является печатным "голосом Алатина". Она несет весть надежды и понимания. Когда я хожу на собрания, я слышу ту же весть вновь и вновь. И эти идеи претворяются в жизнь такими же ребятами, как и я.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 17 СЕНТЯБРЯ

👉 Этим летом я много играл в футбол. Иногда у меня все получалось, но чаще я был недоволен своей нестабилтной игрой. В конце концов я понял, что не смогу добиться лучшей игры, если не буду тренироваться каждый день.

Это очень похоже на последнюю часть Двенадцатого Шага. Применение принципов программы во всех моих делах может изменить всю мою жизнь. Если я постараюсь, то более стабильный образ жизни заменит мои ежедневные взлеты и падения.

🙏 Напоминание на сегодня

Ежедневные тренировки важны для всего, что я хочу делать хорошо. Почему же с программой должно быть иначе? Если я буду применять ее во всех делах, то моя жизнь станет более стабильной и уравновешенной.

#ДвенадцатыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 18 СЕНТЯБРЯ

👉 Новички в Алатине обычно чувствуют себя песчинками, потерянными во враждебном мире и погибающими от множества проблем. Они не понимают, что сами стали причиной их возникновения. Всем нам необходимо больше узнать о болезни алкоголизм, пока мы не начнем ощущать покой в своем сердце. На это нужно время.

Новички - это особенные люди. Когда они приходят в Алатин, то вносят нечто полезное как в нашу жизнь, так и в свою собственную. Но давайте не будем забрасывать их кучей идей. В начале им необходимо наше гостеприимство и сочувственное понимание. Это поможет им прийти снова. Глубокие мысли могут подождать более подходящего момента.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я был новичком, то теплая атмосфера больше, чем слова, вызывала во мне желание снова прийти в Алатин. Сегодня я постараюсь с гостеприимством и с любовью принять нового человека в группе. Это поможет нам обоим помнить, что мы принадлежим к одной группе людей.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 19 СЕНТЯБРЯ

👉 Иногда мы настолько переживаем за единство нашей группы, что забываем истинное значение Первой Традиции. Мы начинаем давить на ребят, мнение которых значительно отличается от нашего, и пытаемся изменить его или просто игнорируем их идеи.

Единство не означает, что мы все должны думать одинаково. Самое замечательное, что есть в Алатине то, что у каждого есть право сказать то, что он думает или чувствует. Это делает нашу группу сильной и единой.

Когда у людей есть другие мнения, нам не нужно с ними спорить. Нам нужно выслушать и хорошо обдумать то, что они сказали. После того, как все поделились своими идеями, мы проводим голосование и принимаем решение, за которое высказалось большинство. Управление группой происходит таким образом. Те, у кого было другое мнение, уже его высказали и мы все начинаем работать на общее благо.

🙏 Напоминание на сегодня

Я хочу, чтобы другие люди уважали мое мнение, значит, и я должен уважать их мнение. Если мы пониманием наши различия, то это идет нам на пользу. В Алатине мы называем это единством, и оно исходит и происходит из соблюдения Первой Традиции.

#ПерваяТрадицияАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 20 СЕНТЯБРЯ

👉 Покинуть свой дом - непростое решение, не так ли? Решения, которые влияют на всю нашу оставшуюся жизнь, нелегкие. Иногда нам приходится принимать трудные решения: где жить, с кем жить, на кого учиться и где работать.

Нам необходима уверенность в себе и сильная воля. Программа поможет. Мы можем положиться на Бога и на группу Алатина. Когда делишься проблемой, она становится гораздо легче.

Никто никогда не говорил, что вступление во взрослую жизнь будет простым делом, но с Богом и друзьями из Алатина мне будет намного легче.

🙏 Напоминание на сегодня

В жизни приходится принимать много решений, особенно когда я готовлюсь вступить во взрослый мир. Нелегко самостоятельно принимать решения. Программа дала мне Бога и много хороших друзей. Сегодня я попрошу их о помощи.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 22 СЕНТЯБРЯ

👉 До Алатина я боялся жить. Скорей всего, я не совершил бы самоубийство, но я строил стену вокруг себя, чтобы защититься от боли, и редко выходил за ее пределы. Я просто старался выживать день за днем. Я жил так, потому что так было безопаснее.

Алатин вернул меня к жизни. Он дал мне храбрости выйти из своего убежища. Я обнаружил, что жизнь не так страшна, как мне казалось.

Двеннадцать Шагов придали моей жизни истинный смысл, а Молитва о душевном покое помогла мне обрести любовь к Богу, Который направляет мою жизнь. Сейчас я понимаю, что жизнь дана, чтобы жить, и я стараюсь помнить об этом каждый день.

🙏 Напоминание на сегодня

Прячась в своем убежище, я теряю истинное значение жизни. Алатин помогает мне выйти из своего заточения и узнать о подлинном смысле жизни. Жизнь очень многогранна, и с помощью программы я смогу наслаждаться ею каждый день.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 23 СЕНТЯБРЯ

👉 Я часто откладываю дела "на потом". Иногда я так медлю, что оказывается слишком поздно, и у меня возникают проблемы: не сделал домашнее задание, не выполнил важное поручение по дому, не позвонил другу в нужное время.

Когда моя голова работает над вчерашними обязательствами, я не могу сосредоточиться на сегодняшнем дне. Алатин - это сегодняшняя программа. Если я хочу почерпнуть из нее как можно больше полезного, мне нужно перестать сидеть сложа руки и начать двигаться. Чтение буклета Алатина "Только сегодня" помогает мне начать движение. Его основная идея проста, как старая поговорка: "Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня".

🙏 Напоминание на сегодня

Если мне нужно написать письмо, прочитать книгу или убраться в комнате, я сделаю это сейчас, а не буду откладывать "на потом". Действуя Только сегодня, я смогу избежать многих проблем и сделаю этот день намного лучше.

☑ #Девизы@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 24 СЕНТЯБРЯ

👉 Почему я должен ходить в Алатин? Почему именно мой родитель стал алкоголиком, а не отец кого-то другого?

До сих пор во мне просыпается негодование и жалость к себе, что мой отец - алкоголик. И мне начинает казаться, что у других жизнь легче. Затем я вспоминаю, что эта проблема привела меня в Алатин. И программа дала мне возможность достойно прожить мои подростковые годы, и я могу быть только благодарен за это.

🙏 Напоминание на сегодня

Вместо того чтобы жаловаться на то, что я живу с алкоголиком, я постараюсь принять это как факт и использую эту ситуацию, чтобы почерпнуть из нее что-то полезное для своей жизни. Не у каждого подростка есть возможность использовать такую программу для повседневного решения проблем. Я же могу быть благодарен, что у меня такая возможность есть.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 25 СЕНТЯБРЯ

👉 Если я хочу принять помощь от Бога, то мне нужно приложить определенные усилия. Я верю, что Он даст мне все необходимое для решения моих проблем, но затем мне нужно будет постараться все это правильно использовать.

Когда у меня проблема, я обращаюсь к Богу. Я молюсь, затем сижу и жду. Но чаще всего ответ не приходит сразу же, и мне нужно действовать. Я могу пойти на собрание и поделиться тем, что у меня происходит. Или могу посидеть с моим наставником и обсудить то, что меня беспокоит. Очень скоро я нахожу необходимые ответы и начинаю работать над решением своих проблем.

🙏 Напоминание на сегодня

Я не могу ожидать моментальных ответов на молитву. Но я могу их искать в группе Алатина, в литературе, которую я читаю, и во многих других местах. Главное - начать искать. Не все ответы, которые я услышу, будут мне подходить, но если я продолжу поиски, то, вероятно, найду то, что мне нужно для решения моих проблем.

#ОдиннадцатыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 26 СЕНТЯБРЯ

👉 Как я могу любить других, если не люблю себя? Когда я приму себя таким, какой я есть, то смогу себя полюбить.

Любовь к себе позволяет мне любить других. Я могу принять их и позволить им учиться на своих ошибках. Это вовсе не значит, что я не могу говорить с ними или помочь им, но я должен позволить им самим решать, что для них лучше. Тогда они свободны и я свободен, и любовь между нами может возрастать.

Истинная любовь приходит тогда, когда у людей есть свобода быть самими собой. И эта любовь возрастает по мере того, как я работаю по программе и применяю ее во всех своих взаимоотношениях с другими людьми.

🙏 Напоминание на сегодня

Если я позволяю себе быть собой, то я могу предоставить такую свободу и другим. Это называется принятием, и оно помогает нам любить. Оно дает нам возможность полюбить себя и других людей.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 27 СЕНТЯБРЯ

👉 Мой отец умер пьяным. Хотя я не видел его уже достаточно долго, мне было очень больно, когда я услышал об этом. Вначале мне было его жалко. Затем у меня появилось чувство ненависти к нему, потому что он оставил нас одних. Затем я вспомнил Первый Шаг и попытался успокоиться. Вначале мне это не удавалось, но по мере того, как я размышлял об этом Шаге, я понял, что могу принять факт, что некоторые алкоголики умирают, так и не достигнув трезвости.

Нужна ли мне программа теперь, после смерти моего отца? Да, конечно, больше чем когда-либо! Моя жизнь не закончилась. В действительности она только началась, и я знаю, что буду нуждаться в программе каждый день, чтобы продвигаться в правильном направлении.

🙏 Напоминание на сегодня

Несмотря на то, что я больше не живу с алкоголиком, Алатин мне необходим. Эта программа - мой образ жизни. Без нее мне было бы очень трудно. Но с помощью Шагов и остальной части программы я могу разбираться даже с самыми тяжелыми ситуациями и продолжать жить день за днем.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 28 СЕНТЯБРЯ

👉 Я всегда искал в людях плохие качества. Я судил о них по внешности, и в результате у меня никогда не было друзей. Когда в классе появлялись новички, я рассматривал их и находил только отрицательное. И сразу же я решал, что не буду с ними общаться. Так было до тех пор, пока я не пришел в Алатин.

Теперь с помощью программы я учусь быть гораздо терпимее к людям. Сам человек важнее для меня, чем его внешность; самое главное - это его внутренние качества. Я пытаюсь отмечать положительные черты, вместо того чтобы находить только негативное. Сейчас я знаю, что многие люди, с которыми я не хотел общаться, очень даже хорошие. Более того, некоторые из них стали моими друзьями.

🙏 Напоминание на сегодня

Старая истина "Не суди людей по одежке" очень мне подходит. Если я хочу, чтобы меня принимали таким, какой я есть, то у меня должно быть такое же отношение к другим. Это значит не обращать внимание на внешность, а узнавать душу человека. Если я буду менее критичным, мне будет легче находить друзей, и люди будут гораздо дружелюбнее ко мне относиться.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 29 СЕНТЯБРЯ

👉 Когда я только пришел в Алатин, я не верил в Бога. Я не мог понять, как кто-то мог быть таким жестоким, чтобы дать мне такую жизнь, которой я жил. Так как я никому не доверял, я закрылся в своем маленьком мире, полностью оторванный от всех.

Когда я проходил Первый Шаг, то осознал, что мне может помочь. Я понял, что никого нельзя винить за ситуацию в моем доме. Постепенно я начал верить в Бога, и понемногу Он вернул в мою жизнь определенное равновесие.

Бог действительно существует и предлагает свою помощь в нужную мне минуту. Забота и понимание, которые я нахожу в Алатине, мне тоже очень помогают. Я все еще работаю над восстановлением своей жизни. И для меня это значит учиться быть довольным собой.

🙏 Напоминание на сегодня

Я раньше думал, что Бог желает мне зла. Сейчас я верю, что Он хочет мне помочь. Его поддержка всегда доступна для меня, если я об этом прошу. И нахожу эту помощь во Втором Шаге и в любви моих друзей из Алатина.

☑ #ВысшаяСила@alateenrubin #ВторойШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 СЕНТЯБРЯ

👉 Я действительно стараюсь изменить себя, но часто я пытаюсь сделать слишком много за один раз. В результате у меня ничего не получается, и я впадаю в уныние, из которого сложно выбраться.

Мне нужно делать все КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ и помнить, что этот день принадлежит мне. Ни у кого другого в мире нет точно такого же дня. И как я справляюсь с ним, всецело зависит от меня. Я могу испортить день негативными ожиданиями, а могу наполнить радостными мыслями, и тогда мой день будет замечательным.

Если мне кажется, что я не справляюсь со своими проблемами, я всегда могу попросить помощи у Бога. Мне даже не нужно всего объяснять. Он видит все, что у меня на сердце, и знает, что для меня лучше.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я слишком много на себя беру, то быстро терплю неудачу и очень из-за этого расстраиваюсь. Мои проблемы растут, и я чувствую их тяжесть на своих плечах. Поэтому очень важно, как я решаю свои проблемы. Когда я стараюсь делать что-то КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ и прошу Богу помочь мне, то груз не кажется таким тяжелым.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 ОКТЯБРЯ

👉 Я хочу хорошо к себе относиться, но это легче сказать, чем сделать. Иногда очень трудно перестать мучить себя тяжелыми воспоминаниями. И не всегда легко перестать ненавидеть людей и обвинять их за все несчастья, что случаются со мной.

Никто не просит меня таскать такой груз негативных чувств. Так почему же я это делаю? Если я только и буду делать, что копаться в своих проблемах, мне от этого легче не станет.

Может быть, мне нужно лекарство в виде хорошей порции юмора. Может быть, мне не до смеха, но если я постараюсь найти хотя бы небольшую долю юмора в своих проблемах, это может дать неожиданный результат. Это может успокоить боль и помочь быстрее найти корень проблемы.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда у меня проблема, мне не до смеха. Но иногда моя самая большая проблема в том, что я слишком серьезно ко всему отношусь. Небольшая порция юмора может оказаться как раз тем, что мне нужно, чтобы найти выход из сложившейся ситуации. Это может поднять мой дух и позволить по-другому посмотреть на то, что так долго давило на меня.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 ОКТЯБРЯ

👉 До сих пор бывает, что меня охватывает ненависть к матери. Из-за того, что она пьёт, я ничего не могу делать. Я должен присматривать за своими младшими братьями и сестрами и поэтому не могу заняться каким-нибудь спортом или хобби. У меня нет друзей, а учителя постоянно ругают за невыполненное домашние задания. Иногда мне просто хочется все бросить. Все, что мне нужно, - это время для себя самого.

Затем я вспоминаю свою группу Алатина. Она для меня как второй дом, где мои друзья по-настоящему меня понимают. Они поддерживают со мной связь, когда я не могу выбраться из дома. Они принимают меня и хотят помочь. Их забота пробуждает во мне желание углубиться в программу и начать работать по Шагам. И когда я это делаю, то ненависть потихоньку уходит. Я стараюсь находить для себя немного времени, звонить своему наставнику и работать над изменением своей точки зрения.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я чувствую на себе тяжесть домашних обязанностей, во мне легко может появиться негодование. Но как это отражается на мне? Именно мне становится хуже от такого чувства. Если я буду поддерживать связь с друзьями из Алатина, то мой груз покажется мне несколько легче. В результате силы, которые я тратил на гнев и злость, могут пойти на то, чтобы сделать меня счастливым.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 3 ОКТЯБРЯ

👉 Иногда мне кажется, что другие люди находятся в лучшем положении, чем я. У них есть то, чего у меня нет: они могут весело проводить время.

Если я думаю о том, чего у меня нет, я начинаю чувствовать себя неполноценным, терзаться и завидовать другим.

Аллатин показывает мне, что мне есть за что быть благодарным. Когда я смотрю на свои положительные качества и благодарю Бога за все дары, которые я от Него получил, уже не так хочется завидовать другим. Всегда будут люди, у которых есть что-то лучше, чем у меня, но никто не может отнять у меня то хорошее, что находиться во мне.

🙏 Напоминание на сегодня

Нельзя завидовать и благодарить одновременно. Вместо того чтобы сравнивать себя с другими людьми, я буду благодарным за все , что дал мне Алатин, и осознаю, что я – хороший человек. Чем больше я себя уважаю, тем легче мне воспринимать хорошее в жизни других людей.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 4 ОКТЯБРЯ

👉 Когда мы были маленькими и учились ходить, все начиналось с первого шага. В Алатине нам тоже нужно делать Шаги. Но прежде чем мы дойдем до Двенадцатого, нам необходимо сделать Первый. Это очень важный Шаг, потому что он демонстрирует наше желание поменять свой образ мышления. Наша жизнь в беспорядке. Потому что мы усердно старались решить проблемы алкоголика, из-за чего нам не хватало времени на себя. Теперь мы признаемся в своем бессилии; мы не можем ничего сделать, что бы изменить алкоголика или кого-либо другого, но мы можем начать делать что-то для улучшения своей жизни.

Часто бывает трудно сделать Первый Шаг. Но даже если мы «упадем», то всегда можно подняться, отряхнуться и продолжить свой путь. Когда мы начинаем принимать алкоголизм как болезнь и признаем, что наша жизнь нуждается в переменах, перед нами открывается новый мир - мир Алатина.

🙏 Напоминание на сегодня

Программа не будет много для меня значить, пока я не сделаю Первый Шаг. Если я перестану сосредотачиваться на проблемах алкоголика и начну заниматься своей жизнью, то для меня откроется совершенно новая жизнь.

#ПервыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 5 ОКТЯБРЯ

👉 Это хорошо, что я устанавливаю для себя высокие стандарты, но я должен быть реалистичным. Если я буду слишком многого ожидать от себя, то непременно разочаруюсь. Я не должен думать о себе как о супермене, который может за один день решить все жизненные проблемы.

Кроме того, если я так отношусь к себе, то начинаю ожидать слишком многого и от других людей. И когда они не оправдывают моих ожиданий, я начинаю чувствовать, что меня подвели, и злюсь.

Алатин учит меня ставить высокие цели, но в то же время помнить, что не нужно брать на себя лишнего. И начинаю пересматривать все, что для себя запланировал. Программа помогает мне расслабиться и реальнее подходить к тому, чего я ожидаю от себя и других.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда мне приходиться оглашаться на меньшее, чем мне хотелось бы. Я не буду сегодня ожидать слишком многого от кого-то, включая себя самого. Я немного сбавлю обороты и установлю планку чуть-чуть пониже, чтобы потом я мог получить удовлетворение от достигнутого.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 6 ОКТЯБРЯ

👉 Первый раз, когда я исследовал себя с нравственной точки зрения, я делал это поверхностно, забывая о многих вещах. Я был искренним настолько, насколько мог в то время, но исследование «поверхности» было только началом. Со временем я научился углубляться. Это было похоже на то, что я начал входить в воду по колено, а не просто касаться ногой водной поверхности. Мой рост в программе дал мне смелости посмотреть на свое истинное «я».

Теперь, если я, например, втягиваюсь в ссору, я останавливаюсь и спрашиваю себя: «Чем я провоцирую эту ссору? Что заставляет меня мыслить и действовать подобным образом?». Я могу исследовать себя в каждой отдельно взятой ситуации, вместо того чтобы проводить мне легче признаваться в недостатках своего характера и проще быть честным по отношению к себе.

🙏 Напоминание на сегодня

Самоанализ не должен быть поверхностным. Мне необходимо заглянуть в глубины моей души. Для этого требуется много смелости. Я могу сесть и сделать все за один раз, но легче делать это понемногу. Независимо от того, как я это делаю, главное здесь – быть честным и искренним. Это поможет мне признать имеющуюся реальность о себе и взять на себя ответственность за свои действия.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 7 ОКТЯБРЯ

👉 «Это проблема алкоголика, а не моя». Как часто мы слышали эти слова от новичков? Возможно, мы говорили это себе. Но, находясь между двух огней в родительских ссорах и наблюдая за тем, как любовь в семье превращается в ненависть, мы понимаем, что это наша проблема. А не только алкоголика.

Когда мы узнаем в Алатине, что алкоголизм – это семейная болезнь, мы начинаем многое понимать, какое облегчение приходит, когда я узнаю, что стоит за моими чувствами!

Алкоголизм повлиял на всю нашу семью. Теперь, с помощью программы, мы сможем сосредоточиться на нашем собственном восстановлении.

🙏 Напоминание на сегодня

Я – член семьи, на которую повлиял алкоголизм. Самое лучшее, что я могу сделать- это ежедневно работать по программе. Мое изменившееся отношение, возможно, поможет другим членам моей семьи, в том числе и алкоголику.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 8 ОКТЯБРЯ

👉 Члены Алатина – особенные ребята. Потому что они

- всегда помогают мне в решении проблем;

- выслушают меня, когда я нуждаюсь в этом;

- принимают меня таким, какой я есть;

- пытаются помочь мне понять алкоголизм;

- поддерживают меня, заботясь обо мне;

- искренне радуются общению со мной;

- напоминают мне, что я тоже личность!

🙏 Напоминание на сегодня

Такую любовь и дружбу, как в Алатине, трудно найти в обычной группе подростков. Здесь я чувствую себя значимым и нужным человеком. Члены Алатина помогли мне в корне поменять свою жизнь, потому что они искренне меня любят.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 9 ОКТЯБРЯ

👉 Иногда мои родители кажутся мне отсталыми. Я расту, а они все еще хотят относятся ко мне, как к ребенку. Мне хочется, что бы они очнулись и поняли, что мы живем в двадцать первом веке.

В какой-то момент из-за подобных чувств мне стало трудно любить своих родителей, но программа помогает мне увидеть, что это единственный аспект взросления. Я учусь уважать различия между нами. Я не всегда соглашаюсь с их мнением, но в глубине души я знаю, что они желают для меня самого лучшего, а я желаю самого лучшего для них.

🙏 Напоминание на сегодня

Я не могу ожидать от своих родителей или от кого-либо другого, чтобы они были такими, какими я хочу их видеть. Они люди и поэтому заслуживают моего уважения. Мне могут не нравиться их поступки, но я могу любить их такими, какие они есть, и сделать такой подход основой наших взаимоотношений.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 10 ОКТЯБРЯ

👉 Честность необходимо развивать. Без нее я бы не смог никому доверять.

Мне потребовалось немалое время, чтобы стать честным по отношению к себе, но как только это произошло, я начал получать гораздо больше полезного от Алатина. Я принял себя таким, какой я есть. Я поверил в себя.

Если я честен по отношению к себе, то мне легче быть честным по отношению к другим людям. Они доверяют мне, и я доверяю им. Мы открываемся друг перед другом, делимся своими сокровенными чувствами и строим крепкие, дружеские взаимоотношения в Алатине.

🙏 Напоминание на сегодня

Маленькие обманы могут скрыть всю истину. Алатин учит меня, как быть честным. Честность в моей жизни позволяет мне растить доверие к себе и к другим людям.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 11 ОКТЯБРЯ

👉 Иногда наши собрания выходят из-под контроля. Некоторые ребята валяют дурака и превращают его в балаган. Когда собрание наконец возвращается в должное русло, несколько человек начинают доминировать и не дают возможности высказаться другим. Меня это раздражает, и мне хочется кое-что сказать. Но я вспоминаю, что Первая Традиция говорит лучше, чем я мог бы выразить: «Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства»

Я знаю, что я не единственный, кто пришел в Алатин за помощью, но моя жизнь зависит от того, что я получаю от программы, а собрания являются большой ее частью. Когда несколько человек делают что-то не то, это наносит вред всем.

Если самое слабое звено группы будет сильным, то будет сильной и сама группа. Именно поэтому мы все должны прислушаться к Первой Традиции. Если мы будем работать вместе, то наша группа будет именно такой группой, где каждый из нас получит необходимую помощь.

🙏 Напоминание на сегодня

Первая Традиция содержит призыв к каждому собранию: мы должны держаться вместе, чтобы помогать друг другу. Если я буду воспринимать эту Традицию серьезно, то внесу свой вклад в единство группы.

#ПерваяТрадицияАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 12 ОКТЯБРЯ

👉 Когда у меня случаются неприятности, я, бывает, позволяю старым чувствам страха и беспокойства овладеть мной. И меня это очень изматывает. Я не могу даже ясно мыслить.

Именно тогда я вспоминаю девиз ОТДАЙ ПРОБЛЕМЫ БОГУ. Если я сделал все, что от меня зависит в конкретной ситуации, я могу доверять Богу окончательное решение вопроса и позволить Ему провести меня через весь день. Он делал это вчера и позавчера, так почему же не сегодня?

Возможно, получится не так, как мне того хотелось бы, но так здорово знать, что все получится, как надо.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я сделал все, что от меня зависит, для решения проблемы, а ситуация не улучшается, я знаю, что пора сказать: «Хорошо, Бог, я отдаю эту ситуацию в твои руки!». Если я выполняю свою часть работы, то Он позаботится обо всем остальном.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 13 ОКТЯБРЯ

👉 Когда член Алтатина просит меня стать его личным наставником, то этим, по сути, он говорит мне: «Я доверяю тебе!». Долгое время я даже себе не мог доверять, не говоря уже о том, чтобы другие доверяли мне. Так что быть чьим-то наставником очень много значит для меня.

В качестве наставника я учусь выслушивать, не давая поспешных советов. Я могу постараться понять, через что проходит этот человек, и откликнуться на его переживания, не запутываясь в его проблемах. Я могу разделить с ним его боль и страх и рассказать ему, как программа помогла мне разобраться в подобной ситуации.

Наставничество – это особые взаимоотношения, от которых получаешь множество необыкновенных наград. Самая лучшая награда для меня – наблюдать за тем, как другой человек растет, ежедневно применяя идеи Алатина в своей жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

Быть чьим-то наставником значит больше, чем просто чьим-то другом. Это возможность помочь человеку найти смысл жизни; это взаимоотношения, построенные на доверии. Если я готов принять это доверие и поделиться своими успехами в программе с другим человеком, то сам получу множество особенных наград.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 14 ОКТЯБРЯ

👉 После первого самоанализа я не смог найти в себе ничего хорошего. Это было довольно неприятно, поэтому я просто оставил свои недостатки в покое.

Благодаря Алатину я узнал, что когда нахожу в себе недостатки, я должен в них признаться и сразу же начинать над ними работать. Я так и стал поступать, и когда находил в себе какие-либо негативные качества, не откладывал их «на потом», а выполнял Десятый Шаг. Я перестал думать, что я совсем никчемный, потому что рассматривал свои качества постепенно, а не все сразу.

Потребовалось некоторое время, но в конце концов я нашел в себе несколько положительных качеств. Это подняло мою самооценку и прибавило силы для ежедневной работы над собой.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда обнаруживается что-либо негативное, Десятый Шаг помогает мне сразу же с этим разобраться, вместо того чтобы откладывать все это в дальний ящик и потом барахтаться в негативных мыслях. Я чувствую себя гораздо счастливее, так как научился применять Десятый Шаг в своей повседневной жизни.

#ДесятыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 15 ОКТЯБРЯ

👉 Я был человеком, который не мог сказать другим, что злится. Внешне я не проявлял свои чувства, но внутри у меня все кипело. Иногда меня так распирало, что я чувствовал, что вот-вот взорвусь. Затем из-за какого-нибудь пустяка я «отрывался» на человеке, который попадался мне под руку.

В Алатине я учусь этого не допускать. Вместо того, чтобы копить в себе «взрывоопасные чувства», я говорю с теми, кто вовлечен в ситуацию, о своем гневе. Иногда при этом мои эмоции выплескиваются через край, но чаще всего мне удается обсудить эти моменты довольно спокойно. Я научился быть открытым. И, это похоже, хорошо работает, потому что давление в моем «котле» уже не достигает критической отметки, как это было раньше.

🙏 Напоминание на сегодня

Если у меня выработалась привычка прятать свои чувства, то не так легко начать о них говорить. Но если я буду это делать, то это здорово мне поможет. Вместо того чтобы держать свой гнев внутри, я могу выпустить его наружу, поговорив об этом с кем-нибудь другим, и разобраться со своими чувствами безопасным образом.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 16 ОКТЯБРЯ

👉 Я убедил себя, что никому нет дела до того, что со мной происходит. Моя мама часто приходила домой пьяной, но у меня не было друзей, с кем бы я мог поговорить. Бывало, что я не спал всю ночь, переживая о том, что может со мной случиться. Во мне жило такое чувство пустоты и одиночества! Спустя какое-то время я уже не мог терпеть эту боль и полностью закрылся от этого мира.

Как-то один парень из нашей школы заговорил со мной. Вначале я хотел отделаться от него, но когда он начал рассказывать о себе, я стал прислушиваться. Он поделился со мной проблемами жизни с алкоголиком и рассказал, как Алатин помог ему. Он пригласил меня пойти с ним на собрание. Я был в таком отчаянном положении, что согласился пойти в тот же вечер.

С тех пор я хожу в Алатин. Ситуация моей мамы не стала лучше, зато мое состояние очень изменилось. Теперь у меня есть, чем заполнить мою пустоту, и я знаю, что теперь никогда не буду одиноким.

🙏 Напоминание на сегодня

Я не одинок! Как здорово это осознавать! Программа заполняет мою пустоту и дает мне смысл жизни. Ребята в Алатине напоминают мне вновь и вновь, что кому-то есть до меня дело.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 17 ОКТЯБРЯ

👉 Я очень серьезно относился к учебе в школе. Мои родители не требовали от меня оценок выше среднего, но я ожидал от себя гораздо большего. Мне было и неинтересно учиться; я просто искал их похвалы. Со временем это стало напоминать помешательство. Я думал, что только мои успехи в школе придавали мне, как человеку, какую-то значимость. Мне нужно было быть первым во всем. С таким отношением я нажил себе много врагов.

Оглядываясь назад, я осознаю, что моя тогдашняя жизнь напоминала мне существование в смирительной рубашке. Но с помощью Четвертого и Пятого Шагов я учусь преодолевать в себе навязчивую идею. Я пытаюсь относится к себе не столь строго. Я стал понимать, что моя значимость заключается не только в школьных отметках, и я начинаю любить себя таким, какой я есть, даже если я не самый лучший в классе.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне приятно, когда у меня что-то очень хорошо получается. Но если я буду слепо рваться к успеху, то это может стать сумасшествием. Я понял, то быть лучшим – это не главное. Главное то, кто я есть на самом деле.

#ЧетвертыйШагАlateenRubin

#ПятыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 18 ОКТЯБРЯ

👉 Я давно уже верил в Бога. Я просил его о помощи, и Он отвечал мне. Но через некоторое время мне стало казаться, что Он не оправдывает моих ожиданий, и поэтому я взял все в свои руки. Но это не сработало, и у меня возникло больше проблем, чем раньше.

С помощью Двенадцати Шагов и Двенадцать традиций я обрел новую веру. Это «удвоенная» вера. У меня есть вера в Бога, так как я знаю, что Он всегда направляет меня, и у меня есть вера в себя, потому что я знаю, что с Божьей помощью я могу решить свои проблемы.

Такая вера открыла для меня целый мир свободы и роста. Проблемы теперь не являются преградами; они – учебные ситуации, которые я могу использовать для своего роста каждый день понемногу.

🙏 Напоминание на сегодня

Признание своих проблем является первым шагом в их решении. Чтобы двигаться дальше, мне нужна вера. Если у меня есть вера в Бога и в себя, то мои проблемы послужат мне дверью к лучшей жизни.

#ПервыйШагАlateenRubin #ПрименяяШагиАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 19 ОКТЯБРЯ

👉 Жизнь – это рост. Мы меняемся с каждой секундой. Сегодня я не такой, каким я был в младшем возрасте. Я выгляжу не так, как раньше, думаю и чувствую иначе. Я многому научился и теперь могу делать очень многое.

Но иногда мне кажется, что я расту недостаточно быстро. Я становлюсь нетерпеливым по отношению к себе. Мне хочется большего. Мне нужно все знать, все иметь, всюду быть одновременно.

Я не очень терпелив и по отношению к другим людям. Мне иногда кажется, что если бы они делали то, что я от них хочу, все получилось бы именно так, как нужно.

Хорошо поразмыслив, я начинаю понимать, что нетерпеливость мешает моему росту. Я расту постоянно, но этот рост может проявиться только тогда, когда я терпелив по отношению к себе и окружающим меня людям.

🙏 Напоминание на сегодня

Я всегда прошу других проявлять терпение ко мне. Английская пословица гласит: «Пожалуйста, будь терпелив со мной, Бог еще не завершил работу в моем сердце». Программа учит меня, как быть терпимее к себе, и это напоминаем мне, что в жизнях других людей тоже есть «незавершенная работа».

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 20 ОКТЯБРЯ

👉 Иногда мне кажется, что только у меня такие проблемы. В Алатине я понял, что самый лучший способ справиться с такими чувствами – это поделиться с ними с ребятами из Алатина.

Мне необходимо встретиться кем-то и поговорить о своих чувствах. И когда я проговариваю их, то узнаю, что я не одинок. Это - один из самых лучших моментов, которые может предложить Алатин.

Мне нелегко довериться своим друзьям из Алатина, потому что я не привык делиться своими настоящими чувствами. Но чем больше я это делаю, тем легче получается и тем быстрее я расту. Я стал находить решение своих проблем и начал осознавать, что доверие к другим является ключом к моему счастью.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне трудно доверять другим, потому что мешает моя гордыня. Это тяжело, но если я смогу поговорить о том, что у меня на сердце, с моими друзьями из Алатина, то обнаружу, что я не один со своими проблемами. Сегодня я доверюсь другому человеку и получу душевный покой, который предлагается мне программой.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 21 ОКТЯБРЯ

👉 Алатин дал мне свободу, к которой я всегда стремился. Меня уже не одолевают чувства ненависти и вины, и я не позволяю им полностью контролировать мои мысли, как это было раньше.

Сегодня я свободен от моих прошлых ошибок. Вместо того, чтобы допускать одни и те же ошибки вновь и вновь, я могу, благодаря им, научиться чему-то, чтобы их не повторять.

Я могу свободно говорить о том, что думаю. Когда я прихожу к своим друзьям из Алатина, я могу поделиться своими чувствами, не боясь быть осмеянным.

Теперь, с помощью программы, я могу свободно расти!

🙏 Напоминание на сегодня

До Алатина я жил словно в плену. Все мои плохие чувства и старые ошибки были надежно спрятаны во мне. Теперь у меня есть свобода выпустить все это наружу. Сегодня я – новый человек, у которого есть возможность расти и жить полноценной жизнью.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 22 ОКТЯБРЯ

👉 Проблемы есть у всех. Иногда мы паникуем и расстраиваемся из-за каких-то ситуаций. Именно тогда нам нужно вспомнить девиз Не суетись и все получится!

Этот девиз не говорит, что мы должны совсем остановиться. Но я поступал подобным образом. У меня были дела: мытье посуды, уход за младшими, уборка в квартире. Я не любил это делать, и поэтому говорил себе: «Не суетись и все получится», и вообще все бросал. Я вредил себе, потому что использовал этот девиз, чтобы не выполнять свои обязанности в семье, школе, по отношению к друзьям.

Я услышал расширенный вариант девиза, который мне понравился больше: Действуй спокойно и у тебя все получится. Я могу жить спокойно, без суеты, но, тем не менее, выполнять обязательства перед собой и другими людьми.

🙏 Напоминание на сегодня

Девиз Не суетись, и все получится не о том, что можно ничего не делать. Это девиз действия. Он успокаивает меня, остужает, когда я нахожусь на точке «кипения», и помогает мне расти в размеренном темпе.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 23 ОКТЯБРЯ

👉 Я пробовал посещать некоторые собрания Ал-Анона параллельно с регулярными собраниями Алатина для того, чтобы понять, что ожидает меня, когда придет время по кинуть Алатин. Поначалу мне было немного страшновато, но когда мне сказали, что рады меня видеть, я почувствовал себя как дома.

Я продолжал приходить каждую неделю, и теперь у меня много друзей из Ал-Анона. Некоторые из них годятся мне в бабушки и дедушки, но мы замечательно общаемся, делимся друг с другом своими чувствами итак же, как в Алатине. Возраст не является препятствием, потому что программа убирает эти барьеры. Она объединяет нас по мере того, как мы помогаем друг другу восстанавливаться и расти.

🙏 Напоминание на сегодня

Посещение собраний Ал-Анона помогает понять, что мне есть куда пойти после Алатина. Ал-Анон является продолжение отличной программы, которую я открыл для себя, и если я хочу еще больше извлечь полезного из программы, мое место - в Ал-Аноне.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 24 ОКТЯБРЯ

👉 Иногда мне кажется, что если я расскажу людям, что я себя люблю, они подумают, что я хвастаюсь. Но если я не люблю себя, то не могу ожидать от других, чтобы они меня любили.

Если я люблю себя, это не значит, что я считаю себя лучше остальных. Это просто значит, что я удовлетворен тем, что дал мне Бог. И если получше вникну в себя, то найду доказательство - множество хороших качеств.

Благодаря программе я могу хорошо к себе относиться и принимать себя таким, какой я есть.

🙏 Напоминание на сегодня

Что мне в себе нравится? Если я загляну в себя, тот пойму, что во мне есть много хорошего. Известный афоризм гласит: «Я - уникальная личность, потому что Бог не делает ошибок».

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 25 ОКТЯБРЯ

👉 Я живу с алкоголиком. Неважно, пьет он или нет, сам я не могу справиться с этой ситуацией.

Мне нужно отстраниться от проблемы и не позволить вовлечься в нее эмоционально. Но это легче говорить, чем делать!

Программа может предоставить мне необходимую помощь. Я начну с Молитвы о душевном покое. Двенадцать Шагов, Традиции и девизы также мне помогут. Я буду усердно работать по программе и стараться избавляться от того, что причиняет мне вред.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я отстраняюсь, то могу мыслить ясно. Я могу расслабиться и быть естественным. Сегодня я постараюсь прекратить сосредотачиваться на вещах, которые меня раздражают, и сконцентрируюсь на источнике помощи – моей программе.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 26 ОКТЯБРЯ

👉 Мы все испытываем страх в той или иной степени. Это может быть страх перед тем, что может ожидать нас завтра, или плохие воспоминания о вчерашнем дне.

Я раньше так боялся будущего и прошлого, что не мог наслаждаться настоящим. Теперь я учусь разбираться со своими страхами с помощью девиза КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ. Этот девиз помогает мне не беспокоиться о днях грядущих и событиях прошлого, которые я не могу изменить, он напоминает мне, что я должен жить сегодня. Я оставляю свои страхи и стараюсь с помощью программы сделать сегодняшний день хорошим.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я позволяю страху, связанному с прошлым или будущим, вторгаться в мою жизнь, мне становится очень трудно работать по программе в настоящем. Когда я начинаю жить сегодня, это дает мне возможность видеть все гораздо яснее. Это позволяет мне смело взглянуть в лицо своим проблемам и начать разбираться с ними.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 27 ОКТЯБРЯ

👉 Я думал, что признался в своем бессилии перед алкоголизмом моей мамы. Но когда я опять начал бурно реагировать на ее поступки, то уже не был в этом уверен. Более того, я начал сомневаться в том, что вообще сделал Первый Шаг.

На собрании Алатина, посвященном Первому Шагу, я понял, что произошло. Я сделал Первый Шаг сразу после того, как пришел в Алатин. Я подумал, что уже прошел его, а потом вообще про него забыл. Теперь я понял, что так не получается.

Мне нужно делать Первый Шаг постоянно. Как и всю остальную программу, его следует применять каждый день.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне нельзя переставать думать о программе просто потому, что я когда-то прошел все Шаги. Я-человек и далек от совершенства. Если я хочу, чтобы программа «укоренилась» в моем сердце, то должен продолжать работу над Шагами КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 28 ОКТЯБРЯ

👉 До моего прихода в Алатин любая моя проблема напоминала мне прыщик. Он начинал болеть по мере накопления инфекции внутри него. Если я пытался «выдавить» его до того, как он созрел, то мне было очень больно. Когда кто-то прикасался к нему, боль была еще сильнее.

Когда я пришел в Алатин, то понял, что не одинок в своем горе, что надо мной не будут смеяться и не будут меня критиковать. Я начал доверять людям и становиться все более открытым. В первый раз, когда я начал говорить, мне было больно, но избавление от «накопившейся инфекции» понесло мне облегчение.

🙏 Напоминание на сегодня

Проблемы болезненны, но у меня есть средство их лечения. Когда я делюсь своей болью, я «выдавливаю» ее из себя, она постепенно уходит, и начинается исцеление. Алатин учит меня, как быть постоянно «здоровым».

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 29 ОКТЯБРЯ

👉 Бьюсь ли я головой о стену, пытаюсь изменить то, чего нельзя изменить? Или я работаю над собой Каждый день понемногу?

Если я пытаюсь выполнить невозможную задачу и с зубовным скрежетом твержу: «Я ни за что не сдамся!», то чувствую себя ужасно плохо. Это результат моего упрямства.

Но если я спокойно решаю свои проблемы, даже очень большие, то это - отличное качество, которое приобретается благодаря применению девиза КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ. При таком подходе у меня не пропадает желание действовать, какой бы трудной ни была ситуация.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я упрям, во мне происходит такая борьба, что я не могу многого достичь. Я хочу, чтобы все было «по моему хотению» и прямо сейчас. Но мне нужно разобраться со своими проблемами постепенно. И я могу довольствоваться тем, что делаю все, от себя зависящее. Сегодня я не буду упрямиться, а буду спокойно продолжать работу по программе.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 ОКТЯБРЯ

👉 Когда я начинаю говорить об Алатине, некоторые люди перестают меня слушать. Это немного обижает меня, пока я не вспоминаю, что есть люди, которые не хотят того, что может предложить им программа.

Двенадцатый Шаг предлагает мне «доносить смысл наших идей до других людей». И эту часть я могу сделать. Но я не могу быть ответственным за то, как они эти идеи примут. Если люди не хотят принимать предлагаемую им помощь, то это - их выбор. Все, что я могу сделать - ОТДАТЬ ПРОБЛЕМЫ БОГУ. А затем я могу надеяться на то, что они сами в свое время разрешатся.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда мне хочется, чтобы все получили то, что я нашел в программе, но люди не всегда этого хотят. В данной работе я - просто вестник. Я доношу эту весть, а остальное отдаю в Божьи руки.

#ДевизыАlateenRubin #ДвенадцатыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 31 ОКТЯБРЯ

👉 Раньше я старался выглядеть хорошо внешне, чтобы все думали, что я – особенный. Но внутри у меня был хаос. Я был полон ненависти; я никого не любил. Я завидовал другим и был поглощен жалостью к себе. Я не позволял людям узнать меня настоящего, и поэтому мне приходилось надевать маску.

Алатин заставил меня посмотреть на то, что у меня внутри. Благодаря тому что я мог поделиться своими чувствами на собраниях, мне стало гораздо легче. Я начал применять Молитву о душевном покое и девизы. Они помогли мне принять себя таким, какой я есть, и придали мне смелости, чтобы произвести необходимые перемены в моей жизни.

Сегодня я стараюсь быть искренним по отношению к тому, что происходит у меня внутри. У меня достаточно проблем; сейчас я работаю над ними с помощью Двенадцати Шагов и моих друзей из Алатина. Я все еще хочу выглядеть хорошо снаружи, но я знаю, что мне больше не нужно прятаться под маской.

🙏 Напоминание на сегодня

В Алатине я выздоравливаю как снаружи, так и внутри. Мне больше не нужно прятаться под маской, потому что люди все равно могут видеть сквозь нее. Я могу быть искренним и признать правду о себе. После такой долгой игры в прятки так здорово позволить себе быть настоящим!

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 ОКТЯБРЯ

👉 Я хочу хорошо к себе относиться, но это легче сказать, чем сделать. Иногда очень трудно перестать мучить себя тяжелыми воспоминаниями. И не всегда легко перестать ненавидеть людей и обвинять их за все несчастья, что случаются со мной.

Никто не просит меня таскать такой груз негативных чувств. Так почему же я это делаю? Если я только и буду делать, что копаться в своих проблемах, мне от этого легче не станет.

Может быть, мне нужно лекарство в виде хорошей порции юмора. Может быть, мне не до смеха, но если я постараюсь найти хотя бы небольшую долю юмора в своих проблемах, это может дать неожиданный результат. Это может успокоить боль и помочь быстрее найти корень проблемы.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда у меня проблема, мне не до смеха. Но иногда моя самая большая проблема в том, что я слишком серьезно ко всему отношусь. Небольшая порция юмора может оказаться как раз тем, что мне нужно, чтобы найти выход из сложившейся ситуации. Это может поднять мой дух и позволить по-другому посмотреть на то, что так долго давило на меня.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 ОКТЯБРЯ

👉 До сих пор бывает, что меня охватывает ненависть к матери. Из-за того, что она пьёт, я ничего не могу делать. Я должен присматривать за своими младшими братьями и сестрами и поэтому не могу заняться каким-нибудь спортом или хобби. У меня нет друзей, а учителя постоянно ругают за невыполненное домашние задания. Иногда мне просто хочется все бросить. Все, что мне нужно, - это время для себя самого.

Затем я вспоминаю свою группу Алатина. Она для меня как второй дом, где мои друзья по-настоящему меня понимают. Они поддерживают со мной связь, когда я не могу выбраться из дома. Они принимают меня и хотят помочь. Их забота пробуждает во мне желание углубиться в программу и начать работать по Шагам. И когда я это делаю, то ненависть потихоньку уходит. Я стараюсь находить для себя немного времени, звонить своему наставнику и работать над изменением своей точки зрения.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я чувствую на себе тяжесть домашних обязанностей, во мне легко может появиться негодование. Но как это отражается на мне? Именно мне становится хуже от такого чувства. Если я буду поддерживать связь с друзьями из Алатина, то мой груз покажется мне несколько легче. В результате силы, которые я тратил на гнев и злость, могут пойти на то, чтобы сделать меня счастливым.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 3 ОКТЯБРЯ

👉 Иногда мне кажется, что другие люди находятся в лучшем положении, чем я. У них есть то, чего у меня нет: они могут весело проводить время.

Если я думаю о том, чего у меня нет, я начинаю чувствовать себя неполноценным, терзаться и завидовать другим.

Аллатин показывает мне, что мне есть за что быть благодарным. Когда я смотрю на свои положительные качества и благодарю Бога за все дары, которые я от Него получил, уже не так хочется завидовать другим. Всегда будут люди, у которых есть что-то лучше, чем у меня, но никто не может отнять у меня то хорошее, что находиться во мне.

🙏 Напоминание на сегодня

Нельзя завидовать и благодарить одновременно. Вместо того чтобы сравнивать себя с другими людьми, я буду благодарным за все , что дал мне Алатин, и осознаю, что я – хороший человек. Чем больше я себя уважаю, тем легче мне воспринимать хорошее в жизни других людей.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 4 ОКТЯБРЯ

👉 Когда мы были маленькими и учились ходить, все начиналось с первого шага. В Алатине нам тоже нужно делать Шаги. Но прежде чем мы дойдем до Двенадцатого, нам необходимо сделать Первый. Это очень важный Шаг, потому что он демонстрирует наше желание поменять свой образ мышления. Наша жизнь в беспорядке. Потому что мы усердно старались решить проблемы алкоголика, из-за чего нам не хватало времени на себя. Теперь мы признаемся в своем бессилии; мы не можем ничего сделать, что бы изменить алкоголика или кого-либо другого, но мы можем начать делать что-то для улучшения своей жизни.

Часто бывает трудно сделать Первый Шаг. Но даже если мы «упадем», то всегда можно подняться, отряхнуться и продолжить свой путь. Когда мы начинаем принимать алкоголизм как болезнь и признаем, что наша жизнь нуждается в переменах, перед нами открывается новый мир - мир Алатина.

🙏 Напоминание на сегодня

Программа не будет много для меня значить, пока я не сделаю Первый Шаг. Если я перестану сосредотачиваться на проблемах алкоголика и начну заниматься своей жизнью, то для меня откроется совершенно новая жизнь.

#ПервыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 5 ОКТЯБРЯ

👉 Это хорошо, что я устанавливаю для себя высокие стандарты, но я должен быть реалистичным. Если я буду слишком многого ожидать от себя, то непременно разочаруюсь. Я не должен думать о себе как о супермене, который может за один день решить все жизненные проблемы.

Кроме того, если я так отношусь к себе, то начинаю ожидать слишком многого и от других людей. И когда они не оправдывают моих ожиданий, я начинаю чувствовать, что меня подвели, и злюсь.

Алатин учит меня ставить высокие цели, но в то же время помнить, что не нужно брать на себя лишнего. И начинаю пересматривать все, что для себя запланировал. Программа помогает мне расслабиться и реальнее подходить к тому, чего я ожидаю от себя и других.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда мне приходиться оглашаться на меньшее, чем мне хотелось бы. Я не буду сегодня ожидать слишком многого от кого-то, включая себя самого. Я немного сбавлю обороты и установлю планку чуть-чуть пониже, чтобы потом я мог получить удовлетворение от достигнутого.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 6 ОКТЯБРЯ

👉 Первый раз, когда я исследовал себя с нравственной точки зрения, я делал это поверхностно, забывая о многих вещах. Я был искренним настолько, насколько мог в то время, но исследование «поверхности» было только началом. Со временем я научился углубляться. Это было похоже на то, что я начал входить в воду по колено, а не просто касаться ногой водной поверхности. Мой рост в программе дал мне смелости посмотреть на свое истинное «я».

Теперь, если я, например, втягиваюсь в ссору, я останавливаюсь и спрашиваю себя: «Чем я провоцирую эту ссору? Что заставляет меня мыслить и действовать подобным образом?». Я могу исследовать себя в каждой отдельно взятой ситуации, вместо того чтобы проводить мне легче признаваться в недостатках своего характера и проще быть честным по отношению к себе.

🙏 Напоминание на сегодня

Самоанализ не должен быть поверхностным. Мне необходимо заглянуть в глубины моей души. Для этого требуется много смелости. Я могу сесть и сделать все за один раз, но легче делать это понемногу. Независимо от того, как я это делаю, главное здесь – быть честным и искренним. Это поможет мне признать имеющуюся реальность о себе и взять на себя ответственность за свои действия.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 7 ОКТЯБРЯ

👉 «Это проблема алкоголика, а не моя». Как часто мы слышали эти слова от новичков? Возможно, мы говорили это себе. Но, находясь между двух огней в родительских ссорах и наблюдая за тем, как любовь в семье превращается в ненависть, мы понимаем, что это наша проблема. А не только алкоголика.

Когда мы узнаем в Алатине, что алкоголизм – это семейная болезнь, мы начинаем многое понимать, какое облегчение приходит, когда я узнаю, что стоит за моими чувствами!

Алкоголизм повлиял на всю нашу семью. Теперь, с помощью программы, мы сможем сосредоточиться на нашем собственном восстановлении.

🙏 Напоминание на сегодня

Я – член семьи, на которую повлиял алкоголизм. Самое лучшее, что я могу сделать- это ежедневно работать по программе. Мое изменившееся отношение, возможно, поможет другим членам моей семьи, в том числе и алкоголику.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 8 ОКТЯБРЯ

👉 Члены Алатина – особенные ребята. Потому что они

- всегда помогают мне в решении проблем;

- выслушают меня, когда я нуждаюсь в этом;

- принимают меня таким, какой я есть;

- пытаются помочь мне понять алкоголизм;

- поддерживают меня, заботясь обо мне;

- искренне радуются общению со мной;

- напоминают мне, что я тоже личность!

🙏 Напоминание на сегодня

Такую любовь и дружбу, как в Алатине, трудно найти в обычной группе подростков. Здесь я чувствую себя значимым и нужным человеком. Члены Алатина помогли мне в корне поменять свою жизнь, потому что они искренне меня любят.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 9 ОКТЯБРЯ

👉 Иногда мои родители кажутся мне отсталыми. Я расту, а они все еще хотят относятся ко мне, как к ребенку. Мне хочется, что бы они очнулись и поняли, что мы живем в двадцать первом веке.

В какой-то момент из-за подобных чувств мне стало трудно любить своих родителей, но программа помогает мне увидеть, что это единственный аспект взросления. Я учусь уважать различия между нами. Я не всегда соглашаюсь с их мнением, но в глубине души я знаю, что они желают для меня самого лучшего, а я желаю самого лучшего для них.

🙏 Напоминание на сегодня

Я не могу ожидать от своих родителей или от кого-либо другого, чтобы они были такими, какими я хочу их видеть. Они люди и поэтому заслуживают моего уважения. Мне могут не нравиться их поступки, но я могу любить их такими, какие они есть, и сделать такой подход основой наших взаимоотношений.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 10 ОКТЯБРЯ

👉 Честность необходимо развивать. Без нее я бы не смог никому доверять.

Мне потребовалось немалое время, чтобы стать честным по отношению к себе, но как только это произошло, я начал получать гораздо больше полезного от Алатина. Я принял себя таким, какой я есть. Я поверил в себя.

Если я честен по отношению к себе, то мне легче быть честным по отношению к другим людям. Они доверяют мне, и я доверяю им. Мы открываемся друг перед другом, делимся своими сокровенными чувствами и строим крепкие, дружеские взаимоотношения в Алатине.

🙏 Напоминание на сегодня

Маленькие обманы могут скрыть всю истину. Алатин учит меня, как быть честным. Честность в моей жизни позволяет мне растить доверие к себе и к другим людям.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 11 ОКТЯБРЯ

👉 Иногда наши собрания выходят из-под контроля. Некоторые ребята валяют дурака и превращают его в балаган. Когда собрание наконец возвращается в должное русло, несколько человек начинают доминировать и не дают возможности высказаться другим. Меня это раздражает, и мне хочется кое-что сказать. Но я вспоминаю, что Первая Традиция говорит лучше, чем я мог бы выразить: «Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства»

Я знаю, что я не единственный, кто пришел в Алатин за помощью, но моя жизнь зависит от того, что я получаю от программы, а собрания являются большой ее частью. Когда несколько человек делают что-то не то, это наносит вред всем.

Если самое слабое звено группы будет сильным, то будет сильной и сама группа. Именно поэтому мы все должны прислушаться к Первой Традиции. Если мы будем работать вместе, то наша группа будет именно такой группой, где каждый из нас получит необходимую помощь.

🙏 Напоминание на сегодня

Первая Традиция содержит призыв к каждому собранию: мы должны держаться вместе, чтобы помогать друг другу. Если я буду воспринимать эту Традицию серьезно, то внесу свой вклад в единство группы.

#ПерваяТрадицияАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 12 ОКТЯБРЯ

👉 Когда у меня случаются неприятности, я, бывает, позволяю старым чувствам страха и беспокойства овладеть мной. И меня это очень изматывает. Я не могу даже ясно мыслить.

Именно тогда я вспоминаю девиз ОТДАЙ ПРОБЛЕМЫ БОГУ. Если я сделал все, что от меня зависит в конкретной ситуации, я могу доверять Богу окончательное решение вопроса и позволить Ему провести меня через весь день. Он делал это вчера и позавчера, так почему же не сегодня?

Возможно, получится не так, как мне того хотелось бы, но так здорово знать, что все получится, как надо.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я сделал все, что от меня зависит, для решения проблемы, а ситуация не улучшается, я знаю, что пора сказать: «Хорошо, Бог, я отдаю эту ситуацию в твои руки!». Если я выполняю свою часть работы, то Он позаботится обо всем остальном.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 13 ОКТЯБРЯ

👉 Когда член Алтатина просит меня стать его личным наставником, то этим, по сути, он говорит мне: «Я доверяю тебе!». Долгое время я даже себе не мог доверять, не говоря уже о том, чтобы другие доверяли мне. Так что быть чьим-то наставником очень много значит для меня.

В качестве наставника я учусь выслушивать, не давая поспешных советов. Я могу постараться понять, через что проходит этот человек, и откликнуться на его переживания, не запутываясь в его проблемах. Я могу разделить с ним его боль и страх и рассказать ему, как программа помогла мне разобраться в подобной ситуации.

Наставничество – это особые взаимоотношения, от которых получаешь множество необыкновенных наград. Самая лучшая награда для меня – наблюдать за тем, как другой человек растет, ежедневно применяя идеи Алатина в своей жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

Быть чьим-то наставником значит больше, чем просто чьим-то другом. Это возможность помочь человеку найти смысл жизни; это взаимоотношения, построенные на доверии. Если я готов принять это доверие и поделиться своими успехами в программе с другим человеком, то сам получу множество особенных наград.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 14 ОКТЯБРЯ

👉 После первого самоанализа я не смог найти в себе ничего хорошего. Это было довольно неприятно, поэтому я просто оставил свои недостатки в покое.

Благодаря Алатину я узнал, что когда нахожу в себе недостатки, я должен в них признаться и сразу же начинать над ними работать. Я так и стал поступать, и когда находил в себе какие-либо негативные качества, не откладывал их «на потом», а выполнял Десятый Шаг. Я перестал думать, что я совсем никчемный, потому что рассматривал свои качества постепенно, а не все сразу.

Потребовалось некоторое время, но в конце концов я нашел в себе несколько положительных качеств. Это подняло мою самооценку и прибавило силы для ежедневной работы над собой.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда обнаруживается что-либо негативное, Десятый Шаг помогает мне сразу же с этим разобраться, вместо того чтобы откладывать все это в дальний ящик и потом барахтаться в негативных мыслях. Я чувствую себя гораздо счастливее, так как научился применять Десятый Шаг в своей повседневной жизни.

#ДесятыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 15 ОКТЯБРЯ

👉 Я был человеком, который не мог сказать другим, что злится. Внешне я не проявлял свои чувства, но внутри у меня все кипело. Иногда меня так распирало, что я чувствовал, что вот-вот взорвусь. Затем из-за какого-нибудь пустяка я «отрывался» на человеке, который попадался мне под руку.

В Алатине я учусь этого не допускать. Вместо того, чтобы копить в себе «взрывоопасные чувства», я говорю с теми, кто вовлечен в ситуацию, о своем гневе. Иногда при этом мои эмоции выплескиваются через край, но чаще всего мне удается обсудить эти моменты довольно спокойно. Я научился быть открытым. И, это похоже, хорошо работает, потому что давление в моем «котле» уже не достигает критической отметки, как это было раньше.

🙏 Напоминание на сегодня

Если у меня выработалась привычка прятать свои чувства, то не так легко начать о них говорить. Но если я буду это делать, то это здорово мне поможет. Вместо того чтобы держать свой гнев внутри, я могу выпустить его наружу, поговорив об этом с кем-нибудь другим, и разобраться со своими чувствами безопасным образом.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 16 ОКТЯБРЯ

👉 Я убедил себя, что никому нет дела до того, что со мной происходит. Моя мама часто приходила домой пьяной, но у меня не было друзей, с кем бы я мог поговорить. Бывало, что я не спал всю ночь, переживая о том, что может со мной случиться. Во мне жило такое чувство пустоты и одиночества! Спустя какое-то время я уже не мог терпеть эту боль и полностью закрылся от этого мира.

Как-то один парень из нашей школы заговорил со мной. Вначале я хотел отделаться от него, но когда он начал рассказывать о себе, я стал прислушиваться. Он поделился со мной проблемами жизни с алкоголиком и рассказал, как Алатин помог ему. Он пригласил меня пойти с ним на собрание. Я был в таком отчаянном положении, что согласился пойти в тот же вечер.

С тех пор я хожу в Алатин. Ситуация моей мамы не стала лучше, зато мое состояние очень изменилось. Теперь у меня есть, чем заполнить мою пустоту, и я знаю, что теперь никогда не буду одиноким.

🙏 Напоминание на сегодня

Я не одинок! Как здорово это осознавать! Программа заполняет мою пустоту и дает мне смысл жизни. Ребята в Алатине напоминают мне вновь и вновь, что кому-то есть до меня дело.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 17 ОКТЯБРЯ

👉 Я очень серьезно относился к учебе в школе. Мои родители не требовали от меня оценок выше среднего, но я ожидал от себя гораздо большего. Мне было и неинтересно учиться; я просто искал их похвалы. Со временем это стало напоминать помешательство. Я думал, что только мои успехи в школе придавали мне, как человеку, какую-то значимость. Мне нужно было быть первым во всем. С таким отношением я нажил себе много врагов.

Оглядываясь назад, я осознаю, что моя тогдашняя жизнь напоминала мне существование в смирительной рубашке. Но с помощью Четвертого и Пятого Шагов я учусь преодолевать в себе навязчивую идею. Я пытаюсь относится к себе не столь строго. Я стал понимать, что моя значимость заключается не только в школьных отметках, и я начинаю любить себя таким, какой я есть, даже если я не самый лучший в классе.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне приятно, когда у меня что-то очень хорошо получается. Но если я буду слепо рваться к успеху, то это может стать сумасшествием. Я понял, то быть лучшим – это не главное. Главное то, кто я есть на самом деле.

#ЧетвертыйШагАlateenRubin

#ПятыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 18 ОКТЯБРЯ

👉 Я давно уже верил в Бога. Я просил его о помощи, и Он отвечал мне. Но через некоторое время мне стало казаться, что Он не оправдывает моих ожиданий, и поэтому я взял все в свои руки. Но это не сработало, и у меня возникло больше проблем, чем раньше.

С помощью Двенадцати Шагов и Двенадцать традиций я обрел новую веру. Это «удвоенная» вера. У меня есть вера в Бога, так как я знаю, что Он всегда направляет меня, и у меня есть вера в себя, потому что я знаю, что с Божьей помощью я могу решить свои проблемы.

Такая вера открыла для меня целый мир свободы и роста. Проблемы теперь не являются преградами; они – учебные ситуации, которые я могу использовать для своего роста каждый день понемногу.

🙏 Напоминание на сегодня

Признание своих проблем является первым шагом в их решении. Чтобы двигаться дальше, мне нужна вера. Если у меня есть вера в Бога и в себя, то мои проблемы послужат мне дверью к лучшей жизни.

#ПервыйШагАlateenRubin #ПрименяяШагиАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 19 ОКТЯБРЯ

👉 Жизнь – это рост. Мы меняемся с каждой секундой. Сегодня я не такой, каким я был в младшем возрасте. Я выгляжу не так, как раньше, думаю и чувствую иначе. Я многому научился и теперь могу делать очень многое.

Но иногда мне кажется, что я расту недостаточно быстро. Я становлюсь нетерпеливым по отношению к себе. Мне хочется большего. Мне нужно все знать, все иметь, всюду быть одновременно.

Я не очень терпелив и по отношению к другим людям. Мне иногда кажется, что если бы они делали то, что я от них хочу, все получилось бы именно так, как нужно.

Хорошо поразмыслив, я начинаю понимать, что нетерпеливость мешает моему росту. Я расту постоянно, но этот рост может проявиться только тогда, когда я терпелив по отношению к себе и окружающим меня людям.

🙏 Напоминание на сегодня

Я всегда прошу других проявлять терпение ко мне. Английская пословица гласит: «Пожалуйста, будь терпелив со мной, Бог еще не завершил работу в моем сердце». Программа учит меня, как быть терпимее к себе, и это напоминаем мне, что в жизнях других людей тоже есть «незавершенная работа».

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 20 ОКТЯБРЯ

👉 Иногда мне кажется, что только у меня такие проблемы. В Алатине я понял, что самый лучший способ справиться с такими чувствами – это поделиться с ними с ребятами из Алатина.

Мне необходимо встретиться кем-то и поговорить о своих чувствах. И когда я проговариваю их, то узнаю, что я не одинок. Это - один из самых лучших моментов, которые может предложить Алатин.

Мне нелегко довериться своим друзьям из Алатина, потому что я не привык делиться своими настоящими чувствами. Но чем больше я это делаю, тем легче получается и тем быстрее я расту. Я стал находить решение своих проблем и начал осознавать, что доверие к другим является ключом к моему счастью.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне трудно доверять другим, потому что мешает моя гордыня. Это тяжело, но если я смогу поговорить о том, что у меня на сердце, с моими друзьями из Алатина, то обнаружу, что я не один со своими проблемами. Сегодня я доверюсь другому человеку и получу душевный покой, который предлагается мне программой.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 21 ОКТЯБРЯ

👉 Алатин дал мне свободу, к которой я всегда стремился. Меня уже не одолевают чувства ненависти и вины, и я не позволяю им полностью контролировать мои мысли, как это было раньше.

Сегодня я свободен от моих прошлых ошибок. Вместо того, чтобы допускать одни и те же ошибки вновь и вновь, я могу, благодаря им, научиться чему-то, чтобы их не повторять.

Я могу свободно говорить о том, что думаю. Когда я прихожу к своим друзьям из Алатина, я могу поделиться своими чувствами, не боясь быть осмеянным.

Теперь, с помощью программы, я могу свободно расти!

🙏 Напоминание на сегодня

До Алатина я жил словно в плену. Все мои плохие чувства и старые ошибки были надежно спрятаны во мне. Теперь у меня есть свобода выпустить все это наружу. Сегодня я – новый человек, у которого есть возможность расти и жить полноценной жизнью.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 22 ОКТЯБРЯ

👉 Проблемы есть у всех. Иногда мы паникуем и расстраиваемся из-за каких-то ситуаций. Именно тогда нам нужно вспомнить девиз Не суетись и все получится!

Этот девиз не говорит, что мы должны совсем остановиться. Но я поступал подобным образом. У меня были дела: мытье посуды, уход за младшими, уборка в квартире. Я не любил это делать, и поэтому говорил себе: «Не суетись и все получится», и вообще все бросал. Я вредил себе, потому что использовал этот девиз, чтобы не выполнять свои обязанности в семье, школе, по отношению к друзьям.

Я услышал расширенный вариант девиза, который мне понравился больше: Действуй спокойно и у тебя все получится. Я могу жить спокойно, без суеты, но, тем не менее, выполнять обязательства перед собой и другими людьми.

🙏 Напоминание на сегодня

Девиз Не суетись, и все получится не о том, что можно ничего не делать. Это девиз действия. Он успокаивает меня, остужает, когда я нахожусь на точке «кипения», и помогает мне расти в размеренном темпе.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 23 ОКТЯБРЯ

👉 Я пробовал посещать некоторые собрания Ал-Анона параллельно с регулярными собраниями Алатина для того, чтобы понять, что ожидает меня, когда придет время по кинуть Алатин. Поначалу мне было немного страшновато, но когда мне сказали, что рады меня видеть, я почувствовал себя как дома.

Я продолжал приходить каждую неделю, и теперь у меня много друзей из Ал-Анона. Некоторые из них годятся мне в бабушки и дедушки, но мы замечательно общаемся, делимся друг с другом своими чувствами итак же, как в Алатине. Возраст не является препятствием, потому что программа убирает эти барьеры. Она объединяет нас по мере того, как мы помогаем друг другу восстанавливаться и расти.

🙏 Напоминание на сегодня

Посещение собраний Ал-Анона помогает понять, что мне есть куда пойти после Алатина. Ал-Анон является продолжение отличной программы, которую я открыл для себя, и если я хочу еще больше извлечь полезного из программы, мое место - в Ал-Аноне.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 24 ОКТЯБРЯ

👉 Иногда мне кажется, что если я расскажу людям, что я себя люблю, они подумают, что я хвастаюсь. Но если я не люблю себя, то не могу ожидать от других, чтобы они меня любили.

Если я люблю себя, это не значит, что я считаю себя лучше остальных. Это просто значит, что я удовлетворен тем, что дал мне Бог. И если получше вникну в себя, то найду доказательство - множество хороших качеств.

Благодаря программе я могу хорошо к себе относиться и принимать себя таким, какой я есть.

🙏 Напоминание на сегодня

Что мне в себе нравится? Если я загляну в себя, тот пойму, что во мне есть много хорошего. Известный афоризм гласит: «Я - уникальная личность, потому что Бог не делает ошибок».

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 25 ОКТЯБРЯ

👉 Я живу с алкоголиком. Неважно, пьет он или нет, сам я не могу справиться с этой ситуацией.

Мне нужно отстраниться от проблемы и не позволить вовлечься в нее эмоционально. Но это легче говорить, чем делать!

Программа может предоставить мне необходимую помощь. Я начну с Молитвы о душевном покое. Двенадцать Шагов, Традиции и девизы также мне помогут. Я буду усердно работать по программе и стараться избавляться от того, что причиняет мне вред.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я отстраняюсь, то могу мыслить ясно. Я могу расслабиться и быть естественным. Сегодня я постараюсь прекратить сосредотачиваться на вещах, которые меня раздражают, и сконцентрируюсь на источнике помощи – моей программе.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 26 ОКТЯБРЯ

👉 Мы все испытываем страх в той или иной степени. Это может быть страх перед тем, что может ожидать нас завтра, или плохие воспоминания о вчерашнем дне.

Я раньше так боялся будущего и прошлого, что не мог наслаждаться настоящим. Теперь я учусь разбираться со своими страхами с помощью девиза КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ. Этот девиз помогает мне не беспокоиться о днях грядущих и событиях прошлого, которые я не могу изменить, он напоминает мне, что я должен жить сегодня. Я оставляю свои страхи и стараюсь с помощью программы сделать сегодняшний день хорошим.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я позволяю страху, связанному с прошлым или будущим, вторгаться в мою жизнь, мне становится очень трудно работать по программе в настоящем. Когда я начинаю жить сегодня, это дает мне возможность видеть все гораздо яснее. Это позволяет мне смело взглянуть в лицо своим проблемам и начать разбираться с ними.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 27 ОКТЯБРЯ

👉 Я думал, что признался в своем бессилии перед алкоголизмом моей мамы. Но когда я опять начал бурно реагировать на ее поступки, то уже не был в этом уверен. Более того, я начал сомневаться в том, что вообще сделал Первый Шаг.

На собрании Алатина, посвященном Первому Шагу, я понял, что произошло. Я сделал Первый Шаг сразу после того, как пришел в Алатин. Я подумал, что уже прошел его, а потом вообще про него забыл. Теперь я понял, что так не получается.

Мне нужно делать Первый Шаг постоянно. Как и всю остальную программу, его следует применять каждый день.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне нельзя переставать думать о программе просто потому, что я когда-то прошел все Шаги. Я-человек и далек от совершенства. Если я хочу, чтобы программа «укоренилась» в моем сердце, то должен продолжать работу над Шагами КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 28 ОКТЯБРЯ

👉 До моего прихода в Алатин любая моя проблема напоминала мне прыщик. Он начинал болеть по мере накопления инфекции внутри него. Если я пытался «выдавить» его до того, как он созрел, то мне было очень больно. Когда кто-то прикасался к нему, боль была еще сильнее.

Когда я пришел в Алатин, то понял, что не одинок в своем горе, что надо мной не будут смеяться и не будут меня критиковать. Я начал доверять людям и становиться все более открытым. В первый раз, когда я начал говорить, мне было больно, но избавление от «накопившейся инфекции» понесло мне облегчение.

🙏 Напоминание на сегодня

Проблемы болезненны, но у меня есть средство их лечения. Когда я делюсь своей болью, я «выдавливаю» ее из себя, она постепенно уходит, и начинается исцеление. Алатин учит меня, как быть постоянно «здоровым».

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 29 ОКТЯБРЯ

👉 Бьюсь ли я головой о стену, пытаюсь изменить то, чего нельзя изменить? Или я работаю над собой Каждый день понемногу?

Если я пытаюсь выполнить невозможную задачу и с зубовным скрежетом твержу: «Я ни за что не сдамся!», то чувствую себя ужасно плохо. Это результат моего упрямства.

Но если я спокойно решаю свои проблемы, даже очень большие, то это - отличное качество, которое приобретается благодаря применению девиза КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ. При таком подходе у меня не пропадает желание действовать, какой бы трудной ни была ситуация.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я упрям, во мне происходит такая борьба, что я не могу многого достичь. Я хочу, чтобы все было «по моему хотению» и прямо сейчас. Но мне нужно разобраться со своими проблемами постепенно. И я могу довольствоваться тем, что делаю все, от себя зависящее. Сегодня я не буду упрямиться, а буду спокойно продолжать работу по программе.

#ДевизыАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 ОКТЯБРЯ

👉 Когда я начинаю говорить об Алатине, некоторые люди перестают меня слушать. Это немного обижает меня, пока я не вспоминаю, что есть люди, которые не хотят того, что может предложить им программа.

Двенадцатый Шаг предлагает мне «доносить смысл наших идей до других людей». И эту часть я могу сделать. Но я не могу быть ответственным за то, как они эти идеи примут. Если люди не хотят принимать предлагаемую им помощь, то это - их выбор. Все, что я могу сделать - ОТДАТЬ ПРОБЛЕМЫ БОГУ. А затем я могу надеяться на то, что они сами в свое время разрешатся.

🙏 Напоминание на сегодня

Иногда мне хочется, чтобы все получили то, что я нашел в программе, но люди не всегда этого хотят. В данной работе я - просто вестник. Я доношу эту весть, а остальное отдаю в Божьи руки.

#ДевизыАlateenRubin #ДвенадцатыйШагАlateenRubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 31 ОКТЯБРЯ

👉 Раньше я старался выглядеть хорошо внешне, чтобы все думали, что я – особенный. Но внутри у меня был хаос. Я был полон ненависти; я никого не любил. Я завидовал другим и был поглощен жалостью к себе. Я не позволял людям узнать меня настоящего, и поэтому мне приходилось надевать маску.

Алатин заставил меня посмотреть на то, что у меня внутри. Благодаря тому что я мог поделиться своими чувствами на собраниях, мне стало гораздо легче. Я начал применять Молитву о душевном покое и девизы. Они помогли мне принять себя таким, какой я есть, и придали мне смелости, чтобы произвести необходимые перемены в моей жизни.

Сегодня я стараюсь быть искренним по отношению к тому, что происходит у меня внутри. У меня достаточно проблем; сейчас я работаю над ними с помощью Двенадцати Шагов и моих друзей из Алатина. Я все еще хочу выглядеть хорошо снаружи, но я знаю, что мне больше не нужно прятаться под маской.

🙏 Напоминание на сегодня

В Алатине я выздоравливаю как снаружи, так и внутри. Мне больше не нужно прятаться под маской, потому что люди все равно могут видеть сквозь нее. Я могу быть искренним и признать правду о себе. После такой долгой игры в прятки так здорово позволить себе быть настоящим!

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 1 ДЕКАБРЯ

👉 Некоторые из нас считают, что если мы живем с алкоголиком, то у нас нет иного выбора, как только сидеть дома и жалеть себя. Другие бегут из дома, но вскоре понимают, что не стали от этого счастливее. Некоторые даже пытаются спрятаться от проблем с помощью алкоголя и наркотиков.

Программа дает нам возможность, оставаясь дома, как-то менять нашу жизнь к лучшему. Мы учимся, как не позволять домашним проблемам разрушать нас. Если что-то идет не так, мы находим кого-нибудь, чтобы поговорить. Мы стараемся принимать правильные решения и применять программу, чтобы смело разбираться с нашими проблемами каждый день.

🙏 Напоминание на сегодня

Я осознаю теперь, что жизнь с алкоголиком не означает тупиковую ситуацию. Жизнь полна возможностей. Еcли я буду работать над своей жизнью, то смогу получать много хорошего каждый день, даже живя с алкоголиком.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 2 ДЕКАБРЯ

👉 "Мы должны принять себя, прежде чем мы сможем принимать кого-либо другого". Как часто мы слышали эту фразу на собраниях! Принять себя настолько же трудно, как и принять другого человека - иногда даже труднее. Но это очень важно.

Раньше я отмечал лишь чужие недостатки, которые я позже находил в себе. Я злился на свою семью или друзей за их неправильные действия. Но никогда не задумывался, что часто сам бывал забывчив или поступал неверно.

Алатин помогает мне принять факт, что я - человек. Я не могу делать все правильно. Я допускаю достаточно много ошибок. Когда я принимаю этот факт относительно себя, мне становится легче принимать недостатки в других людях.

🙏 Напоминание на сегодня

Сегодня я постараюсь принимать себя таким, какой я есть: со своими плохими и хорошими качествами. Я буду терпелив по отношению к себе и буду спокойно разбираться с возникающими ситуациями. Это поможет мне принимать других людей такими, какие они есть, - человеческими созданиями, такими же, как я.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 3 ДЕКАБРЯ

👉 Не так давно произошло событие, которое научило меня смирению. Я познакомилась с девушкой, которая только пришла в Алатин, и мне казалось, что мы стали с ней друзьями. Мы решили, что будем поддерживать связь, и после нескольких телефонных звонков ей я рассчитывала, что она мне тоже позвонит. Но она не позвонила, и я очень расстроилась. Когда я узнала, что она звонила кому-то другому, я почувствовала, что моя гордость ущемлена.

Затем я осознала, что пыталась контролировать ее жизнь. Она свободный человек и может говорить с кем хочет. Я могу предложить свою помощь, но я не единственная, кто это может сделать. Вполне возможно, то, что я собираюсь ей сказать, не является тем, что ей сейчас нужно услышать.

И поскольку я ее "отпустила", мы стали с ней хорошими друзьями. Я рада за нее, что она получает необходимую помощь от других, а также тому, что я получила очень важный урок.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне хотелось бы помогать каждому новичку, который приходит в нашу группу. Я могу помочь некоторым, но у меня нет ответов для каждого. Когда я позволяю другим брать на себя ответственность и протягивать руку помощи новеньким, то в группе появляется хорошее основание для наставничества. А благодаря этому у новичков может возникнуть желание ходить к нам постоянно.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 4 ДЕКАБРЯ

👉 Я всегда был одиноким. Думал, что всем мешаю, поэтому старался держаться от других подальше. Это причиняло мне боль, но гораздо больнее было, когда я пытался пообщаться с кем-то, а меня высмеивали и говорили, чтобы отстал.

К тому времени как я пришел в Алатин, мне было невыносимо плохо от постоянного отвержения. Именно поэтому теплый прием, оказанный мне, был таким важным. Я сразу почувствовал, что ребята хотят, чтобы я к ним присоединился. Если бы не их открытость и дружелюбие, я, возможно, никогда бы не пришел в группу вновь.

Сегодня я знаю, что нахожусь в том месте, которое мне нужно. Я всегда высматриваю новичков, которые выглядят застенчивыми и одинокими. Таких очень много. Я хочу, чтобы они получили такой же теплый прием, как и я, и остались с нами.

🙏 Напоминание на сегодня

Как здорово стать частью группы добрых и участливых людей после многих лет одиночества! Когда человеку оказывают хороший прием, он хочет остаться. И я буду делать все, что от меня зависит, чтобы одинокие и отвергнутые ребята смогли найти в Алатине любящую и заботливую семью.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 5 ДЕКАБРЯ

👉 Я всегда относился к себе строже, чем к другим людям. Я мог принять недостатки и ошибки других, но от себя я ожидал большего.

Это стало настоящей проблемой. Я не мог позволить себе допускать ошибок, иначе разрушил бы образ, который сам создал для себя. Я словно наблюдал за собой с большой палкой в руках, готовый оглушить себя ударом, если нарушу установленную мной границу.

Теперь стало лучше. Благодаря таким девизам как НЕ СУЕТИСЬ, И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ и Двенадцати Шагам я учусь не относиться к себе слишком строго и не "сходить с ума" в случае ошибок. Я также начинаю понимать, что совершенные мною ошибки могут меня многому научить.

🙏 Напоминание на сегодня

Я многого ожидаю от себя, но я должен справедливо относиться к себе. У меня есть право на ошибку. Когда я представляю себе такую свободу, то допущенные мной ошибки могут стать хорошими жизненными уроками.

☑ #Девизы@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 6 ДЕКАБРЯ

👉 Я довольно давно хожу в Алатин, но только недавно осознал, что никогда по-настоящему не был его частью. Я рад, что я дошел до предела, потому что без этого никогда бы не начал работать по программе. Шаги помогли мне открыть очень много дверей, которые, как я думал, никогда не откроются. Они дали ответы на многие вопросы и показали новое направление моей жизни.

Я также обрел веру в Бога и думаю, что это стало ключевым моментом в моей работе по программе. Вера в Бога освещает мою жизнь. Иногда я заслоняю этот свет, потому что мое "я" встает на пути. Тогда у меня начинаются проблемы с собой. Но даже в эти моменты я знаю, что мой Бог всегда рядом.

🙏 Напоминание на сегодня

Я рад, что наконец осознал, насколько программа важна для меня. Она дала мне новое понимание жизни. Когда я пытаюсь сделать программу частью своей жизни, то больше не чувствую себя таким одиноким и мои дела идут лучше, чем я ожидал.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 7 ДЕКАБРЯ

👉 До того, как я пришел в Алатин, я думал, что мой отец - очень слабый человек; я был уверен, что он мог бросить пить, если бы по-настоящему захотел. Я думал, что это он является причиной семейных ссор и ненависти, которую мы испытывали друг к другу.

После своего прихода в Алатин я начал понимать, что алкоголизм - это болезнь. Я узнал, что бесполезно умолять или угрожать, чтобы остановить его выпивки. Я также научился не испытывать чувство вины за его поступки.

Раньше вину за плохие отметки, отсутствие друзей и прочее я перекладывал на отца. Благодаря Алатину я теперь знаю, что сам несу ответственность за все это.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я узнал, что алкоголизм - это болезнь, то многое встало на свои места. Даже когда слова и поступки алкоголика причиняют мне боль, я осознаю, что многие эти действия являются частью его болезни. Это помогает мне сосредоточиться не на алкоголике, а на своей жизни.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 8 ДЕКАБРЯ

👉 Я всегда хотел, чтобы кто-то проявлял ко мне любовь и уважение. Но до Алатина я был уверен, что никто этого никогда не делал, и чувствовал себя одиноким и подавленным.

Благодаря Алатину у меня появились друзья, которые по-настоящему любят и уважают меня. Их дружба является для меня одной из самых больших ценностей. Я вспоминаю про это, когда чувствую себя плохо и начинаю думать, что "никто меня не любит". Тогда я представляю, как я могу поговорить с ними и рассказать, что меня на самом деле беспокоит. Они принимают меня таким, какой я есть, независимо от того, что я сделал, и стараются помогать мне каждый день моей жизни.

🙏 Напоминание на сегодня

Без друзей я несчастный и забытый. Но когда кто-то любит и уважает меня, то я больше не чувствую себя одиноким. Друзья в Алатине очень много значат для меня.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 9 ДЕКАБРЯ

👉 В Первом шаге я должен признаться, что я бессилен перед алкоголем. Как же я могу это сделать, если сам-то я не пью?

Этот Шаг означает, что я не могу контролировать алкоголика. Я ничего не могу поделать с тем, как много он пьет, почему он пьет и что происходит с ним, когда он пьет. На самом деле я не могу контролировать чью-либо жизнь, кроме своей собственной.

Я также должен признаться в том, что моя жизнь стала неуправляемой. Оглядываясь на свою жизнь, я признаю, что это так. Я стал плохо учиться в школе, я больше не привожу друзей к себе домой и часто говорю такие слова, о которых позже жалею.

Первый Шаг может помочь мне вновь обрести контроль над собой.

🙏 Напоминание на сегодня

Первый Шаг - это хорошее начало, а остальная часть программы поможет мне позаботиться о своей жизни. Я слишком долго позволял ситуациям и другим людям контролировать меня. Сегодня настал день, когда я могу взять свою жизнь в свои собственные руки.

☑ #ПервыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 10 ДЕКАБРЯ

👉 Ребенок полностью доверяет своим родителям. Если он катается на качелях, он верит, что его отец не даст ему упасть. Он доверяет своему отцу. Но если он упадет, то еще долгое время не захочет подходить к качелям из-за страха, что отец опять позволит ему упасть. Может потребоваться немало времени, чтобы это доверие восстановилось.

Когда я впервые пришел в Алатин, я был как тот ребенок. Мне трудно было доверять кому-либо после того, как меня подводили так много раз; мне нужны были веские основания для того, чтобы вновь обрести доверие.

Второй Шаг помог мне научиться доверять. Я поверил во Всемогущего Бога, который любит и поддерживает меня каждый день.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне нужно иметь веру маленького ребенка. Второй Шаг призывает меня верить - не больше и не меньше. Если я хочу избавиться от страхов и сомнений, то этот Шаг послужит для меня хорошим началом. Сегодня я доверюсь Всемогущему Богу, я поверю, что Он будет всегда направлять меня.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 11 ДЕКАБРЯ

👉 Некоторым из нас трудно дается Третий Шаг, потому что нам трудно Отдать проблемы Богу. Мы держимся за свои старые представления. Мы думаем, что Бог только и ждет наших ошибок, чтобы наказать нас. Или думаем, что Бог хочет, чтобы мы страдали, живя с алкоголиком. Но, вероятно, мы просто боимся кому-либо доверять.

В Третьем Шаге мы отдаем свою жизнь в Божьи руки. Бог – это настоящий Друг, который по- настоящему любит нас и хочет разделить наши проблемы. Когда мы понимаем это, то можем оставить свои старые представления. Гораздо легче полагаться на Друга и верить, что все будет хорошо.

🙏 Напоминание на сегодня

Мне легче отдавать проблемы Богу, когда я помню, что Он – любит меня. Он - мой Друг. Он со мной и в радости, и в горе. Он будет со мной сегодня и каждый день, чтобы протягивать мне руку помощи.

☑ #ТретийШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 12 ДЕКАБРЯ

👉 Мы приходим в Алатин, чтобы узнать, как можно жить нормально в семье, подверженной влиянию алкоголизма. Мы носим много боли в своем сердце. Многие из нас перестали доверять другим людям.

Алатин помогает нам снова научиться доверять.

Мы можем поговорить о нашей боли с теми, кто понимает ее, и задать любые вопросы. Мы знаем, что все, сказанное на собраниях, остается в тайне. Такая анонимность защищает нас. Соблюдая ее, мы учимся доверять другим, и другие начинают доверять нам.

🙏 Напоминание на сегодня

В Алатине я чувствую себя в безопасности, потому что доверяю людям, с которыми общаюсь. Я могу говорить о том, что думаю, потому что знаю: никто не разболтает этого. Поэтому и на мне лежит ответственность защищать анонимность других людей.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 13 ДЕКАБРЯ

👉 Я не так давно в Алатине, но уже чувствую себя как дома. Я являюсь частью группы людей, которые понимают и любят друг друга. Благодаря Алатину я теперь могу справляться со своими проблемами. Вместо того, чтобы смотреть на прошлое или будущее, я могу теперь жить каждый день понемногу.

Некоторые ребята из Алатина стали моими лучшими друзьями, и они помогают мне хорошо к себе относиться. В это трудное для подростков время, когда каждый ищет свое место в жизни, я так благодарен за то, что у меня есть Алатин!

🙏 Напоминание на сегодня

Каждый хочет осознавать, что он - на своем месте. Я нашел свое место в Алатине. Я знаю, что это место- для меня, потому что я чувствую себя очень здорово в окружении своих друзей из Алатина.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 14 ДЕКАБРЯ

👉 Раньше я все время говорил «да». Я хотел всем нравиться, и поэтому соглашался делать что-то для других, даже если у меня не было времени, даже если я не знал, что мне нужно было делать. В конце концов, я так изматывался, что начинал сожалеть, что не сказал «нет». Но, тем не менее, ничего не менялось.

Программа помогла мне развить в себе способность говорить «нет». В действительности проблема заключалась в том, как я относился к себе. По мере того как я работал по Шагам, я обретал все больше уверенности в себе и осознавал, что если хочу изменить свою жизнь, то мне нужно начать говорить «да» или «нет» себе.

Теперь, когда меня просят о чем-либо, я спокойно это обдумываю. Если я могу оказать помощь, то с радостью говорю «да». Если не могу или у меня нет на это времени, то говорю «нет» без всякого чувства вины. Теперь у меня есть уважение к себе, и это важно.

🙏 Напоминание на сегодня

Если мне трудно сказать «нет», это говорит о том, что у меня – проблема с самим собой. Если я буду делать Четвертый и Пятый Шаги, то могу изменить свое отношение к себе. Я не хочу все время говорить «нет», но я хочу чувствовать себя достаточно удобно, чтобы самому решать, когда говорить «да», а когда «нет».

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 15 ДЕКАБРЯ

👉 До Алатина я не могла говорить о своем отце-алкоголике без горечи и слез. Но я думала, что так вести себя - это глупо, поэтому пыталась прятать свои чувства и притворялась, будто у меня все хорошо.

Программа помогла мне понять, что расстраиваться - это нормально: в этом нет ничего глупого или постыдного. Это абсолютно естественно.

Я все еще плачу и расстраиваюсь, злюсь и выхожу из себя. Но теперь у меня получается контролировать себя немного лучше, так как я стараюсь не скрывать свои чувства.

🙏 Напоминание на сегодня

Чувства не бывают плохими или хорошими, они просто есть. Они являются частью меня. Алатин дает мне возможность делиться моими настоящими чувствами с теми людьми, которые меня хорошо понимают.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 16 ДЕКАБРЯ

👉 Как-то на собрании группы девушка из Алатина поделилась своими переживаниями:

"Однажды мама накричала на меня за то, чего я не делала. Она сказала, что сердится на меня, и поэтому пойдет и напьется. Я расстроилась и ушла из дома. И все это время меня мучила мысль о том, что я увижу дома, когда вернусь.

Вернувшись, я с облегчением обнаружила, что мама трезвая. Но на следующий день у меня была серьезная контрольная, и я ее плохо написала. Накануне я была настолько поглощена переживаниями, что у меня просто не было времени на подготовку.

Теперь я знаю, что нельзя беспокоиться о том, будет ли пить моя мама или нет; это ее право. Я могу обратиться к Богу и прочитать Молитву о душевном покое, чтобы не тратить время впустую, беспокоясь о том, чего я не могу изменить".

🙏 Напоминание на сегодня

Бесполезно переживать о том, напьется алкоголик или нет. Я не могу контролировать подобные вещи. Вместо этого я сосредоточусь на важных аспектах моей жизни и буду лучше использовать свое время.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 17 ДЕКАБРЯ

👉 Раньше в ответ на чьи-либо слова или поступки я, вместо того чтобы спокойно все обдумать, начинал бурно реагировать. Это доставляло мне множество проблем. В гневе я обижал невинных людей своими словами и действиями, о чем позже сожалел.

Теперь с помощью Алатина я начинаю Думать, прежде чем говорить, и в моей жизни стало меньше конфликтов. Если я обдумываю последствия своих действий, то меньше делаю того, о чем позже буду жалеть.

Когда я начинаю обдумывать, а не моментально реагировать, то это помогает мне вовремя успокоиться.

🙏 Напоминание на сегодня

Я мог бы избежать множества проблем, если бы остановился и начал Думать. Когда я чувствую, что назревает проблема, то применяю этот девиз, чтобы быть спокойным и Думать перед тем, как действовать.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 18 ДЕКАБРЯ

👉 Бог, как великий сценарист, старается организовать нас в своем грандиозном произведении. У каждого из нас есть своя роль, и Он терпеливо ждет, когда мы будем сотрудничать друг с другом, чтобы следовать Его сценарию.

Большинство из нас слишком занято чем-то другим, чтобы слушать. Мы стараемся осуществлять свои собственные идеи, а не Его, и в итоге это приводит нас к ссорам и беспокойству. Но Бог, спокойный и собранный, абсолютно уверен в том, что все будет хорошо.

Когда мы начинаем практиковать Одиннадцатый Шаг, мы учимся спокойно слушать и исполнять Его указания. Таким образом дела идут гораздо лучше. Мы становимся спокойнее и счастливее, когда приближаемся к Богу и следуем Его изначальному сценарию.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я пытаюсь сам управлять своей жизнью, то только вношу в нее беспорядок. Одиннадцатый Шаг учит меня принимать указания лучшего на свете Режиссера. Сегодня я послушаю Бога и постараюсь исполнить ту роль, которую Он для меня выбрал.

☑ #ОдиннадцатыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 19 ДЕКАБРЯ

👉 У меня есть 2 "друга", их имена "Да, но" и "Что, если". Это с их помощью я становлюсь слабым и забываю о работе по программе.

"Да, но" дает мне повод отвергать все, что я слышу. Когда кто-нибудь говорит что-либо стоящее и предлагает мне применять это в своей жизни, мне нужно всего лишь позвать своего приятеля "Да, но", чтобы найти причину, по которой данная идея никогда не будет для меня полезной.

"Что, если" также является отличным помощником моему сопротивлению. Когда бы у меня ни возникало желание попробовать что-то новое, этот мой "друг" вселяет в меня сомнения и страх, чтобы я ни в коем случае не рисковал.

Дружба с "Да, но" и "Что, если" гарантирует отсутствие духовного роста.

🙏 Напоминание на сегодня

Как часто я использовал "Да, но" и "Что, если" в качестве оправдания, чтобы не работать по программе! Если я хочу сделать свою жизнь лучше, то БУДУ ХРАНИТЬ СВОЙ РАЗУМ СВОБОДНЫМ ОТ ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ и смело буду применять услышанное мною на собраниях, вместо того, чтобы находить легкие пути отступления.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 20 ДЕКАБРЯ

👉 Двенадцатый Шаг говорит о духовном пробуждении. Это не обязательно должно быть чем-то значительным: это может быть просто какой-то переменой во мне, которую я раньше не замечал.

Духовное пробуждение приходит, когда я стараюсь применять Двенадцать Шагов программы каждый день. Я буду расти, если буду жить честной жизнью и напрямую разбираться с проблемами. И если я протяну руку помощи другим, то это поможет мне в моем росте. Помогая другим, я помогаю себе. Мои проблемы не кажутся такими большими, когда я стараюсь помочь другим.

🙏 Напоминание на сегодня

Работать по Двенадцатому Шагу - это помогать другим работать по программе. Мне в голову пришел такой пример: я хочу съесть помидор; если я просто съем его, то скоро опять проголодаюсь. Но если я вытащу из него семена и посажу их, то вырастут новые кусты томата, и через некоторое время на них появится достаточно помидоров и для меня, и для других.

☑ #ДвенадцатыйШаг@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 21 ДЕКАБРЯ

👉 Легко сказать: "Боже, дай мне разум и душевный покой", но такого состояния трудно достичь. Я не могу сам его создать. Как бы я ни пытался расслабиться, я не могу обрести настоящего душевного покоя без помощи.

Мне нужен Божий дар спокойствия, чтобы принять то, что я не в силах изменить, особенно других людей. Трудно принять то, с чем я не согласен или чего не понимаю. Очень больно пассивно наблюдать за тем, как любимые тобой близкие люди калечат себя, а ты ничего не можешь с этим поделать.

Мне легче это принять, когда я начинаю понимать алкоголизм и осознавать, что никому нельзя помочь, пока человек сам этого не захочет. И я ничего не могу сделать, чтобы это произошло быстрее. Мне нужно ОТДАТЬ ПРОБЛЕМЫ БОГУ, предоставив Ему возможность позаботиться о них, и когда придет время протянуть руку помощи, я буду в лучшей форме.

🙏 Напоминание на сегодня

Когда я произношу молитву о душевном покое, я прошу у Бога умиротворения. Это помогает мне принять тот факт, что я не могу изменить алкоголика или других людей. Сегодня я постараюсь принять то, чего я не могу изменить, и продолжу жить своей жизнью.

☑ #Девизы@alateenrubin #молитва\_о\_душевном\_покое #молитва #душевный\_покой #принятие

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 22 ДЕКАБРЯ

👉 Божий дар спокойствия дает мне мужество изменить то, что могу. Я не могу изменить кого-либо, но я могу изменить себя и свое отношение.

Иногда я боюсь брать ответственность за свою собственную жизнь. Я не хочу потерпеть неудачу. Кого тогда я буду обвинять за свои ошибки? Никого, кроме себя!

Алатин помогает мне взять ответственность за свою жизнь. Он дает мне программу, которая вселяет уверенность в себе. Благодаря Алатину я нахожу хороших, любящих друзей и Бога, Который направляет меня и заботится о моей жизни.

Я хочу измениться. Может сначала это и не произойдет, но если я доверюсь Богу, то получу всю необходимую мне помощь, чтобы привести свою жизнь в порядок.

🙏 Напоминание на сегодня

Как бы я ни хотел изменить людей вокруг себя, единственный человек, которого я могу изменить, это я сам. Это нелегко, мне не удастся измениться в одночасье. Но с Божьей помощью я могу начать изменяться уже сегодня.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 23 ДЕКАБРЯ

👉 До Алатина я тратил большую часть своего времени на попытки изменить то, чего не мог изменить, и не обращал внимание на то, что я мог бы изменить. Это меня выматывало и заводило в тупик.

Как понять, что я могу изменить, а что не могу? Мне необходимо довериться Богу, веря в то, что Он даст мне мудрость, чтобы узнать это.

Благодаря Молитве о душевном покое я начинаю обретать мудрость отличить одно от другого. Это помогает мне сохранить силы. Вместо того, чтобы пытаться изменить других людей, я могу принять их и учиться жить вместе с ними. Это оставляет мне много сил и времени на то, чтобы заняться изменением себя.

🙏 Напоминание на сегодня

Программа помогает мне принять то, что я не в силах изменить. И она дает мне все необходимые средства, чтобы изменить то, что я могу изменить. Мне нужна мудрость, чтобы отличить одно от другого. Я получаю ее через Божий дар спокойствия и умиротворения. Сегодня я буду просить Бога об этом.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 24 ДЕКАБРЯ

👉 Когда я завидую, я вижу только то, что мне хочется видеть в других и в себе. В их жизни я вижу все хорошее, что у них есть; в моей жизни вижу только то, чего у меня нет. И в том и в другом случае я вижу только то, что хочу видеть, вместо полной картины.

Зависть очень похожа на жалость к себе. Она заставляет меня быть эгоцентричным.

Но я знаю, что могу измениться. Мне нужно видеть все, как оно на самом деле есть. Мне следует думать больше о хорошем в моей жизни. Это поможет мне быть более довольным тем, что у меня есть, и я смогу оценить хорошее в жизни других людей.

🙏 Напоминание на сегодня

Я обкрадываю себя, когда завидую другим людям. В этой ситуации я всегда проигрываю. Программа учит меня, как лучше относиться к себе, и это помогает мне ЖИТЬ И ДАВАТЬ ЖИТЬ ДРУГИМ. Сегодня я постараюсь посчитать дары, предназначенные для меня.

☑ #Девизы@alateenrubin

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 25 ДЕКАБРЯ

👉 Я раньше рассчитывал на обещания, которые давал мне алкоголик. Я радовался составленными нами планам, а потом сокрушался, когда он приходил домой поздно и говорил, что забыл про это. Я чувствовал себя плохо, но копил обиды в себе, пока они не переросли в ненависть и недоверие.

Программа помогла мне понять, что нарушенные обещания могут быть частью болезни алкоголика. Я теперь не рассчитываю на него так сильно и поэтому меньше расстраиваюсь. Если алкоголик дает обещание, я знаю, что в этот момент он говорит серьезно. Но если он не сдерживает свое обещание, я стараюсь это понять и заняться чем-то другим, вместо того, чтобы ходить подавленным весь день.

🙏 Напоминание на сегодня

Из-за невыполненных обещаний алкоголика я думал, что ему нет до меня никакого дела. Теперь я знаю, что это не так. Алкоголик может хотеть выполнить свои обещания, но из-за своей болезни у него это не получается. Сегодня я постараюсь помнить, что невыполненные обещания не должны разрушать наши взаимоотношения.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 26 ДЕКАБРЯ

👉 Ко времени своего прихода в Алатин я уже невыносимо устал играть роль судьи в ссорах своих родителей. Я думал, что мое участие является моей обязанностью, но, когда я был между двух огней, мне всегда здорова доставалось. Если я пытался помочь маме, меня бил отец. Если я пытался защитить отца, мать кричала на меня. В конце концов я оказывался в таком ужасном и подавленном состоянии, что не знал, куда мне деваться.

Вот почему я так благодарен Пятому Шагу и идее об отстранении. Решение проблем моих родителей не является моей ответственностью. Если у них возникнет ссора сегодня, я отойду в сторону и позволю им самим разобраться между собой. Это избавит меня от многих неприятностей и даст мне время позаботиться о своих собственных проблемах.

🙏 Напоминание на сегодня

Находиться между двумя раздраженными людьми опасно. Благодаря программе я понял, что больше не должен ставить себя в такую ситуацию. Когда я перестану считать, что должен вмешиваться в чье-то дело, это послужит началом моего умения отстраняться. Тогда у меня будет гораздо больше времени заниматься действительно своим делом - своей собственной жизнью.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 27 ДЕКАБРЯ

👉 Что привело меня в Алатин? Я хотела, чтобы меня любили. Я была подавленной, одинокой и считала, что только обо мне никто не думает. Я пришла, чтобы что-то получить.

Я получила любовь, которую искала. Ребята проявляли ко мне внимание и делились своими чувствами. Но я поняла, что получение очень зависит от моей готовности отдавать и помогать другим.

Сегодня я осознаю, что если хочу и дальше получать все необходимое от программы, мне нужно научиться это отдавать.

🙏 Напоминание на сегодня

Я не могу сохранить то, чего я не отдаю. Звучит странно, но так работает программа. Отдавать - это делиться своим опытом и мыслями, участвовать в жизни группы, согласиться выполнить поручение, поддерживать связь с новичком, а проще - быть активным членом Алатина.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 28 ДЕКАБРЯ

👉 Иногда мы как члены Алатина не чувствуем себя частью содружества Ал-Анона. Что мы можем сделать, чтобы Ал-Анон и Алатин стали ближе?

Мы можем способствовать этому сближению, если будем практиковать Двенадцать шагов и Двенадцать традиций в нашей собственной жизни, делиться своим опытом и надеждой с членами Ал-Анона на открытых собраниях и общаться с ними при каждом удобном случае.

Алатин является частью Ал-Анона. Мы работаем по одной программе, потому что мы все пытаемся научиться жить с проблемами, вызванными алкоголизмом. Мы также разделяем ответственность, чтобы сделать наше содружество сильным и сплоченным, чтобы мы все - Алатин и Ал-Анон - могли найти здесь необходимую нам помощь.

🙏 Напоминание на сегодня

Как член Алатина я являюсь частью семейной группы Ал-Анон. Хотя у нас есть некоторые различия, я постараюсь не забыть все, что нас объединяет, и сделать все, что от меня зависит, чтобы сохранить наше единство. Лучше всего я смогу это сделать, если буду работать над собой и делиться опытом с членами Алатина и Ал-Анона, которые находятся рядом со мной.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 29 ДЕКАБРЯ

👉 До Алатина я никому не открывался и копил чувства внутри. Мне казалось, что намного легче держать все в себе, чем рассказать об этом кому-то другому.

В Алатине я научился высвобождать свои чувства и принимать их такими, какие они есть. Я начал с того, что признал свое удрученное состояние, а затем пошел дальше.

Сегодня я учусь разбираться со своими чувствами, рассматривая их с правильной точки зрения, а не позволять им разрушать мою жизнь.

🙏 Напоминание на сегодня

Я доверяю моим друзьям из Алатина. Я делюсь с ними своими настоящими чувствами, и они помогают мне принять себя таким, какой я есть. Благодаря друзьям, я начинаю расслабляться и развязывать некоторые узлы в своих чувствах.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 30 ДЕКАБРЯ

👉 Может, я пришел в Алатин, пытаясь найти способ заставить алкоголика бросить пить? Если это так и было, то вскоре я понял, что это невозможно, как бы я ни старался.

Самое лучшее, что я могу сделать, это помочь себе, узнавая как можно больше об алкоголизме. Я буду читать литературу Алатина и Ал-Анона каждый день, а также ходить на свои собрания Алатина как можно чаще. Я буду делиться своими чувствами с понимающими людьми и постараюсь оставить мысли и действия, которые причиняют мне вред.

🙏 Напоминание на сегодня

Я могу помочь алкоголику и всей своей семье, только помогая себе самому. Перемена в моем отношении может воодушевить алкоголика искать помощи. Но даже если этого не произойдет, я, в любом случае, буду делать все возможное, чтобы улучшить свою собственную жизнь.

Ежедневник Алатина "День за днем в Алатине"

📆 31 ДЕКАБРЯ

👉 Оглядываясь назад, я вспоминаю, каким я был, когда только пришел в Алатин; и эти воспоминания помогают мне быть благодарным программе. Мои друзья из Алатина, мой Бог и даже моя семья помогли мне, и я благодарен им всем.

По-особенному я также благодарен себе, потому что позволил переменам произойти в моей жизни. Это было нелегкой задачей! Я человек, и я допускаю ошибки. Но я также понимаю, что я вполне нормальный человек. Я даже могу любить и принимать себя таким, какой я есть.

Я также начал открывать свои чувства, а не прятать их. Я могу любить, сердиться и плакать, если того хочу, потому что это мое решение, как проявлять свои чувства и как разбираться с повседневными ситуациями в моей жизни. Я прошел долгий путь, и мне приятно осознавать, что я сам сыграл большую роль в произошедших во мне переменах.

🙏 Напоминание на сегодня

Я могу быть благодарным за очень многое в своей новой жизни. Я благодарен Богу и людям, но я благодарен и себе тоже. Сегодня я стал лучше, потому что позволил программе работать в моей жизни.