

ДНЕВНИК № 21

Моя помощь другим.

Помнишь, как ты в детстве играя в песочнице, говорил: «Мое, мне, дай, я, я, я. Это моя игрушка, не отдам». Вылезай из песочницы наркоман!

Я несчастен, если живу только для себя.

В чем сейчас может проявляться твоя помощь? В чем угодно, в добром слове, в желании помочь, съездить, сходить, посетить психбольницу или тюрьму, сходить в школу и рассказать, как ты сел на иглу. Иногда можно помочь даже одним словом, иногда одним движением или действием.

П Р И Т Ч А

Незамеченное добро.

Одна семья загорала на пляже. Дети резвились и купались в море. Вдруг они заметили приближающуюся старушку, она была очень худенькая, маленького роста, одежда на ней была грязная и изорванная. В руках у нее была большая сумка, она нагибалась и подбирая с песка какие-то предметы перекладывала их в сумку. Родители приказали детям не подходить к старушке. Когда она подошла очень близко к семье, она улыбнулась, но в ответ она получила только недоверчивые взгляды. Прошло много времени, семья узнала, что старушка посвятила всю свою жизнь тому, чтобы подбирать с морского пляжа осколки стекла, о которые могут порезать себе ноги дети ...



Работа с мыслью-ГОНОм

На мысли не закливайся. Если идет только первая часть – появление мысли, то специально с ней не разговаривай. Она появилась и ушла, не фиксируй ее в своем сознании. Иначе, если ты будешь делать это, ты только и будешь целыми днями охотиться за этими мыслями.

РАЗРУШЕНИЕ ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ.

№ 7. – Нет! Все! Я больше никогда не буду колоться ханкой. Вот только попробую героин, ведь я так давно хотел его попробовать ...

- Нет! Все! Я больше никогда не буду колоться героином. Вот только попробую винт, просто, чтобы знать, что это такое ...
- Нет! Все! Я никогда не буду колоться винтом, только попробую Л.С.Д., я давно о нем слышал, просто интересно сравнить с винтом ...
- Нет! Все! Л.С.Д. мне не нужно, вот только попробую КРЕК ...

Попробуй еще ослиную мочу ..., с нее так прет ...

Конечно, ты сейчас понимаешь, что это, во-первых, самообман, а во вторых, ты себе решил оставить хоть какой-то но «кайф». Наша задача не травить свой мозг ничем, ни какими наркотиками, ни травой, ни алкоголем, ни табаком. Твой настрой должен быть не

на отказ от наркотиков, а на сознательную трезвость. Такие наркоманы есть, и именно, такие бывшие наркоманы и открывают клубы.

Ступень № 10.

Принять решение о полном пожизненном отказе от наркотиков, алкоголе, табаке. Признать, что отказ от наркотиков нужен лично мне, а не моим родным и близким. Вот в чем и состоял весь секрет – полный отказ от всех видов наркотиков. Конечно, решение это принять не просто, но ты поставь себе эту цель.

ДНЕВНИК НАРКОМАНА №21. Вопросы к дневнику №21.

1. Кому я помогаю, начал помогать?
2. Что я делаю, чтобы помочь? Смогу ли я объяснить новичкам, в чем состоит наша программа и дневник №1?
3. Ответь на вопросы обязательного дневника. Формулы 33 раза.