

Я ПРОШУ ВИБАЧЕННЯ

Прости мене, Господи, за те, що вимагав від Тебе неможливого, за те, що сердився на Тебе, коли моє життя не клеїлося, за те, що не ставився до Тебе з належною повагою. Вибач мені, Господи!

Мати і батько, вибачте мені за доставлені клопоти та страждання, за те, що не слухав ваших порад, підірвав ваше здоров'я. Вибачте мені, що вже давно втратив любов до вас. Прости мене старший брат Денис за те, що сердився на тебе, думав і говорив про тебе погано, не довіряв тобі, заздирив тобі і прикривався твоїм ім'ям.

Мої шкільні та університетські вчителі, вибачте мене за хамське ставлення до вас, за підриг вашого авторитету та гідності. Мій найкращий друг Сергій! Вибач мені за все, що я зробив тобі поганого за всі наші 20 років знайомства. Пробач, що я засумнівався в твоїй чесності, що відчував злість до тебе, до твоїх справ, не відчував часом дружніх почуттів, і робив вчинки, далекі від слова «дружба». Вибач мені за те, що зрадив тебе, переспавши з твоєю нареченою, поки ти був у армії. Пробач мені, Сергію!

Вибачте мені всі мої знайомі, яким я хоч щось зіпсував через проклятий алкоголь.

Вибач мені Артем за те, що в тебе була така нестача у кіоску. Моя вина тут також є. Вибач, що ти та Олена залишилися з бабусею та з двома дітьми без грошей. Я не хотів цього!

Вибач мені Ірина! Ти була першою моєю жінкою, а я твоїм першим чоловіком. Вибач за те, що розлюбив тоді тебе, не довіряв тобі, приніс тобі багато сліз та переживань. Вибач мені за те, що був дурніший, ніж ти і багато чого не розумів. Вибач мені Ірина!

Вибач мені Зіна за те, що не був тобі гідним чоловіком, зіпсував наше подружнє життя своїм пияцтвом, за те, що зраджував тобі, сварився з тобою. Вибач мені за всі ті ночі, які ти провела без мене. Вибач, що лаяв тебе і мало не побив перед розлученням. Вибач за те, що не намагався зрозуміти тебе і змушував жити так, як вважав за потрібне. За ВСІ ПРОЩЕ.

Вибач мені Ольга. Ти була моєю нареченою, ми шукали з тобою квартиру, ти говорила своєму синові, щоб він називав мене "татом". Вибач, що я все це зруйнував своїм пияцтвом, зламав наше щасливе життя. Вибач, що змусив мене розлюбити, що бив і ображав тебе, перебуваючи в нетверезому стані, зіпсував про себе думку твоїх друзів і батьків. Вибач, що перестав вірити тобі, підозрював тебе і часом ненавидів. Слухав про тебе плітки та розповідав іншим. Вибач, що втратив у твоїх очах свою гідність. Вибач за те, що принижувався, за те, що закохався в тебе, як хлопчисько.

Вибачте мені всі жінки, яких я знав. Вибачте мене за ревності та недовіру, за негідну поведінку. Марина, Олена, Катерина, Юля, Ольга вибачте, що підвів вас під аборт у такому молодому віці та з першого разу. Я не хотів завдати вам болю.

Перепрошую у всіх, кого я побив і принизив, до якого завдав матеріальних збитків.

Настя, дочко моя, вибач мені за те, що ми живемо порізно, за те, що я не був таким батьком, якого б ти хотіла мати, за те, що забрав у тебе повноцінне життя і залишив тебе без батька. Вибач, що не приділяю тобі належної уваги, став рідко до тебе їздити, загруз у справах, які не дають нам з тобою зустрітися. Прости мене, Насте, за кожну сльозу, що впала з твоїх очей, за кожен день, коли ми не бачимось.

Вибач за все, що нас розлучило. Я обов'язково стану таким батьком, якого хочеш. Ми обов'язково будемо разом. Ти ж усе, що в мене залишилося. Вибач мені Настя.

Із щоденника Олексія.

Я повернулася до тієї Тетяни, якою була у 20 років

Вчора виявила, що перестала відчувати дискомфорт, спричинений відмовою від куріння. Пройшла та божевільна захопленість, яка була присутня з перших днів, я стала спокійнішою, стриманішою. Але все добре, що з'явилося в мені в процесі занять, те, що я не відчувала досить довго, залишилося зі мною. Я повернулася до тієї Тетяни, якою

була у 20 років, але без її егоїзму та агресії. Ще позаминулого літа я не відчувала свого віку, минулого літа я відчувала себе старою, а до цього літа я підходжу двадцятирічним дівчиськом. Я дуже рада цьому.

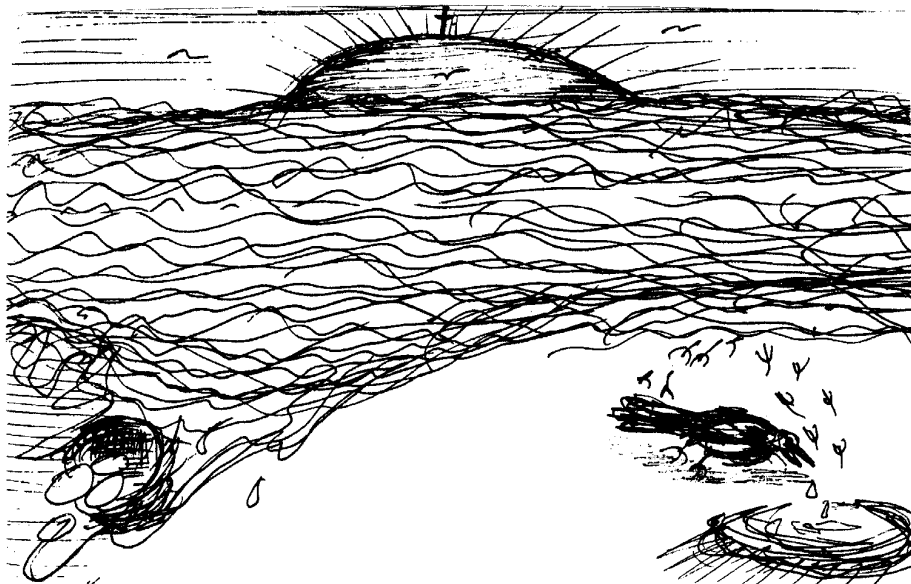
Тетяна, 42 роки.

На який час я вирішив відмовитися від
отруєння себе тютюновим та алкогольним отрутою?

Подивися, що ти пишеш у цьому пункті. Як тільки підійдеш до цього пункту, не поспішай, відклади ручку і подумай. Рішення, про яке ти так мрієш, прийде, тільки не наближай його штучно. Адже, як просто написати фразу – на все життя. А чи готовий ти до ухвалення цього рішення? Але якщо ти наполегливо працюватимеш над собою, це рішення прийдуть само собою. Воно прийде навіть без особливих зусиль із твого боку. Приходить це рішення не за щоденником, а просто в якусь мить свого життя ти ВДРУГ!!! зрозумієш – ПЕРЕМОГА! Важливо ніколи ти це напишеш, важлива твоя рішучість.

ПРИТЧА ПРО РЕШИМОСТІ

Птах збив гніздо біля океану і почав висиджувати яйця. Одного разу океан розбурхався і змив хвилиною гніздо. Птах сказав океану: «Віддай яйця», але океан мовчав. "Якщо ти не віддаси моїх діток, - сказала мама-птиця, - я вип'ю тебе". І, зробивши ямку біля берега, почала в дзьобі носити воду. Через добу вона впала непритомна біля ямки. Бог, бачачи цю рішучість, сказав океану: «Віддай пташці її гніздо, інакше матимеш справу зі Мною». Спінив води океан і викинув її майбутніх дітей.



Запитання до щоденника № 16

Для тих, хто працює з проблеми алкоголізму та їх близьких.

(Заповнюється перед сном)

1. Ім'я, дата, час початку написання щоденника.
2. Напиши список людей, яким ти приносив біль, і попроси вибачення у цих людей.
3. Чи залишився в моєму житті чоловік, у якого я не вибачився?
4. У чому значення притчі із щоденника №15?
5. Як я вважаю, чому тварини не стають алкоголіками?
6. Що я відповім на твердження своїх знайомих, що в когось є собака, яка п'є пиво, вино, горілку тощо. брагу і т.д.?
7. Що я відповім на твердження, що тварин лікують горілкою? Знову прочитай тривожну хроніку з дн .
8. Що я відчуваю, коли читаю про вбивство дітьми своїх батьків у п'яному вигляді?
9. Як я вважаю, скільки років, і в якій кількості можна вживати спиртні вироби?
10. За який вчинок, здійснений мною в минулому, я найбільше хотів попросити вибачення?

11. Що мені найбільше запам'яталося у прочитаному мною щоденнику №16?
12. Не дивлячись у словник, дай визначення терміну «розсудливий непитущий»
13. Чи даю я читати щоденники програми іншим?
14. На який час я вирішив/ла відмовитися труїти себе алкогольною отрутою?
15. Мої інші думки, якими я хотів поділитися в щоденнику.
16. Напиши власні формули настрою.

Запитання до щоденника № 16

Для тих, хто працює з проблеми куріння.

(Заповнюється перед сном)

1. Ім'я, дата, час наповнення.
2. Коли до мене приходять думки про куріння, про що я гадаю в цей момент?
3. Як я вважаю, у чому різниця між курінням тютюну та трави /марихуани/?
4. Коли я читаю, що від куріння в Росії гине близько трьохсот тисяч людей, що відчуваю в цей момент?
5. Чи залишилася в мене звичка курити? Якщо так, то яка?
6. Чи залишилися в мене вдома курильні приналежності /попільнички, запальнички, портсигар і т.д./?
7. Чи маю потребу в тютюні?
8. Мій настрій для некуріння на завтрашній день?
9. Напиши власні формули настрою.