

ЩОДЕННИК № 21

Моя допомога іншим.

Пам'ятаєш, як ти в дитинстві, граючи в пісочниці, говорив: «Моє, мені, дай, я, я, я. Це моя іграшка, не віддам». Вилітай із пісочниці наркоман!

Я нещасний, якщо я живу тільки для себе.

У чому зараз може проявлятися твоя допомога? У чому завгодно, у доброму слові, у бажанні допомогти, з'їздити, сходити, відвідати психіатричну лікарню чи в'язницю, сходити до школи і розповісти, як ти сів на голку. Іноді можна допомогти навіть одним словом, іноді одним рухом чи дією.

П Р І Т Ч А

Непомічене добро.

Одна родина засмагала на пляжі. Діти гралися і купалися в морі. Раптом він помітили стареньку, що наближалася, вона була дуже худенька, маленького зросту, одяг на ній був брудний і розірваний. В руках у неї була велика сумка, вона нагиналася і підбираючи з піску якісь предмети перекладала їх у сумку. Батьки наказали дітям не підходити до бабусі. Коли вона підійшла дуже близько до сім'ї, вона посміхнулася, але у відповідь вона отримала лише недовірливі погляди. Пройшло багато часу, сім'я дізналася, що старенька присвятила все своє життя тому, щоб підбирати з морського пляжу уламки скла, про які можуть порізати собі ноги діти.



Робота з думкою-ГОНОМ

На думці не зациклюйся. Якщо йде лише перша частина – поява думки, то спеціально з нею не розмовляй. Вона з'явилася і пішла, не фіксує її у своїй свідомості. Інакше, якщо ти робитимеш це, ти тільки й цілими днями полюватимеш на ці думки.

РУШЕННЯ ХИБНИХ ПЕРЕКОНЕНЬ.

№ 7. - Ні! Всі! Я більше ніколи не колотиму ханкою. Ось тільки спробую героїн, адже я так давно хотів спробувати його...

- Ні! Всі! Я більше ніколи не колотимуся героїном. Ось тільки спробую гвинт, просто щоб знати, що це таке ...
- Ні! Всі! Я ніколи не колотиму гвинтом, тільки спробую Л.С.Д., я давно про нього чув, просто цікаво порівняти з гвинтом ...
- Ні! Всі! Л.С.Д. мені не потрібно, ось тільки спробую КРЕК ...

Спробуй ще осячу сечу ..., з неї так пре ...

Звичайно, ти зараз розумієш, що це, по-перше, самообман, а по-друге, ти собі вирішив залишити хоч якийсь але кайф. Наше завдання не цькувати свій мозок нічим, ні якими наркотиками, ні травою, ні алкоголем, ні тютюном. Твій настрій має бути не на відмову

від наркотиків, а на свідому тверезість. Такі наркомани є, і саме такі колишні наркомани і відкривають клуби.

Ступінь №10.

Прийняти рішення про повну довічну відмову від наркотиків, алкоголю, тютюну. Визнати, що відмова від наркотиків потрібна особисто мені, а не моїм рідним та близьким. Ось у чому і полягав весь секрет - повна відмова від усіх видів наркотиків. Звичайно, рішення це прийняти не просто, але ти постав собі цю мету.

ЩОДЕННИК НАРКОМАНУ №21. Запитання до щоденника №21.

1. Кому я допомагаю, почав допомагати?
2. Що я роблю, щоб допомогти? Чи зможу я пояснити новачкам, у чому наша програма та щоденник №1?
3. Відповідай на запитання обов'язкового щоденника. Формули 33 рази.