

ДНЕВНИК № 20

Краткий словарь трезвенника ОСНОВНАЯ ТРЕЗВЕННАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

До этого дневника ты писал перед дневником «Дневник наркомана». Давай с тобой вернемся к определению термина «наркоман». Мы с тобой снова возвращаемся к дневнику №3!!!, и снова уже в который раз читаем определение термину «наркоман» на стр.34. Итак,

НАРКОМАН – это пронаркотически запрограммированный человек, имеющий привычку к наркотикам (ГОН), потребность в них и прибегающий к ним.

Но, ведь у тебя же отсутствует сейчас последняя часть. Ты же прекратил употребление наркотиков. Тогда, кто же ты? Сейчас ты **ВОЗДЕРЖИВАЕШЬСЯ** от употребления наркотиков, значит ты воздержанник.

ВОЗДЕРЖАННИК – пронаркотически запрограммированный человек, но не употребляющий наркотики.

Но, ты можешь сказать, что я и раньше мог 20 дней не колоться, но все равно я был наркоманом, и будешь прав, т.к. ты не сменил ложных убеждений. Но, все же такие люди существуют, и мы это знаем. В какой-то миг своей жизни наркоман принимает решение не колоться, и на самом деле не делает этого, но остается не сознательным трезвенником, а воздержанником. Для тех, кто начал работать по дневникам существует другой термин.

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВОЗДЕРЖАННИК – пронаркотически запрограммированный человек, но в данное время работающий по программе по освобождению СОЗНАНИЯ от ложных убеждений.

У наркомана есть ложные убеждения, т.к. он считает употребление наркотиков «кайфом».

А ты начал менять эти убеждения или уже сменил, но не до конца, т.к. не прописал 50 дневников. Но главное, не прописать их механически, а сменить сознание и полностью пройти все 12 ступеней. У тебя может возникнуть вопрос: «Я отказался от наркотиков, а от спиртного еще не решил избавиться, и все еще курю. В таком случае перед дневником пиши «Дневник сознательного воздержанника от наркотиков, алкогольного наркомана, табачного наркомана, «травяного» наркомана» и т.д.

Запомни, если ты пьешь пиво (т.е. алкогольный наркотический яд), ты наркоман! Если куришь - наркоман! Почему?

Потому что не сменил ложных убеждений и так и остался наркоманом. «Ну хорошо, - скажешь ты, - я согласен. А если я пришел в клуб, и решил отказаться от наркотиков, травы, спиртного и уже не травлюсь табачным ядом, тогда, кто я? Тогда ты можешь быть благоразумным трезвенником.

БЛАГОРАЗУМНЫЙ ТРЕЗВЕННИК – трезвенник пронаркотически запрограммированный на основе малого объема знаний по наркопроблеме.

Если ты прекратил употреблять любые виды наркотиков и поставил себе цель – пожизненная трезвость, ты можешь считать себя благоразумным трезвенником. Но, это можно проверить только временем (минимум три года). Но, если ты в течение трех лет был благоразумным трезвенником, но кроме этого еще и боролся за трезвость, ты можешь стать сознательным трезвенником.

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ТРЕЗВЕННИК – это прежде всего борец за трезвость, живущий в свободе от табачно-алкогольно-наркотической зависимости не менее трех лет.

Обязательные требования к сознательному трезвеннику, см. решение II съезда сознательных трезвенников.

1. Не употреблять никакие психоактивные вещества с целью получения наркотического опьянения.
2. Объявлять о своей трезвости в средствах массовой информации минимум один раз в год (к заявлению о вступлении прилагается копия из газеты, журнала).
3. Ежегодно оповещать одну тысячу квартир в районе проживания информацией о трезвости.
4. Обязательно участвовать в демонстрациях трезвости на улицах города.
5. Помогать новичкам, проверять дневники программы.
6. Вести моральный образ жизни, хранить супружескую верность.
7. Относиться к любой нации в духе братства и любви.

Итак, твоя задача состоит в том, чтобы определить, какой термин тебе подходит в данный момент.

- а) Воздержанник
- б) Сознательный воздержанник
- в) Сознательный воздержанник от наркотиков, алкогольный наркоман, «травяной», табачный наркоман.
- г) Сознательный воздержанник от наркотиков и алкогольного яда, «травяной» и табачный наркоман.
- д) Сознательный воздержанник от всех видов наркотиков
- е) Благоразумный трезвенник
- ж) Стать сознательным трезвенником – это твоя цель.

Необходимо прочитать книгу «Как стать сознательным трезвенником». Если в твоём городе нет клуба, закажи в Фонд по адресу: 620146, г. Екатеринбург, бульвар Денисова-Уральского, 4-33, тел.(343) 267-17-17, 43-91-81, E-mail:NARKNIKA@SKY.RU
ВНИМАНИЕ! Для того, чтобы стать сознательным трезвенником, а только это твоя цель! Тебе необходимо прочитать всю программу от алкоголизма и курения. Более полно терминология расписана в дневниках №13, 14 по алкоголю «Язык трезвости». Обязательно закажи по вышеуказанному адресу программу по избавлению от алкоголизма и курения.

II съезд сознательных трезвенников

Предлагаем тебе также познакомиться с решением II съезда. В г. Екатеринбурге 2, 3 ноября 2002 года состоялся II съезд сознательных трезвенников, посвященный дню памяти Геннадия Шичко. Съезд проходил под лозунгом –

**ТОЛЬКО ТРЕЗВАЯ
РОССИЯ
СТАНЕТ ВЕЛИКОЙ!!!**

Вопросы, поднимавшиеся на нем, можно назвать историческими.

Съезд постановил:

1. Создать международную ассоциацию сознательных трезвенников (МАСТ).
2. Проводить ежегодные съезды сознательных трезвенников, посвященные дню памяти Геннадия Шичко (3 ноября) в первую субботу ноября.
3. Определить значение термина “сознательный трезвенник” таким образом (см. выше).
4. Из трех определений термина «алкоголизм», предложенных Геннадием Шичко.
Первое: Алкоголизм – психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нем и поглощение его (см. «Основной словарь трезвенника» М Казань: РИЦ «Школа» 2000, стр. 7).
Второе: Алкоголизм – психическое отклонение в результате воздействия на организм алкоголя, характеризуется питейной запрограммированностью, привычкой к употреблению спиртного, потребностью в нем и его употреблением (см. «Методические рекомендации в помощь специалистам, занимающихся методами гортонвической дезалкоголизации. Основная трезвенная терминология», М: Центр пропаганды здорового и трезвого образа жизни киевского областного совета УДОБТ, Киев. 1990 г., стр. 17).
Третье: Алкоголизм – психологическое страдание, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нем и поглощение его (там же стр. 42).
Выбрать последнее и ниже добавить:
Психические болезни – белая горячка (зрительные галлюцинации), алкогольный галлюциноз (слуховые галлюцинации), корсаковский психоз, алкогольный бред ревности и т.д. лечатся только в стационарах врачами психиатрами. Помощь таким людям, в момент болезни, на курсах по методу Шичко категорически запрещена.
5. Схема запрограммированности изображать таким образом (сверху вниз)



6. **В чем состоит гениальное открытие Геннадия Шичко?**

Многие ученые за всю историю человечества искали методы избавления от алкоголизма, которые, в конечном счете, свелись к следующей схеме:

а) лекарственная помощь

б) психотерапия (гипноз)

в) групповые и индивидуальные беседы с алкоголиками о вреде алкоголизма.

Алкоголику говорили о «вреде пьянства», пытаясь достучаться до его сознания. Но, позже решив, что алкоголик «и так все знает, что пить это плохо», сделали ошибочный вывод о том, что причина алкоголизма лежит глубоко в подсознании человека. В связи с чем появился метод воздействия на подсознание известный сейчас под общим названием – кодирование. Геннадий Шичко долгие годы вновь проходил по старому пути

ГИПНОЗ* —→ ВНУШЕНИЕ**

По тому пути, по которому раньше до него проходили многие тысячи ученых, но наталкиваясь на табу: «Алкоголик знает, что пить это плохо» заходили в тупик, но Шичко пошел дальше

ГИПНОЗ —→ ВНУШЕНИЕ —→ УБЕЖДЕНИЕ!

Гениальность открытия Геннадия Шичко состоит именно в том, что он понял, что главная причина алкоголизма спрятана не глубоко в подсознании, а глубоко в **СОЗНАНИИ** человека! В том что «пить это плохо» алкоголик понимает только поверхностно.

Например, алкоголик избил жену или пропил получку, он понимает, что это плохо, но он это сделал из-за того, что «хлебнул лишку», а так пить это вообще-то полезно. О том, что «пить полезно», алкоголик считает на сознательном уровне! Суть открытия состоит в том, что Геннадий Андреевич нашел клад в той комнате, в которой до него искали тысячелетия! И не найдя, написали табличку: «Проверено – клада нет!»

* В академическом плане это выражение неверное, здесь имеется в виду внушение в состоянии гипноза.

** Здесь внушение в состоянии релаксации (лат. Relaxatio – уменьшение напряжения, ослабление) и даже бодрствования (примеч. МАСТ)

Даже сейчас, когда открытие уже сделано, преподаватели курсов ищут методы снятия потребности (!) и привычки (!). Потребность и привычка в яде может быть только у искаженного сознания!!! При срывах людей, прошедших программу по методу Шичко, снова (о ужас!) делают ошибочный вывод: «Если бы все зависело только от смены ложных питейных убеждений, тогда они бы не пили, т.к. сменили эти ложные убеждения на трезвые. А значит все дело не в сознании, а в подсознании!?»

Да, не сменили они ложных убеждений!

Вот в чем заключается самая грубая и страшная ошибка! Эта ошибка может опять повернуть преподавателя искать причину в подсознании. Анализ всех срывов показывает, что эти люди не сменили ложных убеждений именно на сознательном уровне: «Да, у меня же мать (жена, муж...) умерла, как же я не выпью!?!», «Ко мне в гости зашел офицер-афганец», «Я выпил с этой женщиной только для того, чтобы переспать с ней», «Мне нравится вкус вина», «Я люблю пиво»... К тому же, если преподаватель сам не понял метода «если слепой поведет слепого», то он и на курсах будет говорить о «подсознании». А когда «сорвавшийся» придет к нему, еще и скажет: «Ты же знаешь, что плохо пить, значит, все дело в твоём подсознании».

Искать ошибку надо только в сознании, а в большинстве случаев в сердце человека.

В связи с этим предлагаем новый термин:

СИНДРОМ СЕМИНА (или синдром всезнайки) – непонимание программы при высоком интеллекте и больших научных знаниях. Синдром Семина характерен для лиц с завышенной самооценкой и гордыней, т.е. презрением к людям с более низким образованием, социальным положением и т.д. Строя из себя эдаких всезнаек, они не могут понять простых вещей. Так, например, наркоман с девятью классами образования отказывается от наркотиков, а кандидат наук никак не может понять выход из зависимости, т.к. у первого понимание идет через сердце, второй же путает ум с интеллектом, ибо набор каких-либо знаний еще не есть признак ума. Христос говорит о таких: «Ибо огрубело сердце людей сих, и ушами с трудом слышат, и глаза свои сомкнули, да не увидят глазами, и не услышат ушами, и не уразумеют сердцем» (Мф. 13, 15). Так к Сергию Радонежскому, не обладающему высоким интеллектом, приходили за советом академики и профессора. В связи с этим Геннадий Шичко ввел такое понятие как «Восприимчивость Доброго».

Снять с себя «Синдром Семина» можно только ударом по своей гордыне – признать себя алкоголиком, признать, что мне нужна помощь, признать, что при помощи своих знаний я не смогу отказаться от спиртного: «Если я такой умный, то почему же я не могу стать трезвым?» Помочь таким людям можно, только сказав правду в глаза. Конечно, человек может обидеться, но надо объяснить ему, что другого выхода для него нет и говорить такие вещи так же тяжело, как и слушать. Для более полного понятия термина «Синдром Семина» необходимо прочитать повесть Леонида Семина и Геннадия Шичко «Горбатый стакан». Сам Семин мог и не быть, и даже наверняка не был гордым человеком. Но, будучи писателем и далеко не глупым человеком, так и не смог стать трезвым.

Открытие Геннадия Шичко можно определить хорошо известной фразой: «Все гениальное просто!» Но это открытие так слишком просто, что его можно понять только сердцем, и это сердце есть у каждого пьющего человека, у каждого сидящего на игле.

7. Кодекс чести преподавателя курсов по методу Шичко.

7.1. Преподавателем курсов может быть только сознательный трезвенник со стажем трезвости не менее трех лет.

7.2. Преподаватель обязан:

- а) начать спец. курс в точно назначенное время;
- б) второй и последующие спец. курсы начать с опроса слушателей.

7.3. Преподавателю запрещено:

- а) использовать порошки, таблетки, пищевые добавки, лейкопластыри от курения, семечки, леденцы, настойки на клопах, муравьях и т.д. и т.п.;
- б) применять аутотренинг, медитации, гипноз, внушение;
- в) запрещено предлагать слушателям расслабить тело и после этого говорить какой-либо текст;
- г) запрещены любые приемы воздействия на человека, кроме убеждений: «Правда, не в слове, а в силе».

8. Съезд осудил антисемитизм, как в трезвом движении, так и в других его проявлениях. Антисемитизм – мировоззрение, основанное на неправильном понимании истории еврейского народа, давшему миру Иисуса Христа. Вследствие искаженной информации антисемит отрицательно относится к евреям, как к людям вообще, ввиду чего в его сознании появляется постоянная агрессия.

Антисемитизм, являющийся вирусной психической эпидемией, может заставить одну нацию убивать другую, как это уже делали фашисты. А выражение типа «я только против жидов» является одной из форм маскировки. Огромный вред антисемиты приносят трезвому движению, в результате чего культурные и образованные люди уходят или не поддерживают трезвость.

В трудах Геннадия Шичко нет *ни одного места*, где бы он говорил отрицательно о какой-либо нации. Сознательные трезвенники обязаны помогать людям, не зависимо от цвета кожи, национальности, вероисповедания.

**ВСЕ НАЦИИ, ЖИВУЩИЕ НА ЗЕМЛЕ,
РАВНЫ МЕЖДУ СОБОЙ!**

9. Провести III съезд сознательных трезвенников 1,2 ноября 2003 г.

Отзывы о решениях II съезда, а также заявки на выступление на III съезде направляйте по адресу:

E-mail: narknike@sky.ru

тел. (343) 243-91-81, 267-17-17

620146, Россия, г. Екатеринбург, бульвар Денисова-Уральского, 4-33

456440, Россия, Челябинская обл., г. Чебаркуль, ул. Электростальская, 32-12,

тел. (35168) 2-06-46

VII съезд бывших наркоманов

2 марта в г. Екатеринбурге прошел VII съезд бывших наркоманов под девизом:

Я ВЕРНУЛСЯ МАМА!

Вот я вернулся мама,
Что ж ты плачешь?
Ну, что ты, перестань
При сыне причитать.
Да, я кололся, мам,
Но я все тот же самый.
Ну, что ты, перестань,
Ведь я вернулся, мать!
Не плачь, не плачь,
Я все такой же, прежний.
Ну, что ты перестань,
Ведь я вернулся, мать!

Владимир, г. Альметьевск

Обращение к съезду бывших наркоманов.

«Здравствуйте, меня зовут Владимир!...» С этой фразы я начал свое знакомство с программой «12 ступеней» и с клубом взаимопомощи наркоманов, который нам помогли организовать ребята из г. Екатеринбурга.

Я повторял эту фразу сотни раз перед тем, как отвечать на вопросы «зачитки», и сегодня я очень рад повторить ее вновь: «Здравствуйте, меня зовут Владимир».

Пишу Вам это послание, а самого не покидает чувство вины за то, что не смог приехать на съезд.

В 2000 году, отписав дневники, я начал помогать новичкам и открыл для себя то, что бросить колоться для наркомана не представляется сложным и большинство тех, кто к нам обращается, бросают колоться, но, оставляя себе какой-нибудь кайф, попадают в беду. В первом дневнике я прочитал такую штуку: «Наркоман, переставший колоться, но оставивший себе табак, «траву» и алкоголь может снова вернуться к игле. Для меня это были не просто слова, я не раз проверял эту истину на своей шкуре, когда кололся. Я бросал наркотики, не кололся 2-3 дня – неделю, а потом брал бутылку водки, чтобы

снять депрессию и может быть уснуть. Как только выпивал рюмку, другую, я сразу же оказывался у барыги, брал «белый», и все начиналось по новой. Размышляя над своей прошлой жизнью, я открыл для себя следующее: «Да, действительно когда-то в детстве я принял решение закурить, как мой папа, а потом и выпить, как это делают большинство взрослых, на которых я стремился быть похожим, и так в шесть лет я «стал взрослым», выкурил первый бычок. Далее начал пить, курить траву. Два года нюхал клей «Момент», засасывало, как видите, в это болото все глубже, и последний «засос» чуть не оказался последним – я «сел» на героин. Одно из самых важных умозаключений в своей жизни я сформулировал так – «Выход из наркомании не в смене кайфа, а в том чтобы понять, что курение сигарет и травы, питье спиртных «напитков», употребление любых наркотиков – это и есть детство, а бросить пить, курить и колоться это и означает «стать взрослым, вырасти из наркомании, как дети вырастают из штанишек и песочницы». Это и послужило толчком к тому, что в конце января 2002 года я приехал в Екатеринбург, и прошел спец. курс у Саныча. И теперь с его благословения, провожу эти курсы в нашем городе. Причина, по которой я не присутствую на съезде, заключается в том, что все силы и средства сейчас брошены на подготовку курсов – не для кого не секрет, что как Фонд им. Геннадия Шичко, так и наш центр испытывает денежное затруднение. Но, не смотря на это, было проведено 2 спец. курса – 2 группы по 20 человек. Хочу поблагодарить также Ананьеву Олю и ребят из нашего клуба за помощь в проведении спец. курса. Без их участия я бы даже не смог послать вам этот текст. Обращаюсь ко всем, кто сейчас присутствует на съезде, и кто не смог на него приехать, знайте, что – НАРКОМАНИЯ ПОБЕДИМА! ВЫХОД ЕСТЬ! Я поступил на 1 курс ВУЗа, 14 февраля – женился, а 8 июня – у меня родился сын Илья!

С уважением, всегда ваш, Владимир.

ОБЩЕНИЕ

Эта тема посвящена адаптации в обществе. Наркоман, общаясь только в узком кругу, где разговоры ведутся только о наркотиках, не представляет, как он будет общаться с людьми, которые не употребляют наркотики. Для этого мы предлагаем тренинг. Самое главное в тренинге – узнать о человеке, как можно больше, задавайте ему вопросы.

Вопрос – это желание познать.

Вопросом ты показываешь, что человек тебе интересен. Держи в голове такую схему:

1. Район
2. Дом
3. Квартира
4. Состав семьи
5. Интересы членов семьи
6. Интересы твоего собеседника, профессия, хобби.

Обязательно интересуйтесь детьми, их увлечениями, похвалите профессию собеседника и т.д.

Учись трезвому общению.

Учись общаться и справлять трезвым праздники. Если ты этому научишься – значит, ты победил наркоманию. Вот ты пришел в гости, все налили водки и вина в стаканы, ты стакан не берешь, все взоры устремлены на тебя: «Что это с тобой? Почему не пьешь?» И, конечно, ты сломаешься, ты не выдержишь напора и выпьешь, чтобы не казаться БЕЛОЙ вороной. Выпьешь – и все начнется снова. То общество, которое тебя заставило сесть на иглу, снова тебя втягивает в этот порок. Людям страшно смотреть друг на друга трезвыми глазами.

Для кого же ты тогда пьешь? Нужно ли тебе быть там, где пьют? Уходи оттуда, брат, уходи оттуда, сестра.

- Но с кем же тогда мне общаться и дружить? Ведь все мои друзья либо колются, либо пьют и курят?
- Найди себе трезвых друзей, в этом твое спасение. В этом тебе поможет клуб.
- А если в нашем городе еще нет клуба?
- Тогда тебе нужно его создать, и мы поможем тебе.

Помни – ты не один в своей беде.

Если уж тебе невозможно не идти на этот праздник, тогда возьми темного виноградного сока, наливай в стакан, рюмку, чокайся со всеми, т.е. выполни ритуал, который от тебя требуют. Но не обманывай себя, рано или поздно ты окажешься во власти мнения пьющих. «Не обманывайтесь, худые сообщества развращают добрые нравы». Иногда кто-то не выдерживает давления общества и ломается.

П Р И Т Ч А

«Исцеление сумасшедшего»

Мы с тобой снова возвращаемся к притче из дневника № 8, у не есть продолжение.

Итак, человек понял, что его считают сумасшедшим. Он живет среди этих людей год, два, три, в конце концов он не выдержал, пошел и напился отравленной воды и стал таким же как все. И все же люди не приняли его за своего, они продолжали относиться к нему как к сумасшедшему, который чудесным образом исцелился ...



Эксперимент.

Дневники № 8 и № 20 посвящены адаптации в обществе. Главной трудностью для тебя будет не игла, а алкоголь, ты раньше об этом не думал, но это так. Сделай такой эксперимент. купи темного виноградного сока, похожий на вино, и влей его в бутылку из-под вина и пей вместе со всеми из своей бутылки. Люди сочтут тебя за своего, потому что им важно сознание того, что ты как все, на самом деле в твоём соке нет только спирта C_2H_5OH , и вот из-за этих нескольких грамм яда ты становишься для них чужим, не правда ли смешно?

ВНИМАНИЕ! Сейчас ты познакомишься с дневником, который может на многое открыть тебе глаза.

Из дневников наркоманов.

Я совершенно себе не представляю, как я буду общаться с незнакомым человеком. Для меня вообще это трудный вопрос. Сейчас после того как я уже месяц трезвый. Я стал замкнутым, молчаливым, стеснительным. Если бы я был в наркотическом опьянении, общение с незнакомым человеком не составляло бы для меня труда. Вначале, как я начал ходить в клуб, у меня появилось желание жить, а сейчас оно исчезло, я не понимаю смысла в моей жизни. Я не знаю, надолго ли все это. Долго ли я смогу еще держаться. Раньше у меня была цель в жизни бросить колоться, ну бросил и что, что дальше? Жизнь потеряла смысл. Вмазаться бы, дак здоровье не позволяет. Выпить, тоже не позволяет. Курнуть, да зачем это все надо, а как я буду жить трезвой жизнью, с кем буду общаться (кроме клуба), друзья все мои нарки, найти себе девчонку и тут тоже проблема в трезвом общении. Вообще, не знаю, как я буду дальше жить. У меня опять началось раздвоение личности. Одна половина кричит, ну что как понравилась трезвая жизнь? Ладно, погулял и хватит, давай обратно! Ну смотри, а то мы всегда тебя ждем с распростертыми объятиями. А другая половина молчит, не знает, что в ответ сказать. Но и возвращаться она тоже не хочет. Уколоться и опять болеть? Бегать по врачам? А что

ты еще можешь в жизни? Ничего. Ты бездельник и лентяй. Колоться тебе уже здоровье не позволяет. Смысла в жизни ты не видишь. Да что ты вообще из себя представляешь без наркотиков? Без наркотиков ты и шагу ступить не можешь. Без наркотиков ты не найдешь себе девчонку. Без наркоты ты умрешь от тоски. Дак стоит ли вообще жить такой жизнью? Может поставить себе золотой, - последний укол? Вот такие мысли сегодня вечером мне приходят в голову. У меня пропало желание жить. Я зашел в тупик. Надо учиться трезвому общению. Трезвое общение с незнакомым человеком, я этого боюсь. Трезвый, у меня язык не поворачивается. Самая главная моя проблема в трезвом общении. Я не могу адаптироваться в трезвой жизни. Я наркоман. И колоться уже я тоже не могу и не хочу. Антон.

Вот сейчас ты приподнял завесу ТАЙНЫ – почему люди начинают принимать наркотики – из-за общения с себе подобными. И общество как бы говорит человеку: «Мы будем с тобой общаться, но ты с нами должен будешь пить спиртное, курить, принимать наркотики». В результате общество программирует человека на употребление наркотиков, но программа общения у людей стоит на первом месте (еще раз прочитай дневник №3, обязательно прочитай Джек Лондона «Джон – ячменное зерно». Лондон умер от алкоголизма, потому что не знал как разрушить запрограммированность). Смотри, что пишет Антон: «Жизнь потеряла смысл». Значит просто надо найти этот смысл. И мы верим Антон, что ты его найдешь!

ДНЕВНИК _____ №20. Вопросы к дневнику №20.

1. Какой термин ты выбрал для себя, и какую надпись ты будешь делать перед дневником?
 2. Опиши, как ты будешь общаться с человеком (незнакомым)? О чем ты спросишь его в первую очередь?
 3. Какое решение ты принимаешь относительно праздников?
 4. Если бы в твоём городе не было клуба смог бы ты его создать?
 5. Выучил(а) ли ты наизусть и понял(а) ли до конца, что такое запрограммированность?
 6. Что я думаю о решениях II съезда сознательных трезвенников?
 7. Напиши свои комментарии к семи пунктам обязательных требований к сознательному трезвеннику (см. стр. 2)
 8. В чем состоит гениальное открытие Геннадия Шичко? Почему надо изменить сознание, а не подсознание?
 9. Мои мысли о термине «Синдром Семина»? Был у меня раньше этот синдром? Есть ли сейчас?
 10. На какое время я решил/а не травить себя наркотиками?
 11. На какое время я решил/а не травить себя алкогольным и табачным ядом?
 12. Как прошел ближайший клуб? Какие вопросы обсуждались на этом клубе?
 13. Радость, которой я хочу поделиться в дневнике.
 14. На вопросы обязательного дневника можешь не отвечать.
- Формулы придумывай собственные и все разные.