

Формат Собрания Группы по Изучению Шагов

1. Добрый вечер и добро пожаловать на нашу малую группу по работе по Шагам CoDA

Меня зовут _____ и я созависим(а). Сегодня вечером я проведу собрание. Пожалуйста, отключите все мобильные телефоны на время проведения собрания. Давайте начнем собрание с минуты молчания, за которой последует начальная молитва CoDA:

*В духе любви и честности, мы просим нашу Высшую Силу
направлять нас, когда мы делимся нашим опытом, силой и надеждой.
Мы открываем наши сердца свету мудрости,
теплоте любви и радости принятия.*

2. Могу ли я попросить добровольца прочитать двенадцать обещаний анонимных созависимых

Двенадцать Обещаний Анонимных Созависимых

Я могу ожидать чудесных изменений в своей жизни, работая по программе Анонимных Созависимых. По мере того, как я предпринимаю честные усилия работать по Двенадцати Шагам и следовать Двенадцати Традициям

1. Я познаю новое ощущение причастности. Чувства опустошенности и одиночества исчезнут.
2. Я больше не контролирую моими страхами. Я преодолеваю свои страхи и действую с мужеством, добропорядочностью и чувством собственного достоинства.
3. Я познаю новую свободу.
4. Я освобождаюсь от беспокойства, вины и сожалений о своём прошлом и настоящем. Я достаточно сознателен, чтобы не повторять прежние модели поведения.
5. Я познаю новую любовь и принятие себя и других людей. Я чувствую себя по-настоящему достойным любви, любящим и любимым.
6. Я учусь воспринимать себя как равного другим людям. Все мои новые и обновлённые взаимоотношения построены на равных с моими партнёрами.
7. Я способен развивать и поддерживать здоровые и полные любви взаимоотношения. Необходимость контролировать и манипулировать другими исчезнет по мере того, как я научусь доверять людям, достойным доверия.
8. Я узнаю, что у меня есть возможность возместить ущерб ближним: стать более любящим, душевно близким и готовым прийти на помощь. У меня есть выбор общаться со своей семьёй таким образом, что это безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.
9. Я признаю, что я уникальное и драгоценное творение.
10. Мне больше не надо полагаться исключительно на других, чтобы обеспечить ощущение собственной ценности.
11. Я доверяю руководству, которое я получаю от Высшей Силы, и прихожу к вере в свои собственные способности.
12. Я постепенно начинаю переживать опыт душевного спокойствия, силы и духовного роста в своей повседневной жизни.

Спасибо.

3. Сегодня мы находимся на _____ (вопросе/шаге) нашей рабочей тетради. Собрание продлится до 10 вечера.

В 8: 50 вечера:

8. Время на высказывания окончилось. Если у вас не было возможности высказаться, пожалуйста, поговорите с кем-нибудь после встречи или свяжитесь с любым из нас в Скайпе.

9. CoDA - это анонимная программа. Мы просим вас уважать анонимность и конфиденциальность каждого человека на этой встрече. Мы просим вас: то, кого вы увидели здесь, что здесь было сказано, пусть это останется между нами после собрания.
10. Задание на следующую неделю _____.
11. Есть ли какие-либо объявления CoDA?
12. Спасибо, что позволили мне служить. Пожалуйста, присоединяйтесь ко мне в заключительной молитве CoDA.

Мы благодарим нашу Высшую Силу, за все, что мы получили от этого собрания.

И сейчас, закрывая его, мы можем взять с собой мудрость, любовь, принятие и надежду на выздоровление.

Давайте прочитаем молитву о душевном покое.

Боже, дай мне Разум и Душевный Покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И Мудрость отличить одно от другого.