

Я ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ

Прости меня, Господи, за то, что требовал от Тебя невозможного, за то, что злился на Тебя, когда моя жизнь не клеилась, за то что не относился к Тебе с должным уважением. Прости меня, Господи!

Мать и отец, простите меня за доставленные хлопоты и страдания, за то, что не слушал ваших советов, подорвал ваше здоровье. Простите меня, что уже давно утратил любовь к вам.

Прости меня старший брат Денис за то, что злился на тебя, думал и говорил о тебе плохо, не доверял тебе, завидовал тебе и прикрывался твоим именем.

Мои школьные и университетские учителя, простите меня за хамское отношение к вам, за подрыв вашего авторитета и достоинства. Мой лучший друг Сергей! Прости меня за все, что я сделал тебе плохого за все наши 20 лет знакомства. Прости, что я усомнился в твоей честности, что испытывал злобу к тебе, к твоим делам, не испытывал порой дружественных чувств, и делал поступки, далеким от слова «дружба». Прости меня за то, что предал тебя, переспав с твоей невестой, пока ты был в армии. Прости меня, Сергей! Простите меня все мои знакомые, которым я хоть что-то испортил из-за проклятого алкоголя.

Прости меня Артем за то, что у тебя была такая недостача в киоске. Моя вина здесь тоже есть. Прости, что ты и Лена остались с бабушкой и с двумя детьми без денег. Я не хотел этого!

Прости меня Ирина! Ты была первой моей женщиной, а я твоим первым мужчиной. Прости за то, что разлюбил тогда тебя, не доверял тебе, принес тебе много слез и переживаний. Прости меня за то, что был глупее, чем ты и многого не понимал. Прости меня Ирина!

Прости меня Зина за то, что не был тебе достойным мужем, испортил нашу супружескую жизнь своим пьянством, за то что изменял тебе, ссорился с тобой. Прости меня за все те ночи, которые ты провела без меня. Прости, что ругал тебя и чуть не избил перед разводом. Прости за то, что не пытался понять тебя и заставлял жить так, как считал нужным. За ВСЕ ПРОСТИ.

Прости меня Ольга. Ты была моей невестой, мы искали с тобой квартиру, ты говорила своему сыну, чтоб он называл меня «папой». Прости, что я все это разрушил своим пьянством, сломал нашу счастливую жизнь. Прости, что заставил разлюбить меня, что бил и оскорблял тебя, находясь в нетрезвом состоянии, испортил о себе мнение твоих друзей и родителей. Прости, что перестал верить тебе, подозревал тебя и порой ненавидел. Слушал о тебе сплетни и рассказывал другим. Прости, что утратил в твоих глазах свое достоинство. Прости за то, что унижался, за то, что влюбился в тебя, как мальчишка.

Простите меня все женщины, которых я знал. Простите меня за ревность и недоверие, за недостойное поведение. Марина, Лена, Катерина, Юлия, Ольга простите, что подвел вас под аборт в таком молодом возрасте и с первого раза. Я не хотел причинить вам боль.

Прошу прощения у всех, кого я избил и унизил, к кому нанес материальный ущерб.

Настя, дочка моя, прости меня за то, что мы живем порознь, за то что я не был таким отцом, какого бы ты хотела иметь, за то что отнял у тебя полноценную жизнь и оставил тебя без отца. Прости, что не уделяю тебе должного внимания, стал редко к тебе ездить, увяз в делах, которые не дают нам с тобой встретиться. Прости меня, Настя, за каждую слезу упавшую с твоих глаз, за каждый день, в который мы не видимся.

Прости за все, что нас разлучило. Я обязательно стану таким отцом, которого ты хочешь. Мы обязательно будем вместе. Ведь ты все, что у меня осталось. Прости меня Настя.

Из дневника Алексея.

Я вернулась к той Татьяне,

которой была в 20 лет

Вчера обнаружила, что перестала испытывать дискомфорт, вызванный отказом от курения. Прошла та сумасшедшая восторженность, которая присутствовала с первых дней, я стала спокойнее, сдержанней. Но, все хорошее, что появилось во мне в процессе занятий, то, что я не испытывала довольно долго, осталось со мной. Я вернулась к той Татьяне, которой была в 20 лет, но без ее эгоизма и злости. Еще позапрошлым летом я не чувствовала своего возраста, прошлым летом я чувствовала себя старухой, а к нынешнему лету я подхожу двадцатилетней девчонкой. Я очень рада этому.

Татьяна, 42 года.

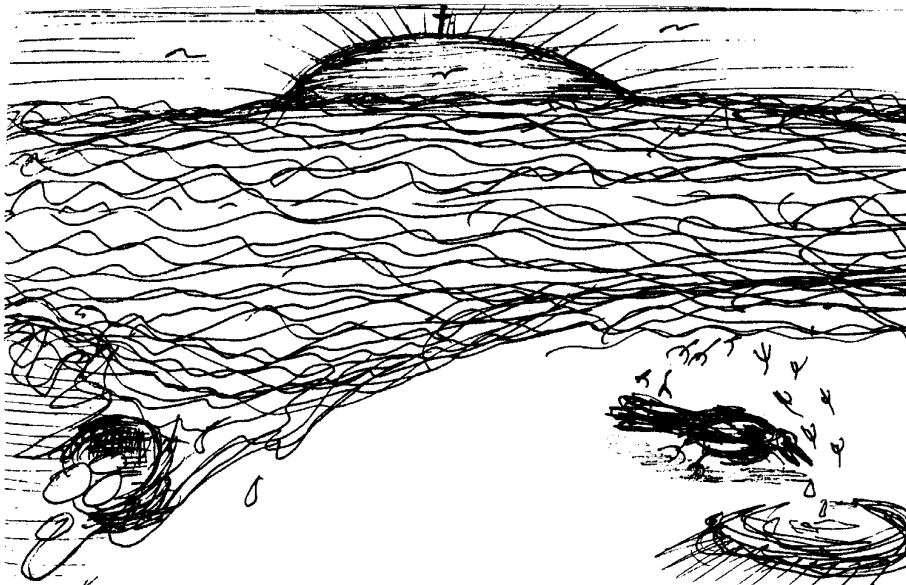
**На какое время я решил/а отказаться от
отравления себя табачным и алкогольным ядом?**

Посмотри, что ты пишешь в этом пункте. Как только подойдешь к этому пункту, не торопись, отложи ручку и подумай. Решение, о котором ты так мечтаешь, придет, только не приближай его искусственно. Ведь как просто написать фразу – на всю жизнь. А готов ли ты к принятию этого решения? Но если ты будешь упорно работать над собой, это решение придут само собой. Оно придет даже без особых усилий с твоей стороны. Приходит это решение не за дневником, а просто в какой-то миг своей жизни ты **ВДРУГ!!!** поймешь – **ПОБЕДА!** Важно никогда ты это напишешь, важна твоя решимость.

ПРИТЧА О РЕШИМОСТИ

Птица свила гнездо около океана и стала высидывать яйца. Однажды, океан разбушевался и смыл волной гнездо. Птица сказала океану: «Отдай яйца», - но океан молчал. «Если ты не отдашь моих деток, - сказала мама-птица, - я выпью тебя». И, сделав ямку около берега, стала в клюве носить воду. Через сутки она упала без чувств около ямки.

Бог, видя эту решимость, сказал океану: «Отдай птичке ее гнездо, иначе будешь иметь дело со Мной». Вспенил воды океан и выбросил на берег ее будущих детей.



Вопросы к дневнику № 16

*Для работающих по проблеме алкоголизма и их близких.
(Заполняется перед сном)*

1. Имя, дата, время начала написания дневника.
2. Напиши список людей, которым ты приносил/а боль, и попроси прощения у этих людей.
3. Остался ли в моей жизни человек, у которого я не попросил/а прощения?
4. В чем значение притчи из дневника №15?
5. Как я считаю, почему животные не становятся алкоголиками?

6. Что я отвечу на утверждение своих знакомых, что у кого-то есть собака, которая пьет пиво, вино, водку и т.д. брагу и т.д.?
7. Что я отвечу на утверждение, что животных лечат водкой? Снова прочитай тревожную хронику из дн.№16
8. Что я чувствую, когда читаю об убийстве детьми своих родителей в пьяном виде?
9. Как я считаю, во сколько лет, и в каком количестве можно употреблять спиртные изделия?
10. За какой поступок, совершенный мной в прошлом, я больше всего хотел/а попросить прощения?
11. Что мне больше всего запомнилось в прочитанном мною дневнике № 16?
12. Не глядя в словарь, дай определение термину «благоразумный трезвенник»
13. Даю ли я читать дневники программы другим людям?
14. На какое время я решил/а отказаться травить себя алкогольным ядом?
15. Мои другие мысли, которыми я хотел/а поделиться в дневнике.
16. Напиши собственные формулы настроения.

Вопросы к дневнику № 16

Для работающих по проблеме курения.

(Заполняется перед сном)

1. Имя, дата, время заполнения.
2. Когда ко мне приходят мысли о курении, о чем я думаю в этот момент?
3. Как я считаю, в чем разница между курением табака и травы /марихуаны/?
4. Когда я читаю, что от курения в России погибает около трехсот тысяч человек, что я чувствую в этот момент?
5. Осталась ли у меня привычка к курению? Если «да», то, какая?
6. Остались ли у меня дома курительные принадлежности /пепельницы, зажигалки, портсигар и т.д./?
7. Есть ли у меня потребность в табаке?
8. Мой настрой на некурение на завтрашний день?
9. Напиши собственные формулы настроения.