

ДНЕВНИК № 23

Обида.

Обида – это всегда желание наказать другого. Мешает обида только нам самим. Один из видов освобождения от обиды – написать обидчику письмо.

Работа с мыслью-ГОНОм.

Снова возвращаемся к четырем этапам борьбы с мыслью.

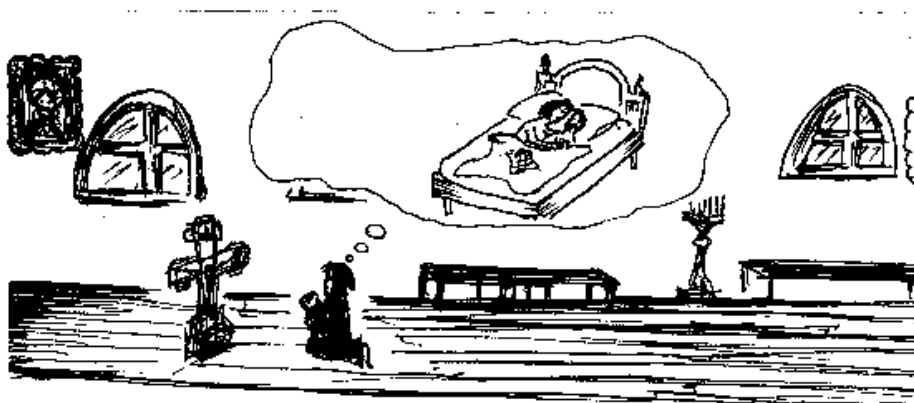
1. Приход мысли
2. Беседа с ней
3. Согласие с ней
4. Действие – употребление наркотиков.

Смотри, если ты согласился с мыслью и в мыслях кайфуешь, то это тоже проигрыш. «Но ведь я же не укололся» - скажешь ты. А может быть, у тебя просто не было возможности уколиться? Ведь наркоман может сидеть в тюрьме десять лет, не колоться, но оставаться наркоманом.

П Р И Т Ч А

О скромной монашке.

В одном женском монастыре жила скромная монашка, она была очень тихая и кроткая, и все считали ее благочестивой. Ушедши в мир иной, сестры посчитали ее достойной райских обителей. Но одна ясновидящая сестрица сказала: «Нет, сестра наша в аду, потому что все это время она блудодействовала в мыслях...»



ДНЕВНИК НАРКОМАНА №23. Вопросы к дневнику №23.

1. Осталась ли на кого-то у тебя обида? Если да, то ты должен сделать все, чтобы этого не было. Надо простить всех. Почему ты не можешь простить? Что тебе мешает?
2. Напиши своему обидчику письмо.
3. Бывает ли у тебя, что в мыслях ты согласился(лась) уколиться, но колоться не стал(а)?
4. Ответь на вопросы обязательного дневника. Формулы 12 раз.