

مرحله 3

نحوه مصرف: (پیشنهادات)

الف) این مرحله را با یکی از اعضای گروه انجام دهید.

ب) هر سوال را با صدای بلند بخوانید، به هر یک از آنها بله یا خیر علامت بزنید.

احساس راحتی خواهید کرد (Step و ج) اگر در مورد هر سوال متقاعد شده باشید، با

3، و باید به مرحله بعدی بروید. اگر قانع نشدم چه کار کنم؟

الف) مشکل خود را به یکی از اعضای گروه بگویید. گام را با او مرور کنید. به بخشی از مرحله که با آن مشکل دارید

اشاره کنید.

صادق باش! ب) به مرحله قبل برگردید، شاید مشکل از آنجا باشد. "آیا من صمیمانه به مرحله 2 متقاعد شده ام؟"

ج) فصلی که ایده اصلی را در مرحله 3، فصل 5، «چگونه کار می کند»، صفحات 58 تا 64 را در صورت لزوم، 100

بار بخوانید.

د) تا حد امکان در جلسات شرکت کنید و به کلماتی که به متقاعد کردن شما کمک می کند گوش دهید و توجه کنید.

زمانی که من به آن متقاعد می شوم:

"من تصمیم گرفته ام که اراده و زندگی خود را در اختیار مراقبت قرار دهم.

از طرف خدا همانطور که ما آن را فهمیدیم.»

1. من متقاعد شده ام که نباید تصمیماتی بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار دهد بدون اینکه ابتدا در مورد آن با شخص

دیگری صحبت کنم. من نباید به فکر اعتماد کنم. دعا کنید و از دیگران کمک بخواهید. اما _____

2. من متقاعد شده ام که اعتقاد مداوم به "قدرت بزرگتر از ما" که در مرحله 2 یافتم، به من قدرت و الهام می دهد تا به بقیه

برنامه های بهبودی ادامه دهم _____ نه _____.

3. من متقاعد شده ام که نصفه و نیمه انجام این برنامه هیچ کمکی به من نخواهد کرد. اما _____

4. من متقاعد شده ام که باید کاملاً از ایده نگه داشتن ایده های قدیمی که برای من و دیگران مضر است کنار بگذارم.

نتیجه برنامه ریکواری من صفر خواهد بود تا زمانی که کاملاً رها شوم (این ایده ها بعداً در برنامه آشکار خواهند شد).

اما _____

5. من متقاعد شده ام که اگر می خواهم زندگی ام را دوباره بسازم باید مراحل 4 تا 9 را ادامه دهم و مراحل 10، 11 و 12

ابزارهای زندگی را در اختیار من قرار می دهد.

de هر روز راحت و بدون اعتیاد بله _____ خیر _____ صفحه 1

6. من متقاعد شده ام که باید راهی برای زندگی ایجاد کنم که مستلزم صداقت دقیق با خودم و دیگران باشد. اما _____

7. من متقاعد شده ام که هر زندگی با اراده خود شخص به سختی می تواند موفقیت آمیز باشد. بر این اساس، ما تقریباً

همیشه با چیزی یا کسی درگیر هستیم، حتی اگر قصدمان این باشد

سلام خوبی اما _____

8. من متقاعد شده ام که "خودگرایی-خودمحوری!" این ریشه مشکلات من است.

خود محوری یعنی تفکر بیش از حد در مورد خود، جایی که کل انرژی من صرف تلاش می شود

از خودم حمایت کنم و به آنچه می خواهم برسم. اما _____

9. من متقاعد شده ام که بر اثر صد نوع ترس، خودفریبی، خودخواهی و خودبینی، پا به پای همونوعان خود می گذاریم و

آنها انتقام می گیرند. اما _____



10. من متقاعد شده ام که در مقطعی از گذشته تصمیماتی مبتنی بر خود گرفته ام که سپس در موقعیتی قرار گرفته ام که

آسیب دیده ام. اما _____

11. من متقاعد شده ام که باید خدا را بازی نکنم. این کار نکرد. بازی خدا یعنی تلاش برای کنترل نمایش در خانه، محل

کار و اجتماعی. اما _____

12. من متقاعد شده ام که از این به بعد در این درام زندگی، خدا کارگردان خواهد بود. او رئیس است، ما کارگزاران او

_____ هستیم. اما _____

13. من متقاعد شده ام که جمله بعدی که می خواهم با صدای بلند با فردی که می فهمد بگویم با تمام صداقتی که در این لحظه می توانم بیان کنم. اما _____

خدایا، من خود را به تو تقدیم می‌کنم، تا با من بسازی و هر چه می‌خواهی با من بکن. مرا از اسارت نفس رها کن تا اراده تو را بهتر انجام دهم. دور کردن مشکلات من، به طوری که پیروزی بر آنها می‌توانند برای کسانی که از قدرت، عشق و روش زندگی شما به آنها کمک کنند شهادت دهند. باشد که من همیشه اراده تو را انجام دهم!

سپس یک اقدام شدید را آغاز می‌کنیم که اولین قدم آن پاکسازی شخصی است که بسیاری از ما هرگز آن را انجام نداده ایم. اگرچه تصمیم ما گامی حیاتی و حیاتی بود، اما می‌توانست تأثیر دائمی کمی داشته باشد، مگر اینکه بلافاصله با تلاشی پرنرژی برای مقابله و خلاص شدن از شر چیزهایی که در خودمان مانع شده بود دنبال شود. اعتیاد ما فقط یک علامت بود، بنابراین باید به علل و شرایط آن می‌رسیدیم.

خواندن برای مرحله 4

-چگونه کار می‌کند (صفحات 64-71)