

DAŻYŁEM DO CORAZ DOSKONALSZEJ WIĘZI

Pamiętam moment, kiedy zupełnie nieświadomie, na pytanie o swoją trzeźwość odpowiedziałem, że „wiara bez uczynków jest martwa”. Na początku nie zdawałem sobie sprawy, o czym tak naprawdę mówię. Był to fragment przeczytany w naszej literaturze, wyrwany z jakiejś całości i w moim życiu nie odgrywał wtedy żadnej roli. Nigdy poważnie nie zastanawiałem się co dla mnie znaczy Bóg, czego ja chcę w życiu oprócz picia alkoholu i spełniania swoich egoistycznych pragnień. Żyłem w świecie swoich iluzji, chorych przekonań, które nie miały nic wspólnego z rzeczywistością, prawdziwymi wartościami. Wychowałem się na mazurskiej wsi i Bóg odgrywał w moim życiu ważną rolę. Kiedy miałem sześć lat, Babcia nauczyła mnie pacierza, sąsiad w niedzielę zabierał do kościoła, zacząłem służyć do mszy, byłem ministrantem. Stałem się głęboko religijny. Nic w tym złego, poza tym, że w życiu moja wiara nie odgrywała żadnej roli, nie miała żadnego znaczenia w moim postępowaniu. O Bogu przypominałem sobie kiedy miałem kłopoty, kiedy potrzebowałem pomocy, kiedy chciałem coś od niego, żeby mi załatwił, czyli moje więzi i relacje wyglądały podobnie jak z ludźmi. Były chore, egoistyczne, aroganckie, lekceważące, a właściwie ich nie było, bo były niedzielne od czasu do czasu, kiedy ja ich potrzebowałem. Miałem zawsze gdzieś w głębi duszy przekonanie, że życie to moja prywatna sprawa, moja wiara też i mogę z tym zrobić co chcę. Szczególnie to co chcę to zrobić, czyli moja samowola była powodem moich konfliktów ze sobą, innymi ludźmi mi i Bogiem. Moje chore oczekiwania i dziecinne chcenia nigdy się nie spełniały, bo jak mogą się spełniać dziecinne marzenia w dorosłym życiu. Kiedy przestałem pić alkohol trafiłem na terapię i dzięki terapii musiałem zacząć chodzić na mityngi AA. Nie zdawałem sobie sprawy jak poprzewraca mi się w głowie i w sercu dzięki doświadczeniu innych alkoholików. Nie zdawałem sobie sprawy, ile tych „ja chcę” zamienię na „muszę” i, że to będzie działać dopiero, gdy ja działam. Pamiętam jak sponsor podpowiedział mi na początku, że dobrze by było, aby piątki stały się dla mnie ważne. W tym właśnie dniu odbywają się mityngi na mojej grupie macierzystej, domowej. Zacząłem robić coś wbrew samemu sobie, co dziś jest dla mnie ważne, święte: mam być w każdy piątek na mityngu. Tak rozpoczęła się moja więź ze Wspólnotą AA. Dzięki tej więzi dotarło do mnie, że samo niepicie i przychodzenie na mityngi mnie nie zmieni i nic samo się nie ułoży w moim życiu, chaotycznym, bez wartości, sensu i celu. Od drugiego mityngu ktoś wkręcił mnie w parzenie herbaty i mycie szklanek. Nie zdawałem sobie sprawy, że w ten sposób zaczynam trzeźwieć i wyzbywam się poprzez służbę egoizmu, tego co mnie od ludzi i Boga odgradzało. Nie zdawałem sobie sprawy, że Wspólnota AA oferuje mi poprzez program inne, wartościowe życie, w którym „ja chcę” zamieniłem na „ja muszę”, bo to jest dla mnie ważne, święte, najważniejsze. Pamiętam, usłyszałem kiedyś od księdza zdanie, które mnie zszokowało, było to na dniach skupienia i modlitwy „Papież, jak boli go ząb, to idzie do stomatologa, a nie do kościoła”. „Wiara bez uczynków jest martwa”. Dzisiaj bardziej pojmuję sens tych słów, od kiedy nie piję alkoholu, poprosiłem o sponsorowanie, chodzę regularnie na mityngi i czytam naszą literaturę. Jestem alkoholikiem, zacząłem słuchać i robić to, co jest napisane w naszej preambule: „rzadko się zdarza, by doznał niepowodzenia ktoś, kto postępuje zgodnie z naszym programem”. Może dlatego ten Bóg, którego kiedyś traktowałem jak chłopca na posyłki, tak jak innych ludzi poprzez swoje lekceważenie odgrywa dzisiaj ważną rolę w moim życiu nie tylko w niedzielę, ale i w poniedziałek i każdego dnia, w każdej sytuacji, kiedy nie myślę co ja chcę, ale co powinienem zrobić, aby to było zgodne z Wolą Bożą. Moje życie przestało być moją prywatną sprawą, nie robię z nim co chcę, a Wspólnota AA skutecznie mi w tym pomaga. Dzięki temu nie piję i żyję.

Mariusz

NIEKOLOROWE ŻYCIE

Jakbym miała wymieniać za co i komu jestem wdzięczna to zajęłoby to dużo czasu i miejsca. Natomiast w jednym zdaniu napisałabym, iż wdzięczna jestem mojej Sile Wyższej, jakkolwiek ją pojmuję (w moim przypadku to Bogu) za to, że pięćdziesiąt jeden lat temu dał mi życie. Moje życie nie było zbyt kolorowe, powiedziałabym, że nawet czarno – białe. Wychowywała mnie babcia, która kompletnie nie umiała przygotować mnie do życia. Wychowywała mnie na damę, wbijając w poczucie wyższości, wmawiając, że jestem „naj”. Gdy miałam jedenaście lat, mój tato został oskarżony o zabicie mojej mamy, i dopóki ludzie

nie zapomnieli, przeżywałam prawdziwą traumę, bo wytykano mnie palcami jako „córkę mordercy”. Chroniąc moją siostrę, która w tym czasie była w szpitalach i sanatoriach, nosiłam tę tajemnicę do czterdziestego siódmego roku życia. Piętno „córkę mordercy” obudziło we mnie poczucie niższości. Wydawało mi się, że nie zasługuję na jakąkolwiek przyjaźń. Od dzieciństwa miałam jedną przyjaciółkę, a gdy jej nie było przy mnie, czułam się samotnie. Tak naprawdę nie było mi dobrze ani w poczuciu wyższości ani niższości, byłam gdzieś pomiędzy. Sama nie wiedziałam gdzie i kim jestem i wciąż poszukiwałam swojej drogi. Jednak brakowało mi wiary we własne siły. Pierwszą ucieczką od tego było czytanie książek - tam chciałam odnaleźć odpowiedź kim jestem. Drugą ucieczką było pisanie wierszy. Dziś wiem, że była to ucieczka w samotność i rozczulanie się nad sobą, ale wtedy były one jedynym moim powiernikiem. W końcu odkryłam wspaniałe lekarstwo, którym był alkohol. Zastąpił wszystko co miałam, stał się moim „bogiem”. To dzięki niemu czułam się sobą. Ale czy naprawdę byłam? Gdy miałam trzydzieści trzy lata wstąpiłam do wspólnoty i poszłam na terapię, pod presją pedagog szkolnej moich synów. Po ośmiu miesiącach uważałam, że jestem już silna i potrafię dać sobie radę z alkoholem. Odeszłam od wspólnoty i z terapii. Poza tym nie czułam się alkoholicką. Po niecałym roku zaczęłam pić na nowo. Po siedmiu latach, skruszona, wróciłam na terapię i do wspólnoty. Wtedy już wiedziałam, że coś jest nie tak z moim pić i bardzo chciałam wytrzeźwieć. Robiłam wszystko o czym usłyszałam i tak: duchowość rozumiana jako religia, hobby, służba. Ponadto praca, szkoła oraz dobra matka, żona i kochanka dla męża. Tylko w tym wszystkim nie było mnie. Po roku takiego życia zapiłam i piłam następne siedem lat. W międzyczasie zaszywałam się siedem razy i zapijałam po ośmiu miesiącach. Brałam też anticol i też go zapijałam. Pięć lat temu obudziłam się na ciężkim kacu, pełna lęku, samotności i braku wiary w cokolwiek i kogokolwiek. Nie widziałam nadziei bym mogła przestać pić. Ale zapragnęłam innego życia, bardziej wartościowego. Postanowiłam spróbować jeszcze raz. A trzeźwieć nie było mi łatwo. Przez pierwszy rok zajęłam się tylko sobą. Terapia, mityngi, praca, dodatkowo szkoła. Mieszkaliśmy z czynnym alkoholikiem. Drugi rok był jeszcze gorszy. Po dwudziestu czterech latach małżeństwa rozstałam się z mężem, którego bardzo kochałam, otarłam się o śmierć, wyrzuciłam dorosłych synów z domu i żyłam w skrajnej nędzy. W późniejszych latach otarłam się drugi raz o śmierć, pochowałam męża, walczę z ciężką, nieuleczalną chorobą. Tak naprawdę przez pierwsze trzy lata nie przeżyłabym ani jednego dnia, gdyby Bóg nie zsyłał mi przyjaciół, którzy są cały czas przy mnie. Dziś udaje mi się przetrwać dzięki pomocy drugiemu alkoholikowi. Biorę służby, chodzę z posłaniem na detoks, daję spikerki, ostatnio odważyłam się iść z posłaniem do zakładu karnego. Mój telefon jest czynny całą dobę. Cały czas też pracuję nad własnym rozwojem czyli warsztaty kroków, Strzyżyna oraz praca ze sponsorką. Dzięki temu czuję się potrzebna, nie tylko przyjaciółom ze wspólnoty, ale też swojej rodzinie. Za to niekolorowe życie jestem dziś wdzięczna mojemu Bogu, ponieważ mogę pokazać, że jeśli się tylko chce, to można przestać pić i wtedy nawet te czarno – białe życie nabiera kolorów.

J.G

POMAGAJĄC INNYM, POMAGAM SOBIE

Mam na imię Romek, jestem Alkoholikiem i lekarzem, choć nie praktykuję na co dzień... Zgłosiłem się na 40-lecie do różnych służb – akredytacji, tłumaczeń i służb medycznych. Tak mi się dobrze ułożyło, że miałem całe trzy dni zlotu czas wolny. Dzieci pojechały do dziadków, żona miała różne sprawy, a ja mogłem zająć się sobą. Było mi to bardzo potrzebne, bo wróciłem z długiego pobytu w Czarnogórze, gdzie jeszcze nie ma AA. Byłem w kiepskim stanie duchowym, pomimo codziennych czytanek, modlitwy i medytacji. Bez pomocy drugiemu alkoholikowi, na dłuższą metę, nie wyrabiam. Okazało się, że najbardziej przydatny byłem w służbach medycznych, bo nie było nas tam za dużo, a roboty było sporo. Muszę szczerze przyznać, że po pierwszym dniu pobytu w punkcie medycznym wciągnęło mnie jak w gąbkę. Moja codzienna praca ma raczej charakter naukowy i nie mam do czynienia z pacjentami – nie miałem świadomości, jak bardzo mi tego brakuje, dopóki nie usiadłem znów ze słuchawkami. Większość przyjaciół przychodziła z bólem głowy, a to zmierzyć ciśnienie a to z biegunką itp. Pierwszego dnia okazało się, że w naszej torbie medycznej są spore braki. Część uzupełniłem sam, w części pomogli przyjaciele, ze służb porządkowych – ktoś pojechał po strzykawkę, ktoś po bandaż. Zupełnie nie spodziewałem się, że ludzie będą przyjeżdżać na zastrzyki! Czułem napięcie, robiąc rzeczy, których od lat nie miałem okazji robić. Raz zapomniałem zdezynfekować, raz się zakłułem... Trzykrotnie, ze względu na powagę sytuacji, musieliśmy wzywać karetkę, no ale w końcu było kilka tysięcy ludzi po przejściach zdrowotnych. Oprócz fizycznej pomocy drugiemu alkoholikowi starałem się także wspierać duchowo, najlepiej jak potrafiłem, nie odmawiałem żadnej pomocy, jakiej tylko w skromnych warunkach dawało się udzielić. Miałem też okazję dzielić się swoim doświadczeniem z przyjacielem po zapiciu oraz jednym z poważnymi wątpliwościami co do swojej choroby alkoholowej. Poznałem też wspaniałych przyjaciół alkoholików z profesji medycznych, z którymi miło spędzało się czas

po między pacjentami. Z punktu medycznego wychynałem na ceremonię zamknięcia Złotu. Wspólna modlitwa o pogodę ducha kilku tysięcy osób była dla mnie tak potężnym doznaniem, że się poryczalem, a gardło zacisnęło mi się i nie mogłem samemu powtarzać słów. Nie wierzyłem, że modlitwa w grupie działa mocniej, teraz jednak poczułem to na własnej skórze. Wydaje mi się, że pomogłem przyjacielom fizycznie i duchowo, ale na pewno to pomogłem samemu sobie. Po trzech dniach pobytu na Zlocie wróciłem do swoich codziennych zajęć z akumulatorami naładowanymi na maksa i z pogodą ducha, jakiej nie miałem od dawna. Zupełnie zapomniałem o trudnym okresie rozłąki ze Wspólnotą przez wakacje. Już nie mogę doczekać się następnej okazji pracy w służbach medycznych przy następnym Zlocie!

Roman

DO KOMENDY POLICJI

Mam na imię Wiesiek i jestem alkoholikiem. W tym roku kończę 53 lata. Przez prawie 39 lat mojego życia piłem alkohol w nadmiernych ilościach, zażywałem narkotyki i nadużywałem lekarstw. Od czasu gdy po raz pierwszy wypłem alkohol, źle się działo w moim życiu. Pojawiły się problemy w domu rodzinnym, szkole, pracy. Był to początek moich kłopotów z prawem, przestałem stosować się do zasad moralnych i prawnych przyjętych w społeczeństwie, w którym żyłem. Przez moje picie i nadużywanie alkoholu stawałem się coraz gorszym i bardziej nieodpowiedzialnym człowiekiem, ignorantem, egoistą, egocentrykiem. Moje pijane myślenie i postępowanie sprawiało, że wiele razy wchodziłem w konflikt z prawem oraz ludźmi, którzy to prawo reprezentowali i dbali o jego przestrzeganie. Pijany, łamałem to prawo na wiele sposobów, lekceważąc je stałem się zagrożeniem dla innych ludzi i dla siebie. Od ponad dwóch lat jestem trzeźwy, będąc członkiem Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. W tejże Wspólnocie spotkałem innych zdrowiejących alkoholików, którzy pokazali mi nową drogę życia, bez alkoholu. Pokazali mi prosty, duchowy program polegający na zmianie siebie i swojego życia bez alkoholu. Dzięki Bogu, Wspólnocie AA i jej programowi moja świadomość i życie zmieniło się na lepsze. Chciałbym w tym liście przeprosić i prosić o wybaczenie wszystkich funkcjonariuszy Milicji Obywatelskiej i funkcjonariuszy Policji, którzy pełniąc swoją służbę starali się mi pomóc, dbali o bezpieczeństwo innych ludzi, dla których byłem wielkim zagrożeniem. Przepraszam szczerze i z całego serca za nie przestrzeganie prawa, za interwencje, których byłem powodem. Przepraszam za obelgi kierowane w stronę funkcjonariuszy, za zagrożenie jakie dla nich stanowiłem, za lekceważący stosunek do Milicjantów i Policjantów oraz prawa, którego byli reprezentantami. Za wszystkie te moje pijackie zachowania i postęпки, których byłem sprawcą. Jest mi ogromnie wstyd i żal. Obecnie, gdy jestem trzeźwy, chcę być obywatelem i człowiekiem, który chce i będzie przestrzegał zasad prawa i norm społecznych. Przepraszam i proszę o wybaczenie.

**Z poważaniem
Wiesiek M. Alkoholik**

EUREKA

Wolny wybór. Jeszcze kilka lat temu zastanawiałabym się co to oznacza, ponieważ aby go mieć, trzeba wiedzieć, że się go ma. Od samego dzieciństwa wszystko wybierano za mnie, a nawet gdy zdarzyło się bym coś wybrała to wybierałam tak, by się przypodobać, aby nie poczuć się odrzucona i niekochana. Lęk przed własnym wyborem był tak silny, że nauczyłam się z nim żyć, a nawet korzystać, bo zawsze mogłam obarczyć kogoś odpowiedzialnością za swoje czyny. Nikt mnie nie pytał co lubię i co chcę robić. Babcia zdecydowała o wyborze szkoły i zawodu. A ja chciałam być pilotem wycieczek, zwiedzać świat. Nie ukończyłam szkoły. Nigdy nie miałam odwagi powiedzieć czego chcę, ponieważ bałam się, że nie będą mnie kochać. Męża, a właściwie partnera życiowego też mi wybrali inni, bo on mnie kocha. Ja go nie kochałam, natomiast lęk przed brakiem miłości skłonił mnie do decyzji, byśmy byli razem. No i teraz wybierał za mnie mój partner. Jedyne wybory, w którym byliśmy zgodni, gdy ja mówiłam „napijemy się” to on mówił „tak”. Zawsze twierdziłam, że kierowałam całym domem, podejmowałam decyzje ale to były kombinacje, jak wyjść na swoje. Pierwszy raz wybrałam samodzielnie pięć lat temu, kiedy zdecydowałam, że pragnę innego życia, bardziej wartościowego. By je osiągnąć, musiałam przestać pić. Tylko wtedy nie wiedziałam, że to jest mój wybór. Cztery lata temu latem robiłam przetwory na zimę. Partner leżał pijany. Mój nastrój z minuty na minutę słabł. Byłam zła na niego i na siebie. Władowałam się w jakąś bezsensowną robotę i po co? Przypominałam sobie, że mogę, jak w teleturnieju, skorzystać z telefonu do przyjaciela i poprawić sobie humor. Skorzystałam z tej opcji. W słuchawce usłyszałam od przyjaciółki: „masz sklep w bramie, kup sobie

flaskę i poczujesz się lepiej”. Powiedziałam, że jest głupia i z wściekłością wyłączyłam telefon. „Gdzieś mam taką pomoc i taką przyjaźń” – pomyślałam. Na siłę wzięłam się za te przetwory i nagle EUREKA! Przecież ona pokazała mi, że mam wybór. Mogę iść po tą flaszkę, mam za co. Mogę też iść na mityng i przestać uważać się nad sobą. Na mityngu spotkałam przyjaciółkę i podziękowałam jej za pomoc. Dziś wybieram sama. Są to wybory czasem dobre, czasem złe, ale są moje. Ponoszę za nie całkowitą odpowiedzialność. Wiem, że mogę się mylić. Mam prawo do błędu, bo to na nich staram się uczyć. Czasem, gdy chcę odczepić się od siebie, idę do tych, którym się nie udaje i już wiem co wybrać. Od tamtej pory zawsze wybieram wyjście na mityng i trzymam ze zwycięzcami.

J.G

MITY I KŁAMSTWA, W KTÓRE WIERZYŁEM

O tym, że mam problem z piciem dowiedziałem się ostatni – wszyscy naokoło wiedzieli i widzieli, że mam problem z piciem, tylko nie ja. W AA znalazłem się zupełnie przez przypadek – przyznałem jedynie, że piję trochę za dużo piwa i żona się mnie czepia. Parafrazując Krok Pierwszy, którego wtedy jeszcze nie znałem, mógłbym powiedzieć, że przyznałem się, że piję MOŻE trochę za dużo i za często i że przestałem kierować moją żoną. Broń Boże własnym życiem. Ale to właśnie ona – moja żona, była siłą sprawczą, że poszedłem się leczyć. Na jednym z moich pierwszych mityngów usłyszałem pierwsze kłamstwo, w które uwierzyłem – to kłamstwo brzmiało – „przestań pić, a w twoim życiu zaczną się dziać cuda”. Rewelacja – pomyślałem sobie – chyba dobrze, że trafiłem do tego AA, do tego również doszło, że ja tu nic nie muszę, bo w AA nic się nie musi i nikt mnie również nie może do niczego zmusić – dla mnie miód malina – żyć nie umierać – czyli jednak chodzi im tylko o niepicie, a reszta jakoś się tam sama ułoży. A i powiedzieli mi, że to ja jestem najważniejszy, – ale to przecież wiedziałem od lat, więc tu nie powiedzieli mi nic nowego. Istotą mojej choroby – odkryłem to podczas realizacji programu 12 Kroków AA ze sponsorem jest egoizm i egocentryzm – a tu na samym początku dostałem takie wzmocnienie moich wad charakteru, że zatrzymało mnie to w rozwoju na dłuugie lata. Więc czekałem na obiecany cud, ale nic się nie działo. O, przepraszam – działo się – moje życie stopniowo i niezauważalnie zaczynało się pogarszać – tzn., jakość mojego życia, coraz częstsze konflikty w domu, w pracy, a nawet z przyjaciółmi, częste wybuchy złości i najgorsze: drobne problemy życiowe zamiast rozwiązywać na bieżąco, zacząłem odkładać na czas bliżej nieokreślony. Cud nie nadchodził, rozczarowanie rosło i nie tak miała wyglądać moja obiecana trzeźwość. Do dziś nie mogę dojść jak dałem się tak łatwo nabrać, że mogłem pomyśleć, że wystarczy tylko przestać pic i sprawa sama się rozwiąże, że trzeba tylko poczekać, dać czas czasowi – kolejny mit – przecież nie muszę się nigdzie spieszyć, bo żyć będę przecież w nieskończoność, no przynajmniej tak długo jak żółw;-) Ale szybko zauważyłem, że jak niosę „posłanie” to czuje się lepiej – to zdanie należy przeczytać tak – zauważyłem, że jak się popisuję na mityngach – szczególnie wyjazdowych – i koloryzuję, to czuję się lepiej. Znacznie lepiej. A ponieważ jestem alkoholikiem, to, po pewnym czasie, zacząłem wierzyć w to, co sam mówiłem, wg zasady, że kłamstwo powtarzane tysiąc razy staje się prawdą... Wtedy niesienie posłania kojarzyło mi się w zasadzie tylko z jednym elementem – ostrzeganie innych przed zagrożeniem jakie niesie ze sobą „pijany zewnętrzny świat”. Zagrożenie było wszędzie, a wróg przebiegły i podstępny czaił się za każdym rogiem. Bałem się jak cholera. Dopiero po latach, kiedy zacząłem czytać Anonimowych Alkoholików w oryginale zauważyłem, że nie ma tam użytego słowa „wróg”! A treścią i sensem 12 kroku jest radość życia. Zresztą nawet nie wiedziałem jak brzmi posłanie Anonimowych Alkoholików – w moim wykonaniu brzmiało to mniej więcej tak – „, jeśli chcesz do nas dołączyć, to najpierw musisz iść człowieku na terapię albo na odwyk, a potem jak wrócisz do nas, do AA to będzie fajnie, będziemy piekli kiełbaski, chodzili na zabawy i będzie super”. Nie wiedziałem, że mam nieść TO posłanie, wynikające z realizacji programu 12 Kroków AA. Teraz w moim życiu sporo się zmieniło i nie wierzę już w te wszystkie cudowne i magiczne powiedzonka. Program 12 kroków, zrealizowany ze sponsorem i podawany dalej, nauczył mnie, że Bóg nie robi za mnie tego, co ja jestem w stanie sam uczynić...

Pozdrawiam
Tomek z Opola

BEZ ZASTĘPCZYCH NAŁOGÓW...

Dzisiaj jestem bardzo zadowolona, gdyż po wielu latach suchości oraz wieloletniemu życiu z takimi nałogami zastępczymi jak bulimia i uzależnienie od uznania innych ludzi, odkryłam dla siebie naturę.

Określam to mianem swego rodzaju „uzależnienia”, które jednak nie niszczy, lecz buduje i leczy. Jeżeli moje spacerowanie zbyt często wypadają, wtedy natychmiast źle się czuję. Udało mi się – dla samej siebie – odpuścić w destrukcyjnym działaniu przeciw samej sobie i – dzięki częstemu ćwiczeniu – poświęcić się leczącemu, a nie niszczącemu mnie skłonnościom. Zaliczam do tego między innymi moje spacerowanie na łonie natury. Przedłużam swoje też spacerowanie, lub wybieram trasy dodatkowych, kiedy wymaga tego moja sytuacja duchowa. Powtarzam też wielokrotnie naszą Modlitwę o Pogodę Ducha lub słowa innej modlitwy, które niedawno przeczytałam. Dla mnie osobiście, Modlitwa o Pogodę Ducha jest modlitwą, którą zastosować mogę do każdej trudnej sytuacji duchowej; a w połączeniu ze spacerem, jest ona zawsze uzdrawiająca. Codziennie czytam literaturę AA oraz literaturę zajmującą się specjalnie moją Siłą Wyższą. Po to, by dojść do równowagi duchowej, nie muszę już dzisiaj czytać wszystkiego od „A” do „Z”, gdyż wszystko, co jest mi do tego potrzebne mam już w swojej głowie, gotowe do wykorzystania w określonych sytuacjach. Podczas spaceru, moje myśli ulegają jakiemuś specyficznemu działaniu, przeżywanemu przeze mnie tylko w naturze. Po takim wartościowym spacerze, zawsze czuję się lepiej – bez względu na to, w jak trudnym nastroju byłam przedtem. Spacer jest dla mnie zdrowym oraz na dodatek bezpłatnym środkiem leczniczym. Oprócz Pogody Ducha, także tolerancja jest dla mnie cenną właściwością charakteru, która dzięki odpowiednim ćwiczeniom pomaga mi w utrzymaniu życia w zadowoleniu. Moje – własnego wyrobu – udręki i obciążenia duchowe, będące wynikiem pochopnego, nieprzemyślanego, bezrozumnego, nietolerancyjnego, bez jakiegokolwiek miłości i cierpliwości, działania w odniesieniu do moich bliźnich, które kiedyś tak bardzo zatruwały moje życie, udało mi się na dzień dzisiejszy, dzięki Pogodzie Ducha, tolerancji i miłości w dużym stopniu wyrugować z mego życia. Te nieliczne, ale tym niemniej mocne problemy duchowe, które dzisiaj jeszcze mnie męczą, udaje mi się jednak – dzięki mojej Sile Wyższej oraz Programowi AA – dobrze przeżywać. Dzięki tym doświadczeniom, moje życie staje się coraz bardziej wartościowe, bogate i zadowolone. Dawniej wolno mi było dzielić się z Przyjaciółmi w AA moimi cierpieniami. Dzisiaj z radością dzielę się z wami wszystkimi moją radością i moim zadowoleniem, życząc wszystkim z całego serca wielu dobrych 24 godzin!

Liza
wdzięczna alkoholiczka
