

Przewodnik po sponsorowaniu - sugestie

Towarzysz podróży na drodze odkrywania i zdrowienia

[Tłumaczenie materiałów na warsztaty sponsorowania,
prowadzone przez Jima Y. z ACA San Francisco Bay Area Intergroup, 2013 i 2020 r.]

Sponsorowanie



*„I nadszedł dzień, kiedy ryzyko pozostania w ciasnym pączku
stało się bardziej bolesne niż ryzyko rozkwitnięcia.”*

Anais Nin

Sponsorowanie jest fundamentalnym elementem programu DDA. Głównym celem sponsora jest udzielanie osobie sponsorowanej wsparcia w pracy nad Dwunastoma Krokami, w charakterze towarzysza podróży. Oprócz udzielania wskazówek, sponsor, na prośbę sponsorowanego, może również pomagać mu, przedstawiając (poprzez dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją) zdrowy punkt widzenia, z którego można patrzeć na życie i kolejne relacje w sposób afirmujący i konstruktywny dla siebie i innych.

Relacja ze sponsorem może również przyczynić się do łatwiejszego przejścia w procesie zdrowienia od izolacji do bliskości. Proces ten zakwestionuje i może zastąpić przestarzałe systemy przekonań, wypracowane podczas dawnego życia opartego na lęku, rozwojem dojrzałości emocjonalnej i duchowej. Obietnice płynące z tej podróży od uwikłania do odrębności i od izolacji do bliskości wykraczają poza nasze najśmielsze marzenia.

Wielu członków wspólnoty DDA niesłusznie uważa, że nie kwalifikują się do tej relacji. To błędne przekonanie sprawia, że tkwią oni w przeszłości jako więźniowie wyuczony bezradności.

Członkowie wspólnoty DDA są gotowi do sponsorowania po ukończeniu Dwunastu Kroków i po intensywnym przepracowaniu programu zdrowienia. Aktywne sponsorowanie może przeprowadzić naszą wspólnotę od cierpienia, poprzez zdrowienie, do pomagania. To działa, jeśli ty działasz! To, co rozdajemy, zachowujemy dla siebie.

Ten informator jest propozycją wskazówek i wyjaśnień dotyczących relacji
pomiędzy sponsorem a osobą sponsorowaną.

Weź to, czego potrzebujesz, a resztę zostaw.

Typy sponsorowania - parasol sponsorowania

Sponsorowanie bezpośrednie

Tradycyjny sponsor - towarzysz podróży, który jest gotowy dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją, pomagając osobie sponsorowanej w pracy nad Krokami, a także poprzez pracę nad programem DDA zyskać narzędzia do radzenia sobie z życiem na zasadach dyktowanych przez życie.

Sponsor tymczasowy - pełni funkcję sponsora doraźnie, przez krótki okres czasu, do momentu znalezienia sponsora stałego.

Kilku sponsorów - oprócz głównego sponsora wsparcia udzielają sponsorzy z innych programów Dwunastu Kroków, aby zaspokoić rozmaite potrzeby osoby sponsorowanej. Należy zachować ostrożność, aby sponsorowany nie ukrywał się w tych różnych relacjach.

Współsponsorowanie (towarzysze podróży) - gdy dwie lub więcej osób, które już przepracowały Kroki, uzgadniają, że będą się nawzajem sponsorować. Towarzysze podróży mogą odnieść największe korzyści z tej relacji, jeśli mają doświadczenie w aktywnej pracy nad programem i poświęcili już na nią znacząco dużo czasu. Osoby, które jeszcze nie przepracowały Kroków, po prostu nie mają doświadczenia, siły i nadziei, aby się wzajemnie wspierać.

Sponsor na odległość - komunikacja przez telefon, Skype, e-mail, tradycyjną pocztę, gdy odległość lub inne okoliczności uniemożliwiają bezpośrednie kontakty. Częsta i systematyczna komunikacja jest ważna. Nie pozwól, aby brak lokalnych sponsorów sprawił, że nie skorzystasz z tego podstawowego narzędzia programowego.

Sponsorowanie pośrednie

Grupy studiujące Kroki - zobowiązują się do zawarcia wiążącej umowy i spotykają się regularnie, aby wspólnie pracować nad poszczególnymi Krokami.

Grupy pracujące metodą pisania i dyskusji - spotykają się regularnie, aby wzajemnie się wspierać i mobilizować do pracy nad zagadnieniami.

Mityngi - służą jako model zdrowienia, sponsorując poprzez przyciąganie, a nie promowanie.

Uczestnictwo w mityngach, na których ludzie z entuzjazmem pełnią służbę, zgłaszają się do służby od razu i z własnej woli, z zapałem i innymi typowymi dla "zdrowej rodziny" zachowaniami i postawami, których dorosłe dzieci alkoholików prawdopodobnie nie miały ani nie widziały dorastając, może być pozytywnym doświadczeniem zarówno dla nowicjuszy, jak i dla starszych członków wspólnoty.

Mityngi skoncentrowane na Rozwiązaniu kładą nacisk na niesienie posłania - pracę na Krokach, sponsorowanie, Tradycje, inne narzędzia programowe, dobrze zaopatrzony stolik z literaturą oraz listę z numerami telefonów. Osoby gotowe do tymczasowego i pełnego sponsorowania dają o sobie znać przez podniesienie ręki lub zaznaczenie tego na liście z numerami telefonów.

Służby indywidualne i grupowe:

- Sekretarz/Rzecznik
- Skarbnik
- Kolporter
- Witający
- Mandatariusz
- Mityngi organizacyjne
- Intergrupa
- Komisje

Grupy służebne pogłębiają wzbogacający wpływ sponsorowania. Zaufani Służebni, którzy przepracowali Kroki i sponsorowali Towarzyszy Podróży, dzielą się swoją zespołową mądrością płynącą z doświadczenia, siły i nadziei w Grupach służebnych. Są to Intergrupy oraz funkcje służebne i komisje w WSO (Organizacji Służb Światowych).

Co robimy jako sponsorzy:

Akceptujemy i respektujemy ogromną odpowiedzialność, związaną z pomaganiem towarzysowi podróży na drodze odkrywania i zdrowienia podczas tych okresów przejściowych.

Niesiemy nasze posłanie, żyjąc zgodnie z programem i dając innym dobry przykład.

Jako sponsorzy możemy:

- a) Kontynuować pracę nad naszym programem, stosując Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji.
- b) Wspierać osobę sponsorowaną w pracy nad jej programem i Dwunastoma Krokami, służąc jako przewodnik i wzór do naśladowania. Być wzorcem pracy nad programem pozytywnych zmian poprzez podejmowanie działań i bycie osobiście odpowiedzialnym za swój własny program zdrowienia.
- c) Dzielić się naszym doświadczeniem, siłą i nadzieją w kolejnych Krokach.
- d) Zachęcać do rozwijania żywej relacji z Siłą Wyższą. Prosić Siłę Wyższą o wskazówki dotyczące relacji.
- e) Być dla sponsorowanego wzorem samowystarczalności i niezależności.
- f) Używać zwrotów zaczynających się od "ja" i powstrzymać się od używania słów "powiniennem", "powinieneś" itp. Przyznawać, że nie znamy wszystkich odpowiedzi; zachęcać sponsorowanego do zadawania pytań i do poszukiwań. W razie potrzeby prosić o pomoc.
- g) Zachowywać ostrożność we wszelkich kwestiach. Unikać bycia zbyt stanowczym, nadopiekuńczym, kontrolującym, manipulującym, krytycznym lub innego niewłaściwego postępowania.
- h) Powstrzymać się przez cały czas od oceniania/osądzania i zachęcać do odkrywania swojej wewnętrznej siły.
- i) Być wzorem współczucia, życzliwości, cierpliwości, tolerancji i wybaczenia.
- j) Wspierać i zachęcać osobę sponsorowaną do budowania charakteru i pewności siebie.
- k) Dawać, nie oczekując czegoś w zamian, bez żadnych zobowiązań.
- l) Być wzorem i respektować istniejące umowy z osobą sponsorowaną.
- m) Pytać, a nie zakładać, że wiemy, co się dzieje.
- n) Wykazywać się łagodnością, poczuciem humoru, miłością i szacunkiem.
- o) We wszystkich naszych sprawach stosować duchowe zasady.
- p) Nieść posłanie, nie nieść osoby sponsorowanej (nie wspierać jej dysfunkcji).
- q) Zajmować się życiem skoncentrowanym na Rozwiązaniu i chwili obecnej.

Co robimy jako sponsorowani:

Zaczynamy dostrzegać, że nasze dotychczasowe sposoby życia nam nie służyły.

Mimo że nie do końca jeszcze rozumiemy, jak program działa i co może nam dać, doszliśmy do przekonania, że uczenie się życia w sposób sugerowany przez program może przynieść pozytywne zmiany i rezultaty.

Razem możemy się uczyć:

- a) Pracować nad Dwunastoma Krokami i stosować zasady Kroków we wszystkich naszych sprawach.
- b) Nieustannie rozwijać naszą relację z Siłą Wyższą.
- c) Stawać się gotowym do sponsorowania poprzez bycie samodzielnym i pracę nad naszym programem.
- d) Zgłębiać nowe idee i możliwości, które są nam przedstawiane.
- e) Wyzbyć się wyuczonej bezradności poprzez świadomość, akceptację i działanie.
- f) Prosić o pomoc i przyjmować pomoc, wykorzystywać ją do wzmacniania siebie.
- g) Brać odpowiedzialność za własne życie, nie obwiniając i nie grając roli ofiary lub męczennika.
- h) Jak niezdrowe myśli + niezdrowe działania = niezdrowe uczucia, podczas gdy zdrowe myśli + zdrowe działania = zdrowe uczucia.
- i) O tym, że to, co włożymy w ten proces, będzie miało bezpośredni wpływ na to, co z tego procesu uzyskamy. Wkładanie małej ilości pracy lub jej brak i oczekiwanie wielkich zysków jest nierealistyczne i niebezpieczne.
- j) Jak pracować nad własnym, a nie czyimś, programem. Być wiernym sobie. Żyć w zgodzie z samym sobą.
- k) Aby najpierw podejmować działania, zanim odpuścimy i pozwolimy Bogu.
- l) O tym, że wiara niepoparta żadnymi działaniami jest martwa.
- m) Jak szukać dobra i przedkładać zasady nad osobowości/kwestie osobiste.
- n) Być wsparciem dla innych, ponieważ nie jesteśmy w stanie zdrowieć w pojedynkę.
- o) Uwalniać się od nieskutecznego czarno-białego myślenia lub działania na zasadzie skrajności.
- p) Być realistami w wyznaczaniu celów i unikać fantazji i nierealistycznych oczekiwań, które prowadzą do rozczarowania.
- q) Uczyć się, jak prawidłowo mówić NIE. Jak stawiać granice, jak je utrzymywać i wzmacniać.
- r) Dotrzymywać umowy z samym sobą i z naszym sponsorem.
- s) Wprowadzać w życie nowe, pozytywne umiejętności życiowe i odchodzić od nieskutecznych sposobów postępowania. Gotowość i wewnętrzna motywacja są wspaniałymi sojusznikami.
- t) Jak to jest, że Dwanaście Kroków jest dla jednostki, a Dwanaście Tradycji dla grupy.
- u) Poznawać Kartę Praw DDA, a następnie wprowadzać je w swoim życiu.

Wybieranie sponsora - wskazówki i sugestie

Nasze obawy związane z relacją sponsor/sponsorowany są prawdopodobnie oparte na dawnych przekonaniach, mitach, wzorach i modelach, myśleniu na bazie lęku, przesądach, dawnych i obecnych doświadczeniach związanych z dysfunkcyjnymi relacjami.

Nigdy nie jest za wcześnie lub za późno na znalezienie sponsora albo na zmianę sponsora, jeżeli dana relacja się nie sprawdza.

Staramy się robić wszystko, co w naszej mocy, by być dzielnymi i odważnymi, poprzez dokonanie aktu wiary, że praktykowanie nowych, pełnych miłości i skutecznych metod pomoże nam przejść od życia w Problemie do Rozwiązania.

**Zachęcamy cię, abyś dał sobie szansę
by dać z siebie wszystko i wygrać swoje życie.**

Rozglądając się za potencjalnym sponsorem, znajdź kogoś, kto:

- ✓ Ma aktywną relację z Siłą Wyższą.
- ✓ Ma program i pracuje nad nim.
- ✓ Przepracował Kroki kilka razy lub jest obecnie w trakcie tego procesu.
- ✓ Ma aktywną relację ze sponsorem.
- ✓ Stosuje Dwanaście Tradycji.
- ✓ Ma to, co ty chcesz osiągnąć w procesie zdrowienia, i jest godny zaufania i szacunku.
- ✓ Wykazuje stałe zainteresowanie procesem zdrowienia i bierze odpowiedzialność za swoje zdrowienie.
- ✓ Czerpie radość z życia i żyje pełnią życia, jest szczęśliwy, radosny i wolny.
- ✓ Jest gotowy do spędzania czasu z tobą zarówno przez telefon, jak i osobiście, regularnie i doraźnie - w razie potrzeby.
- ✓ Ma podobny harmonogram dnia, pragnienia i potrzeby.
- ✓ Dzieli się doświadczeniem, siłą i nadzieją w sposób, który ma dla ciebie znaczenie.
- ✓ Czujesz się komfortowo, rozmawiając z nim swobodnie, otwarcie i z zaufaniem.
- ✓ Słucha uważnie, bez oceniania i jest godny zaufania.

Szukając sponsora warto pamiętać, że sponsor to nie jest:

- x twoja Siła Wyższa, guru czy osoba, która ma nad tobą władzę lub przewagę;
- x członek rodziny lub krewny, małżonek lub kochanek;
- x bankier, doradca, terapeuta, pracownik socjalny, pielęgniarka, lekarz lub opiekunka do dziecka;
- x potencjalny partner seksualny - ktoś, kto jest dla ciebie atrakcyjny lub kto uważa ciebie za takiego;
- x osoba w stanie czynnego uzależnienia, a nie w procesie zdrowienia.

Robimy to wszystko najlepiej, jak potrafimy, ponieważ dopiero uczymy się, co oznaczają dla nas zdrowe i wzbogacające nas cechy w nowym świetle - postęp, a nie perfekcja.

Może się zdarzyć, że osoba, do której się zwrócisz, odmówi bycia twoim sponsorem. Staraj się nie traktować takiej odmowy jako coś osobistego lub jako odrzucenie. Ta osoba może już pracować z kimś innym lub po prostu nie jest w stanie pracować z tobą w tym czasie.

Skorzystaj z tej okazji, aby po prostu zwrócić się do kogoś innego.

Te wskazówki są jedynie sugestiami. Znalezienie wszystkich pożądanых cech u jednej osoby jest bardzo mało prawdopodobne, praktycznie niemożliwe.

Zrób, co w twojej mocy z tym, co masz.

Prawa i obowiązki w procesie zdrowienia

Jako członkowie programu czasami mamy trudności z bronieniem naszych praw we właściwy sposób, nawet jeśli wiemy, jakie są nasze prawa. Kiedy już poznamy i uznamy te prawa, możemy być bardziej asertywni w stawianiu granic.

**Prawa nie są przywilejami, nie trzeba na nie zasłużyć,
one już teraz nam przysługują.**

Masz prawo i obowiązek:

- a) Powiedzieć "NIE!", zwłaszcza gdy nie czujesz się gotowy lub nie czujesz się bezpiecznie.
- b) Do godności, szacunku i uznania.
- c) Do posiadania własnych uczuć, myśli i opinii oraz do wyrażania ich w odpowiedni sposób.
- d) Do zmiany zdania, popełniania błędów i brania odpowiedzialności za swoje wybory, działania i ich konsekwencje.
- e) Dokonywać własnych wyborów, niezależnie od tego, czego życzą sobie inni.
- f) Mówić "nie wiem", "nie rozumiem" lub "nie obchodzi mnie to".
- g) Do prywatności, bezpieczeństwa i do własnej nietykalnej przestrzeni.
- h) Do proszenia o to, czego chcesz i potrzebujesz. Możesz tego nie dostać, ale nie przestawaj prosić.
- i) Do życia nie motywowanego strachem, poczuciem winy czy wstydem.
- j) Zmieniać się, rozwijać i być zdrowszym niż ci wokół siebie.
- k) Dbać o siebie, bez względu na okoliczności, w jakich się znajdujesz.
- l) Żyć swoim życiem, szczęśliwym, radosnym i wolnym.
- m) Ufać, szanować i kochać kogokolwiek wybierzesz.
- n) Nie zgadzać się, nie rozumieć i nie uczestniczyć, gdy zostaniesz o to zapytany lub poproszony.
- o) Kończyć rozmowy z ludźmi, którzy cię upokarzają i poniżają.
- p) Rozpocząć i realizować swój własny program zdrowienia w rozsądnym tempie.
- q) Kwestionować osoby, które mają nad tobą władzę lub przewagę albo osoby, od których jesteś zależny; badać i oceniać ich motywy, nie stając się przy tym marionetką.

Wstępne ustalanie granic

Zdrowe granice dla sponsorowanych i sponsorów mogą być wstępnie ustalone i wprowadzone w życie przed rozpoczęciem wspólnej pracy. Zawsze można dokonać zmian w przyszłości. Gdy granice są utrzymywane w sposób wspierający, takie praktyki tworzą bezpieczną przestrzeń umożliwiającą wspólny postęp i rozwój w ramach tej relacji.

Kiedy dwie osoby są zainteresowane rozwijaniem relacji sponsorskich, warto najpierw wspólnie zastanowić się nad kwestiami, które w naturalny sposób mogą się pojawić podczas wywiązywania się ze zobowiązań wobec siebie nawzajem.

- a) Czy każda z osób jest gotowa poświęcić wystarczająco dużo czasu?
- b) Jakie są najlepsze pory na rozmowy telefoniczne i/lub spotkania?
- c) Z jaką długością i częstotliwością rozmów telefonicznych i spotkań każda ze stron będzie czuć się komfortowo?
- d) Ustalenie okresowej ewaluacji, aby ocenić stabilność i powodzenie relacji. W miarę jak zmieniają się okoliczności osobiste, należy również wprowadzać wszelkie niezbędne zmiany.
- e) Osiągnięcie wzajemnego porozumienia, zamiast przypuszczania, czynienia założeń lub jednostronnych oczekiwań.
- f) Rozmawianie na temat wspólnego świętowania osiągnięć, celebrowania przełomowych wydarzeń, lub żeby po prostu się zrelaksować i bawić.
- g) Uzgodnienie okoliczności, które uzasadniają zakończenie relacji. tj. zmiana nastawienia, brak gotowości, nieleczona aktywne uzależnienie, nadużycia, odmowa wyzbycia się zaprzeczenia, inne.
- h) Zgodzenie się z faktem, że jesteśmy zaangażowani w naszą połowę relacji i odpowiedzialni za nią... nie mniej i nie więcej.
- i) Rozważenie, czy istnieją możliwe do przewidzenia okoliczności, które mogą zmienić lub wpłynąć na relację w najbliższej przyszłości, tj. małżeństwo, ciąża, kariera zawodowa, przeprowadzka itp.
- j) Porozumienie się co do tego, że damy sobie wystarczająco dużo czasu i przestrzeni na pełne szacunku pożegnanie.
- k) Dogłębne zrozumienie wszystkich spraw poruszonych w tym informatorze poprzez omówienie komentarzy i pytań.

Po wstępnej rozmowie i omówieniu spraw można również rozważyć podjęcie tymczasowego zobowiązania (np. na dany okres czasu), a następnie, przed przejściem do bardziej stałej relacji, zgodzić się na wspólną "jazdę próbną" w celu sprawdzenia kompatybilności.

Narzędzia zdrowienia programu DDA

Twój program jest jak wszystko, co żyje. Dbaj o swoje zdrowienie, a będzie rozkwitać. Zaniedbuj swój program, a nie doprowadzi cię on zbyt daleko na twojej drodze zdrowienia.

Świadomość + Akceptacja + Działanie = Zmiana

Ten program nie działa w sposób automatyczny dla tych, którzy go potrzebują. Działa tylko dla tych, którzy chcą zmienić swoje życie. Działa, kiedy ty działasz.

Chodź na mityngi - tam członkowie wspólnoty dzielą się swoimi doświadczeniami, siłą i nadzieją. Mityngi dają nam możliwość wypowiedzenia się, identyfikowania się i rozwiązywania naszych wspólnych problemów poprzez dzielenie się tym, co daje program. Bierz udział w co najmniej 3 - 4 mityngach w tygodniu, aż do czasu, gdy aktywnie zaangażujesz się w pracę nad swoim programem zdrowienia.

Sponsorowanie - sponsor to doświadczony towarzysz podróży, który może pomóc ci przepracować Kroki i wspierać cię w pracy nad twym własnym programem zdrowienia. Znajdź sponsora, lub zostań nim, gdy będziesz gotowy. Czas na nikogo nie czeka i ma ogromne znaczenie.

Praca na Krokach - pracując na Krokach i ucząc się stosować ich zasady we wszystkich swoich sprawach, doświadczysz pozytywnych zmian w swym życiu. Obietnice zdrowienia spełnią się i będą widoczne w twoim życiu pod warunkiem, że nadal będziesz na nie pracował. Pracuj nad Krokami w kółko, aż nabierzesz wprawy w ich stosowaniu, a twoje życie ulegnie zauważalnej poprawie.

Tradycje - Dwanaście Tradycji jest dla grup tym, czym Dwanaście Kroków jest dla jednostki. Są to sugerowane zasady, które mają zapewnić przetrwanie i rozwój wspólnoty poprzez ustanowienie wytycznych dotyczących tego, jak grupy i członkowie we właściwy sposób wchodzą w relacje ze sobą nawzajem, z DDA jako całością i z ogółem społeczeństwa.

Rozmowy telefoniczne z osobami z programu - są formą komunikacji z innymi członkami wspólnoty pomiędzy mityngami. Pomagają nam też przewycięzać szkodliwe skutki izolacji. Dzwoniąc do osób z programu, możemy budować więzi i relacje z przyjaciółmi i sponsorami. Wykonywanie co najmniej 3-4 telefonów tygodniowo zmieni bardzo wiele w Twoim życiu.

Prowadzenie dziennika i pisanie - często zapisanie na papierze naszych myśli i uczuć pomaga nam je rozjaśnić i uporządkować. Narzędzie to jest również wykorzystywane w obrachunku podczas pracy nad Czwartym Krokiem, w codziennym własnym obrachunku Dziesiątego Kroku, a także w grupach zdrowiejących poprzez pisanie. Wyrób w sobie dobry nawyk wyrażania siebie!

Modlitwa i medytacja - to przydatne narzędzia do budowania i podtrzymywania zdrowej relacji z kochającą Siłą Wyższą. Zaczynaj od teraz, by nawiązać więź z Siłą Wyższą i opieraj się na jej pozytywnych rezultatach!

Książki i literatura - pomagają nam dowiedzieć się więcej o sobie samych i o procesie zdrowienia. Za pośrednictwem tych materiałów są nam dostępne nowe punkty widzenia i idee. Zdobywaj wzmacniającą wiedzę i wyzbywaj się nieskutecznych mitów i wyobrażeń!

Praca nad domem rodzinnym - bliższe przyjrzenie się naszym rodzinnym schematom i oddziaływaniom często pomoże nam dowiedzieć się i zrozumieć, dlaczego robimy to, co robimy i dlaczego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Znajomość tych cech może nam pomóc w dokonywaniu zmian, które doprowadzą nas do zharmonizowania z tym, kim i jacy naprawdę jesteśmy i możemy się stać. Twoje wysiłki, aby dokonać pozytywnej zmiany w życiu, wymagają poznania swojej obecnej i przeszłej historii bez bycia uwikłanym w ludzi, miejsca i rzeczy.

Służba - to sposób na odwdzięczenie się za korzyści, które uzyskałeś w procesie przepracowywania Dwunastu Kroków. Odpowiadając na pytania nowicjuszy, pełniąc różne służby czy też będąc sponsorem, możesz doświadczyć korzyści płynących z dawania. Służba daje możliwość okazania swojej wdzięczności i oddania tego, co zostało ci подарowane. Odkryj radość płynącą ze zdrowienia poprzez pomaganie innym. Nie przepuść tej wspaniałej okazji do rozwoju. Możesz zatrzymać tylko to, co dajesz od siebie.

Zabawa, rozrywka i odpoczynek - włącz te uzdrawiające i odżywcze działania do swojego życia, aby utrzymać w nim równowagę, ponieważ zdrowienie nie polega tylko na pracy, ale również na zabawie. Uwolnij swoje wewnętrzne dziecko!

Zaznacz kratkę w dzienniku zdrowienia - codziennie dokumentuj swój proces zdrowienia, zaznaczając odpowiednie narzędzia zdrowienia w tabeli, aby zachować zdrowe parametry życiowe! Ucz się zdrowej równowagi.

Pamiętaj, aby podczas pracy nad programem kierować się łagodnością, humorem, miłością i szacunkiem. Zbyt często zdarza się, że zapominamy o tym, by dobrze traktować siebie.

Dziennik pracy na programie w miesiącu.....

Dzień	Udział w mityngu	Sponsorowanie	Praca na Krokach	Tradycje	Telefon do osoby z programu	Dziennik, pisanie	Modlitwa, medytacja	Książki, literatura DDA	Praca nad domem rodzinnym	Służba	Zabawa, rozrywka, odpoczynek
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Zestaw pierwszej pomocy

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że w trakcie procesu zdrowienia znajdziesz się w sytuacjach stanowiących dla ciebie zagrożenie. To prawdziwe lub wyobrażone zagrożenie może przejawiać się w postaci ataku paniki, spirali wstydu lub podobnych uczuć - beznadziei, bezsilności i głębokiej rozpacz.

W tych właśnie przerażających chwilach można skorzystać z zestawu pierwszej pomocy.

Naucz się brać na siebie odpowiedzialność i zajmować się problemami na bieżąco.

Bo jeśli ty tego nie zrobisz, to kto? Wiara bez uczynków jest martwa.

- a) Zwróć się do swojej Siły Wyższej i powierz Jej to, z czym się zmagasz, poprzez modlitwę i medytację. Zanim odpuścisz, działaj.
- b) Weź telefon i porozmawiaj ze swoim sponsorem i przyjaciółmi z programu.
- c) Idź na mityng i podziel się swoim doświadczeniem. Nie izoluj się.
- d) Poproś o pomoc w tym, przez co przechodzisz i bądź gotowy na przyjęcie pomocy.
- e) Zrób coś związanego z ruchem, wysiłkiem fizycznym. Przejdź się po okolicy, pozmywaj naczynia, posprzątaj dom albo
- f) Zwolnij, bo prawdopodobnie poruszasz się za szybko. Pamiętaj o oddychaniu. Oddychaj głęboko i staraj się zrelaksować.
- g) Napisz w swoim dzienniku o tym, co się dzieje. Wyraź siebie!
- h) Napisz listę wdzięczności lub zadzwoń do nowicjusza i pomóż mu.
- i) Pamiętaj, że myśli i uczucia nie zawsze opierają się na faktach.
- j) Zadaj sobie pytanie z dojrzałej i obiektywnej perspektywy: "Czy moje życie jest zagrożone? Co się ze mną **naprawdę** dzieje?"
- k) Postaraj się obiektywnie opisać, co ci się właśnie przydarzyło, a następnie stwórz optymalny plan działania, aby lepiej poradzić sobie z problemem i zapobiec jego ponownemu pojawieniu się.
- l) Podczas korzystania z zestawu pierwszej pomocy pamiętaj o oddychaniu. Postęp, a nie perfekcja. Czyny mówią głośniejszą niż słowa. Ostrożnie, powoli, ale do przodu!
- m) Generalnie dobrym pomysłem jest praktyczne przećwiczenie planu działania kilka razy, zanim będzie on naprawdę potrzebny. W ten sposób będziesz miał rozeznanie w tym, co robisz, kiedy już trzeba będzie to zrobić.

Możesz również ćwiczyć, kiedy wszystko przebiega dobrze w twoim procesie zdrowienia.

Te narzędzia służące do wspomaganie siebie mają być używane na każdym etapie twojego zdrowienia, kiedy odkrywasz i odsłaniasz te straszne duchy i demony, które wcześniej cię paraliżowały i trzymały jako zakładnika.

Praktyka, praktyka, praktyka. To działa, jeśli ty działasz.

Sugestie dla nowicjuszy i niezaangażowanych

Twój program jest jak każda żywa istota. Dbaj o swoje zdrowienie, a będzie rozkwitać.

Świadomość + Akceptacja + Działanie = Zmiana

Brak działania = Brak zmian

Ten program nie działa w sposób automatyczny dla tych, którzy go potrzebują. Działa tylko dla tych, którzy chcą zmienić swoje życie. Działa, kiedy ty działasz.

Oto kilka sugestii, jak pracować z Programem Działania i Zmiany

- a) Chodź na trzy - cztery mityngi w tygodniu, aż zaczniesz aktywnie pracować na programie.
 - siadaj z przodu, nie chowaj się
 - przychodź wcześniej i nie wychodź wcześniej - ucz się nawiązywać kontakty towarzyskie
 - dziel się doświadczeniem z głębi serca - tak często, jak to konieczne, aby nauczyć się wyrażania siebie
 - wsłuchuj się w wypowiedzi mówiące o podobieństwach, a nie o różnicach
 - angażuj się w pełnienie służb i wykonuj je po kolei przez jakiś czas
 - idź na mityng i mów - zwłaszcza wtedy, gdy nie chcesz
 - witaj Nowicjuszy i rozmawiaj z nimi
- b) Ucz się o granicach i zacznij je stosować we wszystkich aspektach swojego życia.
- c) Wyjdź z czarno-białego świata, ucząc się równowagi i rozwijając w sobie wachlarz praktycznych norm.
- d) Naucz się ufać Bogu, sobie, a potem innym.
- e) Zdobądź numery telefonów członków wspólnoty - wykonuj przynajmniej jeden telefon dziennie.
- f) Znajdź sponsora albo zostań sponsorem - pracuj stale na Krokach i Tradycjach, żeby nauczyć się budować i rozwijać zdrowe i silne relacje.
- g) Czytaj Wielką Czerwoną Księgę DDA i inne publikacje - aż zaczniesz się identyfikować!
- h) Poznaj i zapamiętaj Listę cech DDA, aż rozpoznasz, jak sam się blokujesz, a następnie, jak to zmienić i wyzbyć się cech.
- i) Naucz się działać - działaj - a potem odpuszczaj i pozwól Bogu działać.
- j) Codziennie poznawaj i praktykuj swój program zdrowienia. Stań się zmianą, którą chcesz zobaczyć. Czas nie czeka na nikogo i może ci się skończyć.
- k) Pracuj aktywnie na programie, aby uzyskać pozytywne rezultaty. Pracuj pasywnie, aby uzyskać nikłe rezultaty albo nie uzyskać żadnych.

Nie musisz zmieniać swojego życia, jeżeli nie przeszkadza ci życie na dnie, które doprowadziło cię do programu. Masz problem z jakością życia.

Tylko ty możesz zmienić i poprawić jakość swojego życia. Weź swoje życie w posiadanie. Weź za nie odpowiedzialność, pracując nad programem i pozwól twojej Sile Wyższej zrobić resztę.