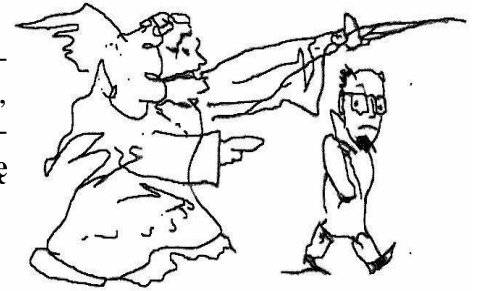


Zaplanuj sobie dodatkowe mityngi i spotkania z przyjaciółmi z AA na cały sezon świąteczno-noworoczny. Umów się z kimś, kto chciałby pójść na mityng po raz pierwszy. Zgłoś się na dyżur przy telefonie, jeżeli wasza Intergrupa ma telefon informujący o AA. Zgłoś się do prowadzenia mityngu, do pomocy przy sprzątanii Sali, przyłącz się do innych, którzy mają pomysły na wspólne trzeźwe spędzenie czasu.



Jeżeli musisz wziąć udział w imprezie, na której będzie alkohol, a nie możesz zabrać ze sobą trzeźwego aowca, to weź **torebkę cukierków**.

Zaproś **do siebie** (albo do kawiarni, jeżeli nie masz warunków w domu) kogoś, kto dopiero przyszedł do AA. Zaopiekuj się i podziel swoimi wspomnieniami ze swoich początków we wspólnocie.



Idź do **kościółka**. Do jakiegokolwiek.



Nie uważaj, że musisz być na każdej imprezie do końca. Zaplanuj z awczasu „**ważne spotkanie**”, na które będziesz się w razie czego spieszył.



Noś przy sobie **listę telefonów** innych osób z AA. Gdy ogamie cię nagła chęć picia, albo znajdziesz się w sytuacji, gdy ktoś zacznie namawiać do picia, natychmiast zadzwoń do kogoś z trzeźwiejących przyjaciół.

## 12 SPOSOBÓW NA TRZEŻWE I POGODNE ŚWIĘTA

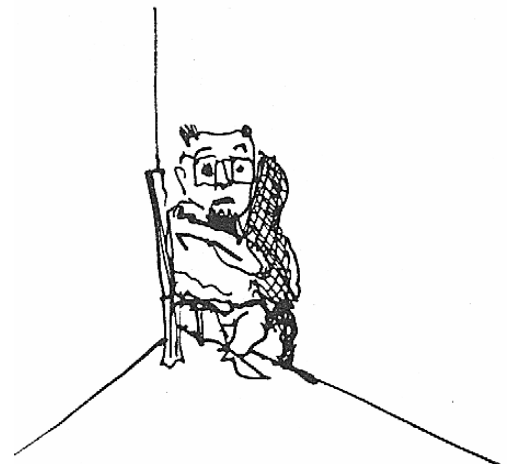
**Święta bez alkoholu?...** Tak, zwłaszcza dla niezbyt doświadczonych uczestników AA to często rzecz nie do pomyślenia. Jednak wielu alkoholików z dłuższym stażem trzeźwości ma za sobą niejedne Święta, które dopiero po trzeźwemu mogą być naprawdę szczęśliwe i radosne. Coś, w co sami kiedyś nie wierzyli, okazało się możliwe. Oto ich sugestie i pomysły.

Dowiedz się awczasu gdzie i kto w twojej okolicy urządza **bezalkoholowe** spotkania świąteczne, Sylwestra, wieczorki, bale karnawałowe. Jeżeli paraliżuje cię nieśmiałość, zabierz ze sobą kogoś, kto jest w AA jeszcze krócej od ciebie.

Nie siedź w domu **rozmyślając samotnie**. Wykorzystaj wolny czas na obejrzenie zaległych filmów, sztuk w teatrach, wystaw w muzeach, napisanie listów, przeczytanie prasy i książek.



Raduj się Świętami. Może nie masz za co kupić prezentów, ale w tym roku każdemu możesz ofiarować swą życzliwość i **miłość**.



Zrezygnuj z uczestnictwa we wszystkich imprezach, na których będzie alkohol, jeżeli masz najmniejsze **obawy** lub czujesz niepokój. Pamiętaj, jakich sprytnych argumentów używałeś, gdy piłeś? Wykorzystaj teraz ten swój talent w lepszy sposób. Nie ma takiego przyjęcia, które byłoby ważniejsze niż twoje życie.



Nie zaczynaj od dzisiaj zamartwiać się ewentualnymi pokusami świątecznych imprez. Pamiętaj „**Żyj dzień po dniu**”.

„*Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków...*” Nie musisz mówić jak brzmi **Krok Dwunasty**, skoro stosujesz go w życiu.