**Как легко начать работать по Шагам**

Легкий как 1-2-3, с использованием "30 вопросов"

Представленный Дэбби В.

e-mail: [redhatattitude@gmail.co](mailto:redhatattitude@gmail.co), coda.org

* ***С чего начать изучение литературы CoDA? С работы по Шагам?***
* ***Как выйти из конфликтной ситуации?***
* ***Как я могу стать спонсором для других созависимых, если я сам еще страдаю от навязчивых мыслей?***
* ***Существует ли легкий и простой путь спонсорства без потери качества собственного выздоровления?***
* Были ли Вы разочарованы в спонсорстве? Нужны ли Вам подсказки по осуществлению спонсорской деятельности?
* Подойдет ли Вам простой и легкий способ начала работы по шагам?
* Каким образом работа с методичкой "30 вопросов" избавит спонсора от одержимости относительно прогресса каждого поспонсорного?

Мы обсудим то, каким образом работа по методике "30 вопросов" помогла тысячам членов сообщества CoDA по всему миру успешно начать работу по шагам и осуществлять спонсорскую деятельность.

Пример вопроса: "Сталкивались ли Вы с потерей времени, денег или энергии из-за нездоровых отношений?"

**Двенадцать подсказок для спонсоров**

1. Вы не в силах изменить подопечного, и его жизнь не управляется Вами. Ни Вы, ни он не были бы в CoDA, не имей Вы проблем с созависимостью.
2. Вы не в ответе за подопечного: только его Высшая Сила в ответе за него. Верьте, что только сила могущественнее, чем любой из нас, может вернуть подопечному здравомыслие.
3. Примите решение в начале ваших взаимоотношений с подопечным отдать его волю и его жизнь на попечение силе, более могущественной, чем любой из вас.
4. Будьте честны с собой относительно взаимоотношений с подопечным. Это прекрасная возможность понаблюдать за собственным поведением в отношениях.
5. Позвольте Вашей Высшей Силе руководить Вами и Вашей помощью в ситуациях, когда Вы не знаете, как поступить.
6. Будьте готовы изменить то, что не работает: график работы, литературу, по которой вы работаете, ответы, которые Вы даете, если подопечный возвращается вновь и вновь к одной и той же проблеме.
7. Возможно, перед встречей с подопечным Вам поможет молитва вроде этой: «Высшая Сила, прошу Тебя, используй меня как проводника, чтобы мой подопечный смог услышать сегодня то, что бы Ты хотела донести до него сегодня».
8. Совершать ошибки – это нормально. Вы не в ответе за выздоровление подопечного, его ведет его Высшая Сила.
9. Если Вы считаете, что Вы дали неправильное направление или указание, скажите об этом подопечному.
10. Так бывает, что отношения с подопечным не длятся долго, и это нормально. Однажды Вы обнаружите, что по какой-то причине Вы не можете и не хотите продолжать работу с каким-то определенным подопечным.
11. Старайтесь понять через молитву и медитацию, какова воля Высшей Силы в Вашем служении спонсором. Молитесь о том, чтобы у Вас были силы продолжать осуществление сэтого служения.
12. Помните, что Вы только несете весть о выздоровлении, ничего более. Получайте удовлетворение от работы с любым подопечным, который пришел к пониманию и вере в выздоровление в рамках программы CoDA.

Как мы предлагаем начать работу

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ СОЗАВИСИМЫХ СО СПОНСОРОМ, ДОВЕРЕННЫМ ИЛИ ГРУППОЙ

В CoDA предлагается много способов найти спонсора и работать по 12 шагам. Мы с любовью предлагаем данный инструмент как способ помочь сообществам CoDA в достижении нашей главной цели – донести весть CoDA о выздоравлении до созависимых, которые все еще страдают. Эти «30 вопросов» представляют собой простой метод работы для спонсоров, доверенных или групп. Мы надеемся, что благодаря поддержке и универсальности этого инструмента получится установить здоровые границы в общении и работе, определить цели и задачи и получить возможность достигнуть этих целей и решить поставленные задачи. Как только член CoDA принимает решение начать работу в программе, используя этот метод, «30 вопросов» и «Мой ежедневник» программы CoDA как инструментарий будут продвигать его по Первому, Второму и Третьему Шагу с опорой на текст книги «Анонимных Созависимых» («Синяя книга» CoDA). Мы предлагаем также три других инструмента выздоровления: развитие личной группы поддержки «Сила пяти», забота о себе через соблюдение правила «HALT» (стараться избегать быть голодным – Hungry, злым – Angry, одиноким – Lonely, уставшим –Tired) и использование «Шкатулки для Бога», чтобы «отпустить свой контроль и впустить Бога».

После того, как Вы прошли первые три Шага, используя эти 30 вопросов, для работы с остальными 12 шагами может быть использована существующая литература, одобренная конференцией CoDA, например, «Анонимные Созависимые» или «Рабочая тетрадь 12 шагов и 12 традиций» и т.д. Мы благодарим давно практикующих спонсоров, которые внесли свой вклад в развитие этого инструмента, поделившись своим опытом, силой и надеждой.

ПОЧАЩЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ

*Продолжай ходить на собрания! Программа работает, если работаешь ты. Поэтому работай, этого стоишь ты!*

**Как начать работу:**

* Посещайте собрания CoDA как можно чаще (лично, по телефону, через интернет), потому что это дает возможность встретиться с другими участниками процесса выздоровления. Обратите внимание на тех, кто участвует в спонсорстве, работает по 12 шагам, устанавливает границы и использует инструменты выздоровления. Возможно, среди них Вы найдете тех, кто сможет помочь вам в вашем выздоровлении. Если темы спонсорства, границ и инструментов выздоравления не обсуждаются на вашей группе, спросите «Почему нет?» или найдите другую группу, где будут обсуждаться эти вопросы. Не все собрания проходят одинаково.
* Не торопитесь и будьте терпеливы к себе. Вы можете найти кого-то, чтобы работать с этими 30 вопросами, держа свои глаза и уши открытыми. Позвольте своей Высшей Силе работать в вашей жизни. Может быть, вы можете начать идти по шагам в группе. Ведите свой прогресс в «Моем ежедневнике» журнала программы CoDA (стр. 4). В нем описывается, из чего обычно состоит работа программы выздоровления CoDA. Пожалуйста, обратите внимание на то, что нереально проверять все шкатулки для Бога каждый день.

**Спонсорство**

Спонсоры – это члены сообщества CoDA, которые в рамках программы помогают нам идти по 12-шаговому процессу выздоровления. Это люди, чье личное выздоровление является первостепенной задачей, и они знают, что должны «отдать, чтобы сохранить». В процессе выздоровления, видя, что их собственная жизнь становится более счастливой и полноценной, они готовы поделиться своим опытом, силой и надеждой со все еще страдающими созависимыми (5-ая Традиция), беря на себя служение в качестве спонсора, доверенного или члена группы. Спонсоры работают над тем, чтобы оставаться объективными и независимыми от чувства ответственности за счастье или выздоровление других людей. Они воздерживаются от оскорбительных, критикующих или контролирующих методов. Это не их работа – исправлять, спасать, проводить терапию или манипулировать другими ради их личной выгоды. Спонсоры – это примеры для выздоровления, проводники любящей Высшей Силы, источники поддержки и уважения, они сохраняют анонимность и принимают ритм работы по Шагам других людей, работающих в программе.

**Процесс работы по метидике 30 вопросов:**

* Составьте план работы с этими вопросами. Предлагаемые временные рамки: в течение суток обдумывайте каждый вопрос и прочтите литературу, затем потратьте 30-45 минут на написание ответов. Далее в течение следующих 15 минут поделитесь тем, что написали, и получите следующий вопрос. В то же время, каждый человек может самостоятельно определять, что лучше работает для него.
* У вас есть план, как работать с вопросами, если спонсор, доверенный или группа недоступны.
* Очень важным является то, чтобы анонимность и конфиденциальность соблюдались на протяжении всего процесса всеми вовлеченными участниками. Считаем обязательным обсудить это заранее со всеми участниками.
* Обсудите важность развития группы поддержки «Сила пяти», то есть возможность и необходимость регулярно выходить на связь, по крайней мере, с пятью контактами группы выздоровления.
* Договоритесь, что для этой работы не подходят члены семьи участника.
* Согласуйте в устной или письменной форме, что спонсор, доверенный или группа могут прекратить процесс работы по 30 вопросам в любое время.

**Преимущества использования инструмента 30 вопросов**

* Позволяет всем участникам сосредоточиться на процессе выздоровления.
* Вводит новых участников в активное выздоровление и подготавливает новичка к работе на Четвертом шаге.
* Учит новых участников, что выздоровление требует времени и ежедневной работы, а не только часовой встречи раз в неделю.
* Учит новичков использовать инструменты выздоровления: «Анонимные Созависимые» («Синяя книга CoDA»), Рабочая тетрадь 12 Шагов и 12 Традиций и другая литература, одобренная конференцией CoDA.
* Демонстрирует использование здорового взаимодействия с другими людьми и постоянную приверженность этому процессу.
* Новички начинают слушать и проверять свое понимание с таких утверждений, "Правильно ли я тебя услышал, когда ты сказал, что …?"
* Углубляет стремление продолжать работу по выздоровлению, посещению встреч в поиске помощи и поддержки, поиску новых инструментов и знаний, а также тому, чтобы каждый из нас становился лучше, чем он есть.
* Вдохновляет для несения вести через будущее спонсорство.
* Напоминает нам, что мы не одиноки на этом пути выздоровления.

***Номера страниц относятся к третьему изданию «Синей книги CoDA».***

***Эта статья не может быть перепечатана или переиздана без письменного разрешения компании Co-Dependents Anonymous Inc. Этот документ может быть перепечатан с веб-сайта*** [***www.coda.org***](http://www.coda.org) ***(CoDA) для использования членами сообщества Copyright (c) 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. Все права защищены.***

**Цели:**

**Спонсор:**

* Я буду делиться с новичками тем, как я работаю по своей Двенадцатишаговой Программе.
* Я буду делиться тем, каким я был раньше и какой я сейчас.
* Я буду делиться как «проводник» по Двенадцати Шагам, а не как «друг» или «Высшая Сила».
* Я буду делиться через «Я»-высказывания, принимая во внимание важность единства.
* Я буду делиться инструментами, которые я добавил в свой инструментарий, и делиться тем, как я использую эти инструменты в настоящее время.
* Я буду практиковать здоровые границы и буду уважительным к чужой правде.
* Я буду помнить: главное прогресс, а не совершенство!

**Подопечный, Доверенный и Член группы работы по Шагам:**

* Я буду открытым к новым идеям.
* Я буду выполнять работу.
* Я буду размышлять над каждым вопросом как минимум 24 часа.
* Я позвоню в то время, на которое я договорился.
* Я буду высказываться в течение 15 минут во время моего звонка и попрошу следующий вопрос.
* Я буду практиковать Искренность, Восприимчивость, Готовность.
* Я откажусь от оправданий «Да, но…» и «Только, если…».
* Я буду уважать время и пространство других.
* Я не буду переусердствовать с ответами по «30 Вопросам».
* Я буду систематично делать маленькие шажки; эта работа не рассчитана, чтобы захватить мою жизнь.
* Я позволю процессу исцеления проходить настолько глубоко, насколько возможно в отведённое время.
* Я буду доверять процессу, зная, что, если по какой-то проблеме потребуется больше работы по выздоровлению, то эта проблема всплывёт снова.
* Я буду делиться моими инструментами с другими.
* Я буду помнить: главное прогресс, а не совершенство!

**Тридцать вопросов по прохождению Первого, Второго и Третьего Шага в программе CoDA**

(Примечание для спонсоров: пожалуйста, задавайте эти вопросы подопечным по одному каждый раз, как они вам позвонят и попросят задать им следующий вопрос).

1. Какие ваши первые воспоминания о созависимых событиях, произошедших в жизни? Случалось ли так, что вы теряли время, деньги или энергию из-за нездоровых отношений? Напишите краткую историю своей созависимости. Расскажите, какую помощь вы искали, чтобы решить эти проблемы, и каковы были ваши самостоятельные действия по решению этих проблем.
2. Прочитайте «Первый шаг» на страницах 40-44 в «Голубой книге CoDA». Обсудите и выразите свое мнение о влиянии созависимости на вас в течение многих лет. Ответьте на 15 вопросов на страницах 41-42 как можно полнее в пределах имеющегося времени. Очевидно ли вам, что вы были вовлечены в созависимые отношения? Вы действительно ощущаете свою созависимость? Вы хотите измениться?
3. Прочтите Главу 1 на страницах 17-26. Выздоровление начинается с честной самооценки. Как бы вы ответили на следующие вопросы: «Что такое «созависимость?», «Какие созависимые модели и характеристики вам присущи?», «Какие серьезные потери привели вас в CoDA?». Обсудите.
4. Просмотрите Главу 1, страницы 17-26. Поразмышляйте на тему, как созависимое поведение помогло вам выжить в прошлом? Напоминаем, что выживание – это еще не вся жизнь. В сообществе мы учимся жить полноценной жизнью. Как созависимость ухудшила вашу жизнь? Почему важно не толкать никого к выздоровлению, пока они не станут готовы?
5. Почему важна возможность телефонного звонка в CoDA? Почему важна анонимность? Как эти два обстоятельства связаны между собой? У вас когда-нибудь возникало ощущение, что телефон «весит тысячу тонн»? Обсудите принцип «Сила пятерых» (ваша личная группа поддержки) в противовес изоляции или попаданию под зависимость отдельных людей. Вы готовы развивать здоровые и любящие отношения, по крайней мере, еще с пятерыми людьми? Обсудите.
6. Прочтите Главу 1, страницы 9-13, и «12 обещаний анонимных созависимых» (страница vii). С поддержкой любящей Высшей силы, программы и всех, кто идет по этому пути, каждый из нас получает надежду на выздоровление. Почему созависимость сложно опознать? Почему важно заменить отрицание и контроль принятием? Какого опыта вы ожидаете в процессе выздоровления в CoDA?
7. Прочтите Главу 2, страницы 27-29. Ответьте на 5 вопросов на странице 27. Поразмышляйте над таким высказыванием: «Когда мы пытаемся созависимо контролировать или управлять другими, мы берем на себя роль Высшей Силы, чтобы поддержать наше собственное чувство безопасности и благополучия. Когда мы созависимо избегаем других, а также приспосабливаемся или изменяем свое поведение ради других, мы наделяем их контролем и властью – вместо нашей Высшей силы».
8. Просмотрите Главу 2, страницы 27-29. Ответьте на вопросы:

* Какова наша «Моральная дилемма»?
* Какие установки мы отыгрываем, применяя контроль в любой ситуации?
* Какие установки и чувства мы отыгрываем, когда применяем избегающее поведение?
* Как сравнивание «лучше, чем…» - «хуже, чем…» отражается в нашем эгоцентричном поведении?
* Что означает фраза «Равновесие утеряно»?

1. Прочтите эти разделы на страницах 28-32.

* «Контроль над людьми и ситуациями»;
* «Избегание людей и ситуаций»;
* «Что заставляет нас контролировать или избегать окружающих?»;
* «Страх и стыд в детском возрасте»;
* «Продолжение такого поведения во взрослом возрасте»;

Что вас провоцирует контролировать или избегать окружающих? Вы переживали оскорбления или пренебрежение в период взросления? Это сказалось на вашем самовосприятии? Опишите. Ответы на эти вопросы являются частью работы под названием «Родительская семья»

1. Прочтите раздел «Что такое «спираль стыда?» и что такое «Страх стыда» (стр. 132-133). Обсудите страх стыда. Как вы обычно ведете себя, когда боитесь, что кто-то узнает о ваших промахах? Вспомните, в чем вы промахнулись сегодня. Какие у вас по этому поводу ощущения? Поразмышляйте над высказыванием: «Я сделал ошибку, но я сам – не ошибка». Обсудите.
2. Прочтите оба раздела на стр. 134-136: «Что такое физические и агрессивные формы оскорбления и контроля?» и «Что такое нефизические и пассивные формы оскорбления и контроля?» Какие из них вам довелось испытать? Обсудите.
3. Прочтите раздел «В чём разница между быть созависимым от кого-то и быть заботливым?» (страница 136).

Прочтите раздел «Что такое «границы»?, (страницы 124-128). Обсудите.

**Поздравляем! Вы сделали Первый Шаг!**

1. Прочтите Главу 2, страницы 32-35. Обсудите своё понимание Высшей Силы. Как вы скрывали свою нереализованную веру в прошлом? Обсудите отказ и уход от своего контролирующего и избегающего поведения.

Прочтите разделы на страницах 128-129: «Что такое запутывание?», «Что такое отделение?», «В чем разница между отделением и избеганием?». Как можно проявить свои собственные чувства? Как вы можете эмоционально отделиться от тех, на кого вы компульсивно полагаетесь?

Прочтите раздел на странице 116 «Нужно ли мне верить в Бога, чтобы выздоравливать?». Обсудите.

1. Прочтите Второй Шаг (страницы 45-48). Готовы ли вы допустить возможность, что существует сила, которая может сделать для вас то, что вы сами для себя не можете сделать? Безумие – это повторение раз за разом одних и тех же действий в надежде на новый результат. Повторение тех же самых деструктивных моделей поведения – это безумие; но ничего не изменится, пока вы не отвернетесь от своих зависимостей, в том числе зависимостей от людей, которыми вы одержимы. Опишите и обсудите свое понимание понятия «безумие», как вы его ощущаете в Программе.
2. Перечитайте Второй Шаг (страницы 45-48), сделайте список качеств Высшей Силы, с которой вы хотели бы взаимодействовать. Чего вы на самом деле хотите от своей Высшей силы?
3. Перечитайте Второй Шаг (страницы 47-48), начиная со слов «Мы помним...». Напишите, что для вас означает «Мы ставим отношения с Высшей Силой на первое место». Обсудите высказывание «Твоя Высшая сила не может выполнить за тебя работу по выздоровлению; свою часть ты должен сделать сам». Что значит «твоя часть»? Что нужно сделать, чтобы развить и укрепить отношения со своей Высшей Силой?
4. Перечитайте Главу 2 (страницы 23-24), начиная со второго параграфа «Смотреть на отношения с Высшей Силой в перспективе...». Обсудите перфекционизм и почему он является иллюзией.

Если смотреть в перспективе, почему важно расставить свои отношения в порядке приоритетов? Какие взаимоотношения должны стоять на первом месте? Какие взаимоотношения должны стоять на втором месте? Какие взаимоотношения должны быть на третьем месте? Обсудите, каких чудес вы ожидаете от выздоровления.

1. Прочтите введение к Главе 3 «Предлагаемая программа восстановления» на страницах 25-28. Из чего состоит программа Анонимных Созависимых? Вы отслеживаете свой прогресс в Ежедневном Журнале Программы?

Почему работа по Шагам в полсилы заставляет вас чувствовать себя побежденным? «Путешествие по Шагам может стать самой трудной работой, которую вы когда-либо делали». Кажется ли вам работа по Шагам непосильной задачей? Каковы награды выздоровления? Готовы ли вы рассматривать свою ежедневную работу по Шагам как свое личное выздоровление? Обсудите.

1. Перечитайте Шаг Второй на страницах 33-37 и на страницах 102-103 раздел «Почему CoDA не называет Бога или Высшую Силу как «он» или «она»?

Расскажите о своем детском восприятии любых религиозных концепций? На одной стороне листа перечислите свои негативные чувства, а на другой стороне – позитивные чувства касательно своего раннего религиозного опыта. К какому выводу вы приходите, когда смотрите на этот лист?

1. Прочитайте Шаг Третий на страницах 37-41. Разделите еще один лист на две колонки. С одной стороны напишите все причины, почему вы верите в Бога. Во второй перечислите все причины для неверия.

**Поздравляем! Вы сделали Второй Шаг!**

1. Перечитайте Шаг Третий на страницах 37-41. Почему бы не дать Богу возможность действовать там, где вы потерпели неудачу? Что вы можете еще потерять, кроме страданий? Обсудите, почему Программа – это не «мыльный пузырь»? Готовы ли вы просить Бога о помощи больше, чем один раз?
2. Прочтите раздел «Как я учусь доверять» на странице 123. Как рано вы перестали доверять? Доверяли ли вы слишком сильно? Что такое «правильное доверие»? Почему так важно научиться доверять себе и нашей Высшей силе?
3. Обсудите применение идеи «HALT»[[1]](#footnote-1) в моменты, когда ваша жизнь становится неуправляемой. Забота о себе – это ваша ответственность. «HALT» напоминает вам не позволять себе быть слишком голодным, озлобленным, одиноким или уставшим.
4. Прочтите раздел «Для чего нужны молитва и медитация?» (страница 102). Обсудите.

Возьмите коробку, которая ценна для вас. Поставьте ее в особенное место и назовите ее «Шкатулка для Бога». В добавление к молитве и медитации эта коробка будет символизировать Третий Шаг. Воспользуйтесь «Шкатулкой для Бога», когда будете отвечать на вопрос 29.

1. Прочтите раздел «Должен ли я простить тех, кто обидел меня?» на страницах 123-124. Обсудите, почему обвинение кого-либо является болезненным для вас, а слишком быстрое прощение является всего лишь временной мерой? Сделайте вывод о том, что нужно сделать, чтобы прощение смоглопринести вам долговременное освобождение от обвинений? Какие преимущества дает освобождение?
2. Перечитайте Третий Шаг на страницах 37-41. Готовы ли вы принять решение доверить Богу, заботу обо всем, что вы считаете ценным и важным? Готовы ли вы положиться на свою Высшую Силу, чтобы Она дала вам покой, счастье и благополучие? Какая энергия стала доступной сейчас, когда другие люди больше не отвечают за ваше счастье и благополучие? Боитесь ли вы позволить Богу позаботиться о вас и других людях в вашей жизни? Какие сложности в принятии решений стоят перед вами?
3. Перечитайте Третий Шаг на страницах 39-41. Обустройте специальное место и выделите время для похождения этого Шага. Когда будете готовы, вам может помочь вот эта молитва:

«Господи, я препоручаю себя Тебе таким, какой я есть и каким я буду, для того чтобы Ты исцелил и направлял меня. Пусть этот день принесет обновление, когда я отдам все мои волнения и заботы Тебе, зная, что Ты находишься рядом со мной. Пожалуйста, помоги мне открыть себя для Твоей любви, позволить Твоей любви исцелить мои раны и разрешить Твоей любви проходить через меня и от меня к тем, кто меня окружает. Да будет воля Твоя во веки веков. Аминь».

Искренне пообещайте своей Высшей Силе препоручить свою волю и всю свою жизнь под защиту Бога (Это можно сделать либо вместе со спонсором, либо самому. Главное в этом Шаге – это искреннее сердечное намерение).

1. Перечитайте Шаг Третий на страницах 39-41, начиная со слов второго параграфа «Мы помним…». Каждое утро, когда проснетесь, осознайте вновь свое намерение препоручить свою волю и свою жизнь под защиту Бога, как вы Его понимаете (При желании молитву Третьего Шага можно повторять каждый день).

Возьмите на себя обещание активно укреплять взаимоотношения со своей Высшей Силой. Это ваши самые важные взаимоотношения. Доверьтесь помощи Высшей Силы. Попросите Бога о помощи и руководстве. Выполняйте свою часть. Стремитесь к сбалансированной жизни. Ищите силу и спокойствие по мере того, как возрастает Ваша вера в постоянное присутствие Бога и его заботу. Поговорите об этом.

1. Обсудите высказывание «На всё Воля Твоя». Есть ли сегодня человек, место или ситуация, из-за которых вы расстроены или страдаете? Каждый раз, когда вы ощущаете дискомфорт и осознаете отсутствие спокойствия внутри, вспомните о работе по Первому, Второму и Третьему Шагу. Решитесь передать эту ситуацию заботе любящей Высшей силы. Скажите себе: «Я беспомощен перед поведением этого человека…». Запишите эту ситуацию. Что вы чувствуете? В чем вы нуждаетесь? Какова их роль? Какова ваша роль? Помолившись, передайте написанное своей Высшей Силе и положите это в «Шкатулку для Бога».
2. Поразмышляйте о своей личной капитуляции. Обсудите и поделитесь на собраниях своим опытом, силой и надеждой по прохождению этих Шагов. Поздравьте себя с тем, что прошли так далеко! Готовы ли вы начать Четвертый Шаг?

С этого момента и впредь, проходя Шаги с Четвертого по Девятый, ежедневно прорабатывайте Шаги Первый, Второй и Третий. Кроме того, практикуйте Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги как можно лучше. (Предложение: возможно, вы захотите провести самоанализ, сравнивая свое поведение каждый день с «Моделями выздоровления созависимых» на [www.coda.org](http://www.coda.org)).

**Поздравляем! Вы сделали Третий Шаг!**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мой Ежедневный Журнал Программы Месяц: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | |
| See the source image | **Молитва и Медитация** | **Посещение Собраний** | **Работа по 12  Шагам** | **Звонки по Программе** | **Чтение Литературы** | **Осознание моих чувств и потребностей** | **Запись в Дневнике** | **Установление Здоровых Границ** | **Забота о себе: веселье, игры, отдых** | **Работа по родительской семье** | **Несение Служения в CoDA** | **Внутренний Диалог с Добротой и Юмором** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. «HALT» - hungry, angry, lonely, tired – голодный, злой, одинокий, уставший. Каждое из этих четырех физических или эмоциональных состояний, если их не брать во внимание, приводит человека к уязвимости. [↑](#footnote-ref-1)