

## Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков

1. Мы признали что мы были бессильны перед алкоголем - признали, что наши жизни стали неуправляемыми.
2. Поверили, что только Сила более могущественная чем наша, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение изменить нашу волю и наши жизни так, чтобы Бог, **как мы Его понимали**, заботился о нас
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.

## Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков

8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили ущерб, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними всеми.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали личную моральную инвентаризацию и когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

# Анонимные Алкоголики в Финляндии



## Группа «Контакт»

Kastelholmantie 1, 00900 Helsinki  
Хельсинки, станция метро "Itäkeskus"  
*Первый этаж, вход с улицы, крайняя дверь справа*

**Вторник и пятница с 18:30**

[www.aarus.fi](http://www.aarus.fi)

## СЕГОДНЯ

Я постараюсь жить заботами о сегодняшнем дне, не пытаюсь избавиться от всех моих проблем сразу.

## СЕГОДНЯ

Я буду счастлив (счастлива). Верно то, что сказал А. Линкольн: *"Большинство людей счастливы настолько, насколько сами себе позволяют"*.

## СЕГОДНЯ

Я примирюсь с моим настоящим положением, не стараясь переделать всё по своему и буду принимать в этом мире всё то, что пошлёт мне судьба.

## СЕГОДНЯ

Я постараюсь укрепить мой ум. Я буду учиться. Я научусь чему-нибудь полезному. Я не буду лениться. Я прочту что-нибудь, что требует и усилия и мышления и сосредоточия.

## СЕГОДНЯ

Я сделаю три душевных упражнения. Сделаю кому-нибудь добро и постараюсь, чтобы об этом никто не узнал, а если кто-либо узнает, то это не будет считаться. Сделаю хотя бы две вещи, которые мне не хочется делать, но я сделаю их для упражнения силы воли. И если меня кто-нибудь обидит и мне будет обидно, я сегодня не подам вида.

## СЕГОДНЯ

Я буду привлекательнее. Постараюсь выглядеть как можно лучше, прилично оденусь, при разговоре не буду повышать голос, буду вежливым (вежливой), не буду ничего и никого судить. Постараюсь ни в чём не видеть недостатки, не буду никого исправлять или переделывать кроме себя.

## СЕГОДНЯ

Только на сегодня у меня составлена программа. Я может быть не выполню всё, но я буду стараться и буду бороться с двумя врагами: спешкой и нерешительностью.

## СЕГОДНЯ

Я удалюсь всего на полчаса, чтобы побыть с собою наедине и отдохнуть. В это время я буду стараться лучше понять мою жизнь и что нужно сделать для её улучшения.

## СЕГОДНЯ

Я ничего не буду бояться и буду наслаждаться тем, что прекрасно. И буду верить, что всё даваемое мною миру вернётся ко мне.

