

Первый ежедневник

**ДЕНЬ ЗА ДНЕМ
ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ**

107

МЕЛОДИ БИТТИ

Обновленная версия перевода
2023 г.



Melody Beattie
THE LANGUAGE OF LETTING GO
DAILY MEDITATIONS ON CODEPENDENCY*

Перевод с английского *Ленары Давлетовой*
Оформление *Ленары Давлетовой*
Корректурa
Галины Образской, Алисы Пронкевич, Юлии Панченко
Подготовлено для страницы в социальных сетях
«Новый ежедневник Мелоди Битти»
https://vk.com/daily_meditations
Канал в Telegram: t.me/new_letting_go
Другие социальные сети: [new_letting_go](https://t.me/new_letting_go)

Битти, Мелоди.

День за днем из созависимости / Мелоди Битти; [перевод с английского Ленары Давлетовой]. – Уфа, 2023. – 405 с.

Ежедневник Мелоди Битти является настольной книгой многих созависимых. Это ежедневные послания, поддерживающие людей в выздоровлении. Можно начинать свой день по-привычному: думать о проблемах или искать их, видеть негатив, раздражаться на людей, на события, да и на весь мир, и в конце концов уходить в депрессию... А можно, прочитав пожелание Мелоди Битти, прожить этот день иначе: вспоминая ее пожелание, наблюдая за собой и окружающими, соглашаясь с ней или опровергая ее слова, затем следующий день, а затем еще один день... И в конце года посмотреть, как изменились вы и ваша жизнь.

* Книга впервые опубликована на английском языке в 1990 г. На русском языке издательствами не публиковалась, была переведена группой переводчиков на общественных началах под двумя названиями: «День за днем из созависимости» и «Язык освобождения от созависимости» – *Прим. перев.*

*За помощь в написании книги
выражаю признательность и благодарность
моему редактору в издательстве «Хейзелден» Ребекке Пост.*

*Книга посвящается
Богу,
читателям моих книг
«Спасать или спасаться? Как избавиться
от желания постоянно опекать других
и начать думать о себе»¹ и
«По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»²,
а также моему другу Луи.*

¹ Издание 2015 г. Название книги издания 1997 г. – «Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости». Оригинальное название – «Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself», книга впервые опубликована на английском языке в 1986 г. – *Прим. перев.*

² Оригинальное название – «Beyond Codependency: And Getting Better All the Time». Книга впервые опубликована на английском языке в 1989 г. На русский язык не переведена. – *Прим. перев.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	5
Предисловие автора.....	6
Январь	7
Февраль.....	39
Март	69
Апрель.....	101
Май.....	133
Июнь.....	166
Июль.....	199
Август.....	231
Сентябрь	266
Октябрь	299
Ноябрь.....	332
Декабрь.....	364
Алфавитный указатель.....	398

ОБ АВТОРЕ

Мелоди Битти – один из самых любимых американских авторов, которые пишут в жанре самопомощи. Ее книги стали международными бестселлерами. Ее имя общеизвестно в кругах, связанных с зависимостью и выздоровлением от нее. Мелоди стояла практически у истоков возникновения самого понятия «созависимость», вела широкую общественную работу с зависимыми и созависимыми. Она не понаслышке знает, через что они проходят, поскольку в своей жизни она пережила детскую заброшенность, похищение, сексуальное насилие, наркотическую и алкогольную зависимости, развод.

«Битти понимает, что значит оказаться за бортом, и это помогает ей бросать спасательные круги тем, кто еще плывет по течению», – писали о ней в журнале «Таймс».

Мелоди родилась в городке Сент-Пол, штат Миннесота, в 1948 году. Ее отец ушел из семьи, когда она была совсем маленькой, и девочку воспитывала мать. «Мама была классической созависимой», – вспоминает Мелоди.

Она написала восемнадцать книг, которые опубликованы на двадцати языках, и сотни журнальных и газетных статей. Она частый гость во многих телепрограммах американского телевидения, в том числе «Шоу Опры Уинфри».

В своей книге Мелоди излагает мысли и чувства созависимых и показывает, как можно с помощью изменения образа жизни выйти в режим практически здорового существования и значительно улучшить качество жизни. У созависимости очень разные обличья. Это любая чрезмерная эмоциональная и физическая вовлеченность в жизнь других людей.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Я написала ежедневник с размышлениями для того, чтобы вы выделили несколько минут на чтение и вспомнили о том, что знаете.

Я коснулась принципов из своих книг «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе» и «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше» и добавила новые мысли и идеи.

Эта книга поможет вам чувствовать себя лучше, заботиться о себе и проходить через процесс выздоровления.

Благодарю вас за поддержку, воодушевление и успех. Надеюсь, и я преподнесла вам ответный подарок.



Январь

1 января НОВЫЙ ГОД

В Новый год поставьте перед собой цели. Загляните в свое сердце и узнайте, чего вы хотите. Так вы выполните свою часть работы и подтвердите свое желание жить полной жизнью в предстоящем году.

Цели задают направление. Они обладают могущественной силой для действий на глобальном, сознательном и подсознательном уровнях.

Цели определяют направление нашей жизни.

Чего вы хотите в этом году? Что сделать, чего достичь? Какие хорошие события хотели бы привлечь в свою жизнь? В каких направлениях развиваться? От каких недостатков избавиться?

Чего хотите добиться? И в малом, и в большом? Куда хотите поехать? Чего хотите в дружбе и в любви? В семейной жизни?

Помните, что своими целями мы не контролируем других. Мы хотим задать направление своей жизни.

Какие проблемы хотите разрешить? Какие решения принять? Чего хотите в карьере?

Какие изменения хотели бы увидеть в себе и вокруг?

Выделите несколько часов и на листе бумаги запишите все в качестве подтверждения своего существования, жизни и способности выбирать. А затем пусть все идет своим чередом.

Разумеется, некоторые события происходят вне нашего контроля. Иногда бывают приятные сюрпризы, а иногда нет. Но все это часть главы, которую мы проживем в этом году и которая поведет нас дальше в нашу историю.

Новый год перед нами словно глава книги. Она ждет, когда ее напишут. Поставленные цели помогут написать нашу историю.

Сегодня я буду помнить, что записанные цели обладают могущественной силой. Я составлю список целей на предстоящий год и буду периодически его дополнять, но не с целью контроля, а чтобы, проживая свою жизнь, выполнять свою часть работы.

2 января
ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ

Для выздоровления требуются границы. На всех этапах выздоровления необходимо иметь и устанавливать здоровые границы. Это связано с ростом самоуважения, а также с тем, как мы справляемся с чувствами и учимся по-настоящему любить и ценить себя.

Границы всплывают из глубин сознания. Они связаны с освобождением от чувства вины и стыда, а также с изменением установок о том, чего мы достойны. Чем яснее мы это понимаем, тем более четкими становятся наши границы.

Также границы связаны скорее с высшим пониманием момента установления границ, чем с нашим собственным. Мы устанавливаем границы только тогда, когда мы готовы, и ни минутой раньше. Так же поступают и другие.

В моменте готовности установить границы есть некое волшебство. Тогда мы понимаем, что готовы поступать так, как говорим, а другие люди воспринимают нас всерьез. Изменения происходят не потому, что мы контролируем других, а потому, что мы сами изменились.

Сегодня я буду верить, что в своем собственном темпе буду учиться, расти и устанавливать границы, которые мне нужны в жизни. Нужно лишь почувствовать момент готовности.

3 января
ЗАБОТА О СЕБЕ

...нет пособия по установлению границ. Внутри каждого из нас есть свой собственный ориентир. Если мы продолжим работу над выздоровлением, наши границы будут развиваться.

Они станут более здоровыми и чувствительными.

Внутренний голос подскажет, что нужно, а мы будем любить себя достаточно сильно и прислушаемся к нему.

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе?

Прислушайтесь к внутреннему голосу. Отчего вы злитесь? Что вам надоело? Чему вы не доверяете? Что не так? Чего терпеть не можете? Что причиняет вам неудобство? Чего вы хотите? Что вам нужно? Чего вы не хотите и что вам не нужно? Что нравится? Что радует?

Выздоровливая, мы узнаем, что забота о себе ведет нас по пути Божьей воли и замысла. Она никогда не уводит от Высшего блага – напротив, она ведет к нему.

Учитесь ценить свой внутренний голос. Мы можем себе доверять. Можем о себе заботиться. Мы мудрее, чем кажется. Наш ориентир внутри нас, всегда с нами. Слушайте и цените его, доверяйте ему.

Сегодня я буду утверждать, что я дар самой себе и Вселенной. Я буду помнить о том, что забота о себе преподносит этот дар в высшей форме.

4 января
ОТДЕЛЕНИЕ ОТ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ

Мы можем провести черту, установив здоровую границу между собой и своей семьей. Мы можем отделить себя от их проблем.

В некоторых семьях есть зависимые от алкоголя или наркотиков, так и не ступившие на путь выздоровления.

В некоторых семьях есть люди, которые не решили проблемы созависимости. Члены нашей семьи, возможно, зависимы от страданий, боли, невзгод, мученичества или ощущения жертвы. Может, у них не решены проблемы с насилием или с родительской семьей.

Возможно, в наших семьях есть люди, страдающие трудоголизмом, пищевой или сексуальной зависимостью. Члены нашей семьи тесно связаны друг с другом или почти не общаются между собой.

Мы можем быть похожи на членов нашей семьи. Можем любить свою семью. Но мы отдельные человеческие существа с личными правами и проблемами. И одно из наших основных прав – начать чувствовать себя лучше и выздоравливать независимо от выбора остальных членов семьи.

Мы не должны чувствовать вину за то, что обрели счастье и выбрали образ жизни, который нам нравится. И мы не обязаны в знак любви и преданности братья за решение проблем семьи, как своих собственных.

Часто, когда мы начинаем заботиться о себе, члены нашей семьи предпринимают явные и скрытые попытки вернуть нас в прежние роли и системы. Мы не должны поддаваться. Их попытки – это их проблемы. Мы заботимся о себе, становимся здоровыми и счастливыми, но это не значит, что мы их не любим. Это означает, что мы решаем свои проблемы.

Не нужно осуждать их за то, что они столкнулись с трудностями. При этом мы не должны позволять им поступать как вздумается по отношению к нам только потому, что они члены нашей семьи.

Теперь мы свободны, мы можем заботиться о себе, несмотря на членов своей семьи. Наша свобода начинается тогда, когда мы перестаем отрицать чужие проблемы и вежливо, но настойчиво возвращаем их тем, кому они принадлежат, и решаем свои собственные проблемы.

Сегодня я отделяю себя от членов своей семьи. Я отдельный человек, несмотря на принадлежность ячейке общества, которая называется семьей. У меня есть право на свои проблемы и развитие. Члены моей семьи имеют право на свои проблемы и право на выбор, когда и где они будут их решать. Я могу учиться с любовью отделяться от членов своей семьи и их проблем. Я готова выполнять всю необходимую работу с чувствами для того, чтобы этого достичь.

5 января
ПРИНИМАТЬ ПОМОЩЬ

Некоторые из нас часто чувствовали отчуждение и потому забыли, что не одиноки. Мы пришли к убеждению, что со всем нужно справляться в одиночку. Некоторых из нас покинули. Некоторые обходились без любви. Некоторые привыкли к тому, что никогда не получали поддержку. Некоторые жили в постоянной борьбе и проходили тяжелые жизненные уроки.

Бог рядом и всегда готов помочь. Также есть достаточное количество людей, которые к нам хорошо относятся. Если мы захотим, то получим любовь и поддержку, утешение и заботу. Если рискнем попросить о помощи, нам ее окажут. Мы можем опираться на силу терапевтической группы и позволять себе получать помощь и поддержку Высшей силы. Появятся друзья, хорошие друзья.

Мы не одиноки. И мы не должны делать все в одиночку. И мы не делаем все в одиночку. Нет нехватки любви. Больше нет.

Боже, помоги мне сегодня отпустить необходимость делать все в одиночку и убежденность в своем одиночестве. Помоги мне приобщиться к Твоей божественной силе и Твоему присутствию, Твоим источникам любви, поддержки и дружбы. Открой мне глаза и раскрой мое сердце, чтобы я увидела любовь, помощь и поддержку, на которые я могу рассчитывать. Помоги мне понять, что меня любят.

6 января
ОТНОШЕНИЯ

*Если мы несчастны без отношений,
скорее всего, мы будем так же несчастны, когда они у нас
появятся. Наша жизнь не начнется с их появления,
они не станут нашей жизнью.*

Отношения лишь продолжат нашу жизнь.

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Наличие отношений в период выздоровления – это и благо, и беда. В отношениях мы начинаем выздоравливать.

Каждый день в различных отношениях, которые мы не всегда можем выбирать, мы сталкиваемся с целым спектром взаимодействий. В отношениях мы можем выбирать только свою реакцию. В процессе выздоровления от созависимости наша цель – реагировать, проявляя ответственность за себя.

Мы учимся признавать свою способность заботиться о себе в отношениях. Мы учимся находиться в близких отношениях, когда это возможно.

Нужно ли отстраниться от человека, которого мы пытаемся контролировать? Нужно ли с кем-то поговорить, даже если сказанное нами может быть неприятным? Избегаем ли мы кого-то, потому что в общении боимся проявить заботу о себе? Нужно ли искупить вину? Нужно ли с кем-то объясниться или выразить свою любовь?

Выздоровление не происходит независимо от отношений. Выздоровление происходит, когда мы учимся владеть своей силой и заботиться о себе в отношениях.

Сегодня я буду участвовать в отношениях по мере своих сил и возможностей. Я буду открыта близости и общению с теми, кому доверяю. Я буду просить о том, что мне нужно, и давать то, что считаю нужным.

7 января
ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ПРИЧИНЯЮТ БОЛЬ

Боль и гнев – самые сложные чувства, с которыми мы сталкиваемся. При их появлении мы ощущаем уязвимость, страх и беспомощность. Они, в свою очередь, могут вызвать воспоминания о других, похожих моментах бессилия.

Иногда, желая обрести ощущение контроля, мы наказываем окружающих: тех, кого обвиняем за болезненные чувства, или даже случайных прохожих. Мы пытаемся с ними «расквитаться» или действовать в своих интересах у них за спиной, чтобы ощутить власть над ситуацией.

Такие действия приносят лишь временное чувство удовлетворения, откладывая момент встречи с болью.

Она не должна нас пугать. Не нужно прикладывать столько усилий, чтобы ее избежать. Болезненные чувства не так приятны, как счастье, но это всего лишь чувства.

Мы можем уступать им, проживать их и двигаться дальше. Это не значит, что нужно выискивать в себе болезненные чувства и упиваться ими без необходимости. Нас не должна опустошать эмоциональная боль. Мы можем, оставаясь на месте, почувствовать ее, подумать, нужно ли что-то сделать, чтобы позаботиться о себе, а затем продолжать жить дальше.

Не нужно действовать в спешке, не нужно наказывать других для обретения контроля над чувствами. Мы можем начать говорить другим людям о задетых чувствах. И им, и нам это принесет облегчение и исцеление.

В конечном итоге мы усвоим урок о том, что, когда мы позволяем себе ощутить уязвимость и почувствовать боль, появляется подлинная сила. Она приходит из понимания, что, даже испытывая эмоциональную боль, мы можем заботиться о себе. Подлинная сила приходит, когда мы перестаем возлагать ответственность за свою боль на других людей и берем ответственность за все свои чувства на себя.

Сегодня я не буду сопротивляться своим чувствам, даже тем, которые причиняют эмоциональную боль. Я не буду действовать в спешке и не стану предпринимать попытки кого-то наказать. Я буду уязвима настолько, чтобы проживать свои чувства.

8 января УЯЗВИМОСТЬ

Некоторые из нас, возможно, приняли решение, что больше никто никогда не причинит нам боль. Возможно, сталкиваясь с эмоциональной болью, мы автоматически «замораживаем» чувства или разрываем отношения. Болезненные чувства – это часть жизни, отношений и выздоровления. Вполне понятно, что больше не хочется чувствовать боль. Многие из нас уже хлебнули через край. В некоторые моменты нашей жизни нас переполняла боль, наш дух был сломлен, мы замирали. Возможно, у нас не хватило сил справиться с болью и позаботиться о себе.

Это было вчера. Сегодня не нужно так сильно бояться боли. Она не должна нас переполнять. У нас появляется достаточно сил, чтобы справиться с болезненными чувствами. И не нужно предаваться страданиям и утверждать, что в жизни нет ничего, кроме боли и мучений.

Нужно лишь позволить себе ощущать уязвимость и боль, когда это возможно, и взять ответственность за свои чувства, реакции и действия, направленные на заботу о себе. Мы не должны анализировать или оправдывать свои чувства. Нужно их проживать и стараться не позволять им контролировать наши реакции.

Возможно, боль показывает, что нужно установить границы или что мы движемся в неверном направлении. Возможно, она запускает глубокий процесс исцеления.

Чувствовать боль – это нормально. Плакать – это нормально. Исцеляться – это нормально. Переходить к следующему чувству, когда придет время, – это нормально. Наша готовность и способность чувствовать радость со временем сравняется с готовностью и способностью чувствовать боль.

Выздоровливать не означает иметь невосприимчивость к боли. Это значит учиться с любовью заботиться о себе, когда больно.

Сегодня я не стану нападать на тех, кто причиняет мне боль. Я буду проживать свои эмоции и брать за них ответственность. Я буду принимать болезненные чувства как часть отношений. Я не буду сопротивляться боли так же, как и радости в своей жизни.

9 января
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ

Мы совершаем неверные поступки по верным причинам.

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе»

Чрезмерная забота означает, что мы берем ответственность за других людей и забываем об ответственности за себя. Когда мы подсознательно чувствуем ответственность за чужие чувства, мысли, выбор, проблемы, состояние и судьбу, мы проявляем чрезмерную заботу. Сами того не осознавая, мы считаем, что другие ответственны за наше счастье так же, как мы ответственны за их счастье.

Быть внимательным, любящим, заботливым человеком – это достойная цель. Но, проявляя чрезмерную заботу, мы пренебрегаем собой, чувствуем себя жертвой и не позволяем другим людям учиться брать ответственность за себя.

Чрезмерная забота не помогает. Она причиняет вред и другим, и нам самим. Люди злятся. Им обидно, они чувствуют, что их используют и обманывают. Мы реагируем так же.

Самое доброе и великодушное, что мы можем сделать, – это взять ответственность за себя: за то, что мы думаем, чувствуем, чего хотим и в чем нуждаемся. А самое полезное – это хранить верность себе и своим принципам и при этом позволять другим брать ответственность за себя.

Сегодня я направлю свое внимание на подлинную ответственность за себя. Я буду позволять другим людям делать то же самое. Если я стану сомневаться, в чем заключается моя подлинная ответственность, я проведу проверку.

10 января

СТРАХИ

*Не стоит проявлять чрезмерную робость и разборчивость
в своих действиях. Вся жизнь – это опыт,
и чем больше опытов вы проведете, тем лучше.*

*Но что, если все пройдет не совсем удачно
и вы испачкаетесь или порвете пиджачок?*

*Что, если вы с треском провалитесь
и пару раз изваляетесь в грязи?*

Поднимайтесь. Вы больше не будете так бояться провала.

Ральф Уолдо Эмерсон

Возможно, для многих из нас страхи – значительные помехи: страх уязвимости, неудачи, ошибок, успеха, страх «что подумают другие люди». Мы сомневаемся в своих дальнейших действиях или словах до тех пор, пока совсем не отговорим себя от участия в жизни.

- Но у меня же не получалось раньше!
- Я не смогу сделать это достаточно хорошо!
- Вспомни, что случилось в прошлый раз!
- А что, если...?

За этими утверждениями может скрываться страх. Порой за страхом скрывается стыд.

Перечитав первые две главы книги, которую я тогда писала, я поморщилась.

«Никуда не годится, – подумала я. – Я не справлюсь».

Я была готова выбросить в окно эти главы и свою писательскую карьеру в придачу. Мне позвонила коллега, и я рассказала ей о своей проблеме.

– Ты написала замечательные главы, – выслушав меня, проговорила она. – Хватит бояться. Прекрати критиковать себя. Продолжай писать.

Я последовала ее совету, и книга, от которой я чуть не отказалась, стала бестселлером по версии «Нью-Йорк таймс».

Расслабьтесь. То, что мы делаем, прикладывая все усилия, – достаточно хорошо. Все может оказаться лучше, чем мы думаем. Даже наши неудачи могут обернуться важными поучительными уроками, которые необходимы для будущих успехов и приведут прямо к ним.

Почувствуйте страх, а затем отпустите его. Возьмите и сделайте – что бы это ни было. Если наша интуиция и путь привели нас сюда, значит, именно здесь нам нужно быть.

*Сегодня я буду принимать участие в жизни по мере своих сил и возможностей.
Каким бы ни был результат, я одержу победу.*

11 января
ОТПУСТИТЬ ЧУВСТВО ВИНЫ

*В нездоровых отношениях используют отличную уловку:
ведут себя неадекватно или неправильно,
а затем ждут, что ты почувствуешь себя виноватой
и начнешь извиняться.*

Выздоровливающая женщина

Совершенно необходимо перестать испытывать такое сильное чувство вины.

В большинстве случаев мы чувствуем вину за то, что не является нашей проблемой. Другой человек ведет себя неадекватно или каким-то образом нарушает наши границы. Мы выступаем против его поведения, а он начинает злиться и защищаться. Мы чувствуем вину.

Чувство вины может мешать нам устанавливать границы, которые будут в наших интересах и в интересах других людей. Оно может не позволять нам проявлять здоровую заботу о себе.

Мы не должны позволять другим рассчитывать на то, что мы всегда будем чувствовать вину. Мы не должны позволять чувству вины, заслуженному или незаслуженному, собой управлять! Мы можем преодолеть барьер чувства вины, который мешает нам заботиться о себе. Поднажмите. Еще. Мы не виноваты, мы не сошли с ума и мы не ошибаемся. У нас есть право устанавливать границы и настаивать на подобающем отношении к себе. Мы можем отделить чужие проблемы от своих и позволить другому человеку столкнуться с последствиями собственного поведения, включая чувство вины. Мы можем доверять себе в понимании момента, когда нарушаются наши границы.

Сегодня я отпускаю чувство вины как в малом, так и в большом. Свет и любовь на моей стороне.

12 января
ПОИСК БАЛАНСА

Целью выздоровления является баланс – та самая золотая середина.

Многие из нас бросаются из одной крайности в другую: годами мы заботились о ком угодно, только не о себе, а теперь мы уделяем все внимание лишь своим потребностям, отказываясь думать о других.

Мы годами отказывались определять чувства, проживать их и разбираться с ними, а затем пришло время полной одержимости каждым проявлением эмоциональной энергии, которое проходит через наше тело.

Мы поддаемся бессилию, беспомощности, миримся с положением жертвы, а затем впадаем в другую крайность, агрессивно захватывая власть над окружающими.

Мы можем учиться помогать другим и при этом брать ответственность за себя. Мы можем учиться заботиться о своих чувствах, а также о физических, интеллектуальных и духовных потребностях. Мы можем укреплять спокойную уверенность в том, что обладаем силой на равных в отношениях с другими людьми.

Целью выздоровления является баланс, но иногда мы к нему приходим, впадая в крайности.

Сегодня я буду бережно к себе относиться, понимая, что иногда для достижения золотой середины баланса нужно исследовать и вершины, и низины. Порой единственно возможный способ выбраться из низины – подпрыгнуть достаточно высоко, чтобы оказаться на вершине, а затем медленно спускаться вниз.

13 января
ХОРОШИЕ ЧУВСТВА

Когда мы говорим о чувствах в выздоровлении, мы часто заостряем внимание на неприятном трио: боль, страх и гнев. Но в эмоциональной сфере есть и другие чувства: счастье, радость, умиротворение, любовь, удовлетворение, близость и восторг.

Позволять себе испытывать приятные чувства – это нормально.

Испытывая хорошие чувства, не нужно волноваться, бояться и избегать счастья. Иногда мы так поступаем, чтобы оставаться в более привычном, менее приятном месте.

Чувствовать себя хорошо – это нормально. Не нужно анализировать, оценивать или оправдывать себя. Мы не должны расстраиваться, думая о плохом, или позволять другим себя расстраивать.

Мы можем позволить себе чувствовать себя хорошо.

Сегодня я буду себе напоминать, что у меня есть право чувствовать себя настолько хорошо, насколько получится. У меня может быть много приятных моментов. Я могу найти островок равновесия, где мне будет хорошо и спокойно.

14 января
ПРИНИМАТЬ ГНЕВ

Гнев – это одно из многих глубинных воздействий, которые оказывает на нас жизнь. Это одна из наших эмоций. И мы будем чувствовать ее, когда она нас догонит, – или подавлять ее.

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе»

- Если бы я занималась по хорошей программе, я бы не злилась.
- Если бы я была хорошей христианкой, я бы не испытывала чувство злости.
- Если бы я использовала аффирмации о счастье, я бы не ощущала злость.

Это старые утверждения, которые подстрекают нас снова подавлять чувства. Злость – часть жизни. Не нужно постоянно в ней пребывать или выискивать ее, но мы не можем позволить себе ее игнорировать.

В процессе выздоровления мы учимся без стыда испытывать все чувства, включая злость, но в то же время брать ответственность за свои действия, когда злимся. Мы не должны позволять злости собой управлять, но это обязательно произойдет, если мы не будем позволять себе ее испытывать.

Быть великодушным, позитивным и здоровым человеком не означает никогда не испытывать чувство злости. Это означает испытывать чувство злости, когда нужно.

Сегодня я буду позволять себе злиться, если понадобится. Я могу чувствовать и конструктивно выпускать свои эмоции, включая злость. Я буду благодарна за свою злость и за то, на что она мне указывает. Я могу чувствовать и принимать все свои эмоции, не испытывая стыда. Я могу брать ответственность за свои действия.

15 января
ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ

*Мы узнаем, что одни типы поведения
имеют самоподавляющие последствия,
а другие – благоприятные.*

Мы узнаем, что у нас есть выбор.

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Так легко встать на защиту других. Так очевидно, когда других используют, контролируют, когда ими манипулируют, когда с ними плохо обращаются. Так легко бороться за их интересы, приходить в праведное негодование, бросаться им на помощь и подталкивать их к победе.

– У вас есть права, – заявляем им мы. – И их нарушают. Встаньте на свою защиту без чувства вины.

Почему же тогда так сложно встать на защиту своих прав? Почему мы не замечаем, когда это относится к нам: нас используют, делают жертвой, обманывают, манипулируют или иным образом нарушают наши права? Почему так трудно постоять за себя?

В жизни есть периоды, когда мы следуем по пути кротости и любви. Однако бывают моменты, когда нужно постоять за себя: когда кротость и любовь повергают нас в еще большую зависимость от тех, кто с нами плохо обращается.

В какие-то дни урок заключается в установлении границ. В другие дни – в отстаивании своих прав и своей защите.

Иногда такие уроки продолжаются до тех пор, пока мы всему не научимся.

Сегодня я приду на помощь самой себе. Я буду помнить о том, что уметь постоять за себя, когда необходимо, – это нормально. Помогите мне, Боже, отпустить необходимость быть жертвой. Помогите мне должным образом и смело постоять за себя.

16 января
МОЛИТВА

*На самом деле только молитва – это реальное действие
в полном смысле слова,
поскольку лишь молитва меняет характер.
Изменения в характере или в душе – вот настоящие изменения.*

Эммет Фокс «Нагорная проповедь»

Эрика Йонг как-то сказала, что мы существа, которые имеют душу и умеют мыслить. С помощью молитвы и медитации мы заботимся о своей душе. Молитву и медитацию предлагает одиннадцатый шаг программы выздоровления «Двенадцать шагов»: «Ал-Анон», «Взрослые дети алкоголиков», «Анонимные созависимые» и другие.

Молитва и медитация не обязательно связаны с какой-либо религией. Это способы улучшить наши личные отношения с Высшей силой с пользой для нас, нашей жизни и личного роста. Молитва – это наша связь с Богом. Мы молимся не потому, что должны, а потому что хотим. Так наша душа соединяется с Высшим источником.

Мы учимся заботиться о своих эмоциях, мыслях и физических потребностях. Мы учимся менять свое поведение. Но еще мы учимся заботиться о своем духе, о своей душе, ведь именно здесь начинаются истинные изменения.

Каждый раз, разговаривая с Богом, мы преобразуемся. Каждый раз, когда мы связываемся с Высшей силой, к нам прикасаются, нас слышат и меняют к лучшему.

Сегодня я буду молиться и медитировать. Что бы я ни чувствовала – отчаяние, тревогу или умиротворение, – я буду прилагать усилия, чтобы связаться с Высшей силой хотя бы на мгновение.

17 января

ДЕЙСТВИЯ ПО ПРИНЦИПУ «КАК ЕСЛИ БЫ»

Поведение по принципу, который мы называем «как если бы», может стать эффективным инструментом для выздоровления. Действовать по этому принципу – значит учиться позитиву. Это положительная форма притворства. Инструмент, который мы используем для того, чтобы отсоединиться. Инструмент, который мы сознательно решаем применять.

Действия по принципу «как если бы» помогают, когда чувства начинают нами управлять. Мы сознательно принимаем решение действовать, «как если бы» мы чувствовали себя прекрасно и все было бы хорошо.

Если одолевает проблема, действия по принципу «как если бы» могут помочь отсоединиться. Мы действуем, «как если бы» проблема была уже решена или будет решена, и поэтому спокойно живем дальше.

Часто, действуя, «как если бы» мы были отстранены, мы создаем основу для отстранения.

Во многих сферах жизни действия по принципу «как если бы» в сочетании с другими принципами выздоровления создают основу для желаемой реальности. Мы действуем, «как если бы» мы любили себя, до тех пор, пока на самом деле себя не полюбим. Мы действуем, «как если бы» у нас было право сказать «нет», пока мы не поверим, что оно у нас есть.

Мы не притворяемся, что у нас достаточно денег для оплаты счетов. Мы не притворяемся, что алкоголик не пьет. Мы используем принцип «как если бы» в качестве составного компонента выздоровления, чтобы создать основу для нового поведения. Мы стараемся вести себя позитивно, не обращая внимания на сомнения и страхи до тех пор, пока наши чувства не станут реальностью.

Действия по принципу «как если бы» – это позитивный способ преодоления страхов, сомнений и низкой самооценки. Не нужно лгать, не нужно обманывать себя. Мы открываемся позитивным возможностям будущего, вместо того чтобы ограничивать будущее сегодняшними чувствами и обстоятельствами.

Действия по принципу «как если бы» помогают выбраться из трясины на твердую почву.

Боже, укажи мне те сферы жизни, в которых действия по принципу «как если бы» помогут создать основы для желаемой реальности. Направляй меня, когда я использую этот эффективный инструмент выздоровления для создания лучшей жизни и более здоровых отношений.

18 января
БЛАГОДАРНОСТЬ

В жизни порой все происходит слишком быстро. Только мы решим одну проблему, как появляются две новые. Утром мы чувствуем себя прекрасно, а вечером погружаемся в страдания.

Каждый день мы сталкиваемся с препятствиями, заминками, изменениями, проблемами, с личностными конфликтами и разочарованиями. Часто, когда мы подавлены, мы не в состоянии извлечь уроки из жизненного опыта.

Одно очень простое понятие может помочь нам пережить самые трудные времена. Это благодарность. Мы учимся говорить «спасибо» за проблемы и чувства. Спасибо за то, что все так сложилось. Мне не нравится такой опыт, но все равно спасибо.

Усилим воли вызывайте в себе благодарность до тех пор, пока она не войдет в привычку. Благодарность помогает нам прекратить попытки контролировать результаты. Это ключ, который отпирает дверь к позитивной энергии в нашей жизни. Это волшебная сила, которая превращает проблемы в благословения, а непредвиденные обстоятельства – в дары.

Сегодня я буду благодарна. Я начну процесс преобразования сегодняшней боли в завтрашнюю радость.

19 января
ВЛАДЕТЬ СВОЕЙ СИЛОЙ

В выздоровлении нужно уделять особое внимание одному чувству. Это чувство жертвы. Не стоит к нему привыкать.

Что мы ощущаем, когда из нас делают жертву? Беспомощность. Гнев. Бессилие. Безысходность.

Чувство жертвы опасно. Часто оно подталкивает нас к зависимому или навязчивому поведению.

В процессе выздоровления мы учимся определять, когда чувствуем себя жертвой, когда на самом деле ею являемся и почему мы чувствуем себя жертвой. Мы учимся владеть своей силой, заботиться о себе и избавляться от этого чувства.

Иногда владеть своей силой означает понимание, что мы сами становимся жертвой, а другие не делают ничего такого, чтобы причинить нам боль. Они живут своей жизнью, имея на это право, а мы чувствуем себя жертвой, потому что пытаемся контролировать их жизнь или безосновательно ожидаем от них заботы. Мы чувствуем себя жертвой, если у нас есть созависимые убеждения:

- Я себя так чувствую из-за другого человека.
- В руках других людей находится ключ к моему счастью и судьбе.
- Мне не быть счастливой, пока другой человек не станет вести себя определенным образом или не произойдет конкретное событие.

А иногда владеть своей силой означает понимание, что мы становимся жертвой чужого поведения. Наши границы нарушают. В этом случае мы выясняем, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе и не позволить другим сделать из нас жертву. Мы должны установить границы.

Иногда требуется лишь изменить свое отношение. Мы не жертвы.

Мы хотим относиться с состраданием к человеку, который делал из нас жертву, но понимаем, что сострадание придет позднее, после того как мы избавимся от чувства жертвы на физическом, ментальном и духовном уровне. Мы также понимаем, что, если будем слишком сильно ему сострадать, мы вернемся в состояние жертвы. Испытывая слишком сильную жалость к нему, мы можем создать ситуацию, когда из нас снова сделают жертву.

Мы не усугубляем обстоятельства и кризисы другого человека, но и не спасаем его от естественных последствий его поведения. Если в создании таких последствий будет и наша роль, то мы будем ответственно ее исполнять, но не с целью контроля или наказания, а для того, чтобы нести ответственность перед собой и другими.

Мы стараемся определить, какую роль играем в системе отношений и какие наши действия вызывают в нас чувство жертвы, а затем перестаем их совершать. Мы бессильны в отношении других людей и их поведения, но мы можем владеть своей силой, чтобы избавиться от чувства жертвы.

Сегодня я возьму ответственность за себя и дам понять об этом другим, не позволяя делать из себя жертву. Я не могу контролировать последствия, но я могу контролировать свое отношение к тому, что из меня делают жертву. Я не жертва. Я не заслуживаю того, чтобы быть жертвой.

20 января
НОВЫЕ НАЧИНАНИЯ

Чувство обиды не дает двигаться вперед, любить себя и других. Обиды наказывают не другого человека, они наказывают нас. Обиды мешают хорошо себя чувствовать и наслаждаться жизнью. Они не позволяют находиться в гармонии с миром. Обиды – это подавленный гнев. Его высвобождают прощение и понятие «отпустить».

Отпустить обиды не означает, что мы позволим другому человеку поступать с нами так, как ему вздумается. Это означает, что мы принимаем все, что случилось в прошлом, и устанавливаем границы на будущее. Мы можем отпустить обиды и не терять установленные границы.

Мы стараемся увидеть хорошее в человеке или что-то хорошее, что в конечном итоге проистекает из любого происшествия, которое вызвало в нас чувство обиды. Мы стараемся увидеть свою роль.

Затем мы оставляем это происшествие в прошлом.

Помогает молитва за тех, на кого мы обижены. Также можно попросить Бога освободить нас от чувства обиды.

Лучший способ вступить в новый год – начать с чистого листа и оставить обиды позади.

Высшая сила, помоги мне отпустить обиды. Позволь увидеть затаенные обиды, которые мне мешают. Покажи, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе и отпустить обиды, и помоги мне в этом.

21 января
ЖЕЛАНИЯ И ПОТРЕБНОСТИ

Нести за себя ответственность означает нести ответственность за свои желания и потребности, понимая, что они нормальные.

Учиться прислушиваться к себе, учиться слышать себя – это целое искусство. Нужна практика. Мы можем применять к себе свою способность угадывать желания и потребности других.

Каковы наши желания и потребности? Что могло бы нам помочь почувствовать себя лучше? Что говорят нам чувства? Тело? Разум? Интуиция?

Если мы спросим себя, а затем внимательно прислушаемся, мы услышим ответ.

Мы мудрее, чем мы думаем, и нам можно доверять.

Наши желания и потребности имеют значение. Они важны и обоснованны. Нет ничего плохого в том, чтобы научиться принимать участие в удовлетворении собственных потребностей.

Мы можем учиться определять свои желания и потребности и в этом процессе проявлять к себе терпение.

Сегодня я буду обращать внимание на свои желания и потребности. Я буду считаться с собой.

22 января
ЦЕНИТЬ ПРОШЛОЕ

Так легко относиться к прошлым ошибкам и неудачам негативно. Но для исцеления лучше взглянуть на себя и свое прошлое в свете опыта, принятия и роста. Наше прошлое – это череда уроков, которые продвинули нас на более высокий уровень жизни и любви.

Многому нас научили отношения, в которые мы вступали, в которых оставались и которые завершали. Некоторые из нас прошли через самые болезненные обстоятельства с твердым убеждением по поводу того, кто мы и чего хотим.

Наши ошибки? Они необходимы. Крушение надежд, неудачи и порой неуверенные попытки роста и развития? Тоже нужны.

На каждом этапе мы учились. Мы прошли через опыт, который помог нам стать теми, кто мы сегодня. Мы развивались на каждом этапе.

Неужели наше прошлое – это ошибка? Нет. Принять эту идею за истину – вот ошибка, которую мы можем совершить.

Боже, помоги мне сегодня отпустить негативные мысли, которые будут у меня появляться по поводу обстоятельств и отношений в прошлом. Я могу принять с благодарностью все, что привело меня к сегодняшнему дню.

23 января
ПОЯВЛЯЕТСЯ НОВАЯ ЭНЕРГИЯ

*Удовольствие становится удовольствием,
любовь становится любовью,
жизнь стоит того, чтобы жить,
а мы проникаемся благодарностью.*

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

В нашей жизни появляется новая энергия, новое чувство. Мы не можем строить ожидания о том, как будем чувствовать себя завтра или даже через несколько часов, исходя из того, как чувствуем себя в данный момент.

Нет двух одинаковых моментов в жизни. Мы выздоравливаем. Мы меняемся. Наша жизнь меняется. Порой события разворачивались не так, как мы хотели. Было чему поучиться. Будущее не будет похоже на прошлое.

Поистине трудные времена почти прошли. Замешательство, самые трудные уроки, тяжелые переживания почти позади.

Не ограничивайте будущее прошлым!

Вспомните о начале своего выздоровления. Разве не произошло множество изменений, которые привели вас к тому, где вы сейчас? Вспомните о том, что было год назад. Изменились ли вы и обстоятельства с тех пор?

Иногда проблемы и чувства остаются на какое-то время. Но не навсегда. Время замешательства, неопределенности и неразрешенных проблем не будет длиться вечно.

Сравнивая все с прошлым, мы еще больше все усложняем. Каждая ситуация и каждое обстоятельство оказали определенное влияние на то, кем мы стали. Не нужно себя пугать, сравнивая настоящее и будущее с болезненным прошлым, особенно с тем временем, когда мы еще не начали выздоравливать или у нас не было определенного опыта.

Помните, что неприятные ощущения не будут постоянными. Не пытайтесь предугадать, как вы будете себя чувствовать или когда почувствуете себя иначе. Лучше доверьтесь. Примите сегодняшний день, но не ограничивайтесь им.

Придет новая энергия. Новые ощущения уже на подходе. Мы не можем предсказать, как все будет, оглядываясь на прошлое или сравнивая с настоящим, потому что все будет совсем по-другому. Мы работали и боролись не напрасно, а во имя чего-то и в стремлении к чему-то.

Времена меняются к лучшему. Продолжайте идти по пути доверия и смирения. Открывайтесь новому.

Боже, помоги мне сегодня не оценивать и не ограничивать будущее прошлым. Помоги мне открываться всем потрясающим возможностям изменений как внутри, так и вокруг меня.

24 января
НАЧАТЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Один из величайших даров, который мы можем дать, – открытое и любящее сердце. Удерживая негативные чувства по поводу прошлых отношений, мы создаем преграду для этого дара.

У большинства из нас есть отношения, которые закончились. От таких отношений нужно эмоционально очиститься. Держим ли мы в себе обиды и злость? Чувствуем ли себя жертвой? Не живем ли мы с иррациональными убеждениями, которые связаны с прежними отношениями?

- Женщинам нельзя доверять.
- Начальники используют людей.
- Нет такого понятия, как хорошие отношения.

Отпустите все, что может сегодня мешать отношениям. С полной уверенностью мы можем осознать, что старые чувства и иррациональные убеждения будут сегодня мешать отдавать и принимать любовь, которой мы желаем. Мы можем начать с чистого листа. Процесс запускается с осознания, честности и открытости, а завершается, когда мы достигаем состояния принятия и покоя по отношению ко всему в нашем прошлом.

Сегодня я начну отпускать все иррациональные убеждения и чувства, связанные с прошлыми отношениями. Я начну жизнь с чистого листа, я могу любить и быть любимой.

25 января
ПЕРВЫЙ ШАГ

*Мы признали свое бессилие перед алкоголем,
признали, что наши жизни стали неуправляемыми.*

Первый шаг Ал-Анона

Существует много разных вариантов первого шага для выздоравливающих созависимых. Одни признают свое бессилие перед алкоголем или алкоголизмом близкого человека. Другие признают свое бессилие перед людьми, третьи – перед проблемами взросления в семье алкоголика.

Одно из ключевых слов в первом шаге – это слово «мы». Мы собрались вместе из-за общей проблемы и сообща находим решение.

Обретя партнерство в программах «Двенадцать шагов», многие из нас узнают, что, хотя мы чувствуем себя одинокими в своей боли, другие люди прошли через похожие страдания. И теперь нас много, мы объединяем усилия и выздоравливаем вместе.

Мы. Значительная часть выздоровления. Общий опыт. Общая сила, которая при обмене становится крепче. Общая надежда на лучшую жизнь и отношения.

Сегодня я буду благодарна множеству людей во всем мире, которые называют себя выздоравливающими созависимыми. Боже, помоги мне понять, что каждый раз, когда кто-то из нас делает шаг вперед, продвигается и вся группа.

26 января
СОРВАТЬСЯ С КРЮЧКА

В отношениях мы можем учиться не попадаться на крючки, которые побуждают нас действовать себе во вред: опекать, контролировать, пренебрегать собой и верить в ложь.

Мы можем учиться замечать и распознавать такие крючки и принимать решение на них не попадаться.

Часто люди сознательно или неосознанно ведут себя так, что мы начинаем действовать себе во вред, что мы называем созависимостью. Чаще всего такие крючки закидывают преднамеренно, а результаты легко предсказать.

Другой человек может намекать на проблему и о чем-то вздыхать, понимая или же надеясь, что мы попадемся на крючок и проявим заботу. Это и есть манипуляция.

Намеки и вздохи обычно сопровождаются робкими репликами: не бери в голову, не стоит волноваться. На самом деле это игра. Нужно уметь ее распознавать. Если мы ее допустим, значит, мы вот-вот попадемся на крючок.

Мы можем учиться настаивать на том, чтобы люди прямо говорили о своих желаниях и потребностях.

На какие слова, знаки, взгляды, намеки и реплики мы реагируем, совершаем предсказуемые поступки, действуя себе во вред?

Что заставляет вас испытывать сочувствие? Вину? Ответственность за другого человека?

Наша сильная сторона в том, что мы столь заботливы. Наше слабое место в том, что часто мы недооцениваем тех, с кем имеем дело. Они знают, что делают. Пришло время отказаться от наивных предположений, что другие люди следуют своим планам не в собственных интересах, и понять, что они совсем не обязательно поступают во благо нам.

Также мы проверяем себя. А не бросаем ли мы взгляды и не делаем ли намеки в надежде поймать другого человека на крючок? Нужно убедиться, что мы сами поступаем прямо и честно, а не ожидаем, что нас бросят спасать.

Если от вас чего-то хотят, настаивайте, чтобы просили об этом прямо. Требуйте того же от себя. Если кто-то закинул крючок, необязательно его заглатывать.

Сегодня я буду следить за крючками, на которые я попадаюсь и проявляю чрезмерную заботу, отчего у меня возникает чувство жертвы. Я буду игнорировать намеки, взгляды и слова, которые меня цепляют, и буду ожидать прямого и честного, которых достойна я и достойны другие люди.

27 января
ПОТРЕБНОСТЬ В ДРУГИХ ЛЮДЯХ

Можно найти баланс между тем, чтобы слишком сильно нуждаться в других людях и не позволять себе ни в ком нуждаться.

У многих из нас есть потребность в зависимости*, на которую не было отклика в прошлом. Мы хотим, чтобы другой человек удовлетворял наше желание в безусловной любви, и выбираем того, кто не сможет и не будет оказывать нам поддержку. Некоторые из нас так сильно нуждаются в любви из-за ее отсутствия в прошлом, что отталкивают людей тем, что слишком сильно в них нуждаются.

Некоторые из нас впадают в другую крайность. Возможно, мы привыкли к тому, что другие люди нас не поддерживают, поэтому мы их отталкиваем. Мы стараемся побороть потребность в эмоциональной поддержке и становимся слишком независимыми, не позволяя себе ни в ком нуждаться. Мы не позволяем другим людям себя утешать.

Так или иначе мы живем, не решая проблемы. Мы достойны лучшего. Когда изменимся мы, изменятся и обстоятельства.

Когда мы слишком сильно нуждаемся в эмоциональной поддержке, мы принимаем нуждающуюся часть себя. Мы позволяем себе исцеляться от боли, возникшей из-за прошлых неудовлетворенных потребностей. Мы перестаем говорить себе, что мы недостойны любви, потому что нас не любили так, как мы этого хотели и как нам это было нужно.

Если прежде мы изолировали ту часть себя, которая нуждается в людях, то теперь мы будем готовы открываться, быть уязвимыми и позволим себе быть любимыми. Мы позволим себе иметь потребности.

Мы получим любовь, которая нам нужна и которую мы желаем, когда начнем верить, что мы достойны любви, и позволим этому случиться.

Сегодня я буду стремиться к балансу между тем, что я слишком сильно нуждаюсь в людях, и тем, что я не позволяю себе ни в ком нуждаться. Я позволю себе получать любовь, которая предназначена мне.

* Потребность в зависимости – это «жизненно важные, изначально детские потребности в материнстве, любви, привязанности, убежище, защите, безопасности, пище... и тепле». Дж. Сеген «Словарь современной медицины», 1992 г. – Прим. перев.

28 января

ОСТАВАТЬСЯ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ

Часто один из самых важных вопросов звучит так: «А что будет?» Мы задаем его в отношениях, в работе, в выздоровлении и в жизни. Так легко погрузиться в тревожные мысли.

Сегодня нашей эффективности мешает беспокойство о том, что может случиться. Оно не позволяет нам приложить все силы. Оно не дает нам постигать и усваивать сегодняшние уроки. Нужно лишь оставаться в настоящем моменте, прикладывая все усилия и полностью участвовать в сегодняшнем дне – так мы можем заверить себя, что завтра все будет к лучшему.

Беспокойство о том, что случится, – негативный вклад в будущее. Самое лучшее, что мы можем делать не только для сегодняшнего дня, но и для завтрашнего, – жить здесь и сейчас. Это помогает отношениям, работе, выздоровлению и нашей жизни.

Все наладится, если мы позволим. Если же необходимо подумать о будущем не только в свете наших планов, то нужно лишь утверждать, что все будет хорошо.

Я молюсь о вере в то, что мое будущее будет хорошим, если я проживу сегодняшний день хорошо и спокойно. Я буду помнить, что оставаться в настоящем – это лучшее, что я могу сделать для своего будущего. Я сосредоточусь на происходящем сейчас, а не на том, что случится завтра.

29 января
ПОСЕЩЕНИЕ СОБРАНИЙ

*До сих пор после многих лет выздоровления я удивляюсь,
как легко могу отговорить себя от посещения собраний.*

*И я до сих пор удивляюсь,
как хорошо себя чувствую после собрания.*

Анонимные созависимые

Мы не должны заикливаться на страдании и трудностях. Всегда можно сделать выбор, который поможет чувствовать себя лучше, – посетить собрание программы «Двенадцать шагов».

Зачем сопротивляться тому, что поможет чувствовать себя лучше? Зачем поддаваться навязчивым мыслям и депрессии, если посещение собрания – даже если это еще одно собрание – поможет чувствовать себя лучше?

Слишком заняты?

В неделе сто шестьдесят восемь часов. Пара часов в неделю, проведенных на собрании, может увеличить потенциал оставшихся ста шестидесяти шести часов. Проваливаясь в созависимое состояние, мы проводим большую часть времени в навязчивых мыслях, сидим без дела, впадаем в депрессию и лежим в постели или выискиваем чужие потребности. Не выделив пары часов на собрание, мы можем зря потратить оставшиеся часы.

Слишком устали?

Нет ничего более воодушевляющего, чем вернуться в строй. Посещение собрания может в этом помочь.

Сегодня я буду помнить о том, что посещение собраний мне помогает.

30 января
СВОБОДА ВЕРОИСПОВЕДАНИЯ

*...Сила, более могущественная, чем наша собственная...
Бог, как мы Его понимаем.*

Эти слова представляют духовную сторону программы «Двенадцать шагов». Неслучайно такими словами выражены первые упоминания о Боге.

У каждого из нас есть свобода как угодно определять и понимать Высшую силу – Бога.

Это значит, что мы не привносим вопросы религиозной принадлежности в группы выздоровления. Это означает, что мы никому не пытаемся навязать свои религиозные взгляды и свое понимание о Боге. Мы не используем группы или собрания для проповедей в попытке обратить других людей в свою веру. Мы никому не пытаемся навязать даже отдельные сведения о своей вере.

Мы даем себе и каждому человеку право на свое личное понимание Высшей силы.

Сегодня я буду уважать свое собственное понимание Бога, а также понимание других людей. Я не позволю чужим суждениям о моей вере вызывать во мне тревогу и беспокойство. Я буду стремиться духовно расти в процессе выздоровления с помощью той или иной религии или вероисповедания или без их помощи.

31 января

ПРОСИТЬ О ТОМ, ЧТО НУЖНО

Однажды вечером, уставшая и измотанная, я была дома одна. Я много путешествовала и давно не виделась с семьей и друзьями. Я прилетела домой, но, казалось, никто этого не заметил. Все привыкли, что я постоянно в разъездах.

Поздно вечером я начала говорить с Богом.

«Я вдали от дома усердно работаю. Мне одиноко. Мне нужно знать, что хоть кому-то есть до меня дело. Ты просил меня говорить Тебе о моих потребностях, и сегодня, Боже, мне особенно нужна мужская поддержка. Мне нужен друг, которому я могу доверить заботу о себе без интимной близости и манипуляций. Мне нужно, чтобы меня обняли. Где Ты сейчас?»

Я легла на диван и закрыла глаза. Я слишком устала и могла только позволить всему идти своим чередом.

Через несколько минут мне позвонил бывший коллега, который с тех пор стал моим другом.

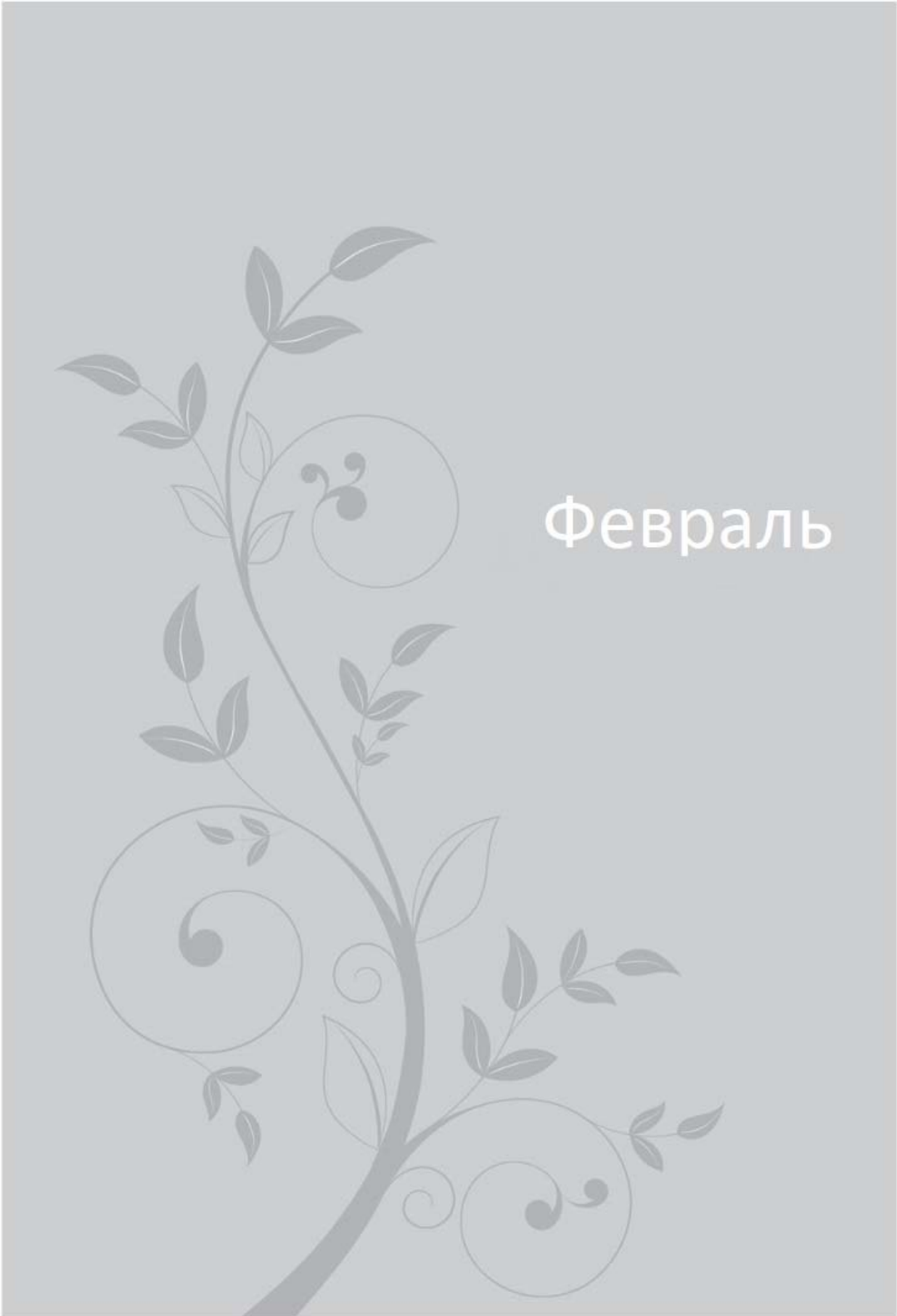
– Привет, дорогая, – проговорил он. – У тебя усталый голос. Похоже, тебе нужна поддержка. Никуда не уезжай. Я приеду и помассирую тебе ноги. Похоже, именно это тебе сейчас нужно.

Через полчаса он постучал в дверь. Он растер мне ступни маслом, обнял меня, сказал, как я для него важна, а затем уехал.

Я улыбнулась. Я получила именно то, о чем просила.

Можно доверять Богу.

Сегодня я буду помнить, что Бог видит, что мне нужно, особенно если я сама это вижу.



Февраль

1 февраля
ВТОРОЙ ШАГ

Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.

Второй шаг Ал-Анона

Мы начинаем верить в лучшую жизнь, когда слышим, видим и наблюдаем, как действует дар выздоровления в жизни других.

Есть Сила, более могущественная, чем наша собственная. Теперь точно есть надежда, что все в нашей жизни может стать и будет по-другому и лучше.

Мы не на курсе «Сделай сам». Не нужно проявлять силу воли, чтобы измениться. Не нужно принуждать себя к выздоровлению. Не нужно добиваться всего своими силами только для того, чтобы поверить, что есть Сила, более могущественная, чем наша собственная. Она позаботится обо всем в нашей жизни. Эта Сила сделает для нас то, чего мы не достигнем, приложив максимум усилий.

Высшая сила вернет нам здравомыслие и благополучие. Нужно просто верить.

Смотрите. Наблюдайте. Взгляните на окружающих. Обратите внимание на их исцеление. Затем обретите свою веру, свои убеждения, свое исцеление.

Сегодня независимо от обстоятельств я буду верить, насколько смогу, что Сила, более могущественная, чем моя собственная, вернет мне спокойствие и здравомыслие. Я расслаблюсь и позволю ей это сделать.

2 февраля
ДОВЕРИЕ ВЫСШЕЙ СИЛЕ

*Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни
заботе Бога, как мы Его понимаем.*

Третий шаг Ал-Анона

Так много разговоров о Высшей силе, о Боге, как мы Его понимаем. Так много радости, когда мы Его постигаем. Духовность и духовный рост – основы изменений. Выздоровление от созависимости – это не самостоятельная задача.

Неужели Бог – неугомонный надзиратель? Безжалостный, порицающий злой волшебник со своими трюками? Неужели Бог нас не слышит? Ему все равно? Он поступает непоследовательно? Он не прощает?

Нет.

Бог нас любит. Бог о нас заботится. Вот какой он, Бог нашего выздоровления. Боли не больше, чем необходимо для пользы, исцеления и очищения. Добра и радости столько, сколько вместит наше сердце, как только оно станет здоровым, открытым и готовым принять. Бог хорошо к нам относится, принимает, тотчас прощает.

Бог запланировал небольшие дары, чтобы скрасить нам день, а иногда большие, тщательно спланированные приятные сюрпризы, которые мы получим в назначенный час.

Бог, как великий художник, сплетает воедино все наши радости, печали и переживания и создает картину нашей жизни с глубиной, очарованием, утонченностью, яркостью, юмором и чувствами.

Бог, как мы Его понимаем, – любящий Бог. Бог нашего выздоровления.

Сегодня я буду открыта для заботы любящего Бога. Я позволю Богу проявить ко мне любовь.

3 февраля ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА СТЫДА

Чувство стыда – могущественная сила в нашей жизни. Это фирменный знак дисфункциональных семей.

Подлинное, заслуженное чувство вины – это чувство или понимание, что мы сделали что-то нехорошее. Оно указывает на то, что нужно что-то изменить или улучшить в нашем поведении или же что-то исправить.

Тогда как стыд – это подавляющее негативное чувство, будто с нами что-то не так. Стыд – это тупиковый путь. Мы можем изменить свое поведение, но мы не можем изменить себя. Стыд еще больше подталкивает к самоподавляющему, а порой к саморазрушающему поведению.

Что вызывает у нас это чувство? Нам стыдно, когда у нас или у близких возникают проблемы. Мы стыдимся за то, что совершаем ошибки или добиваемся успеха. Мы стыдимся определенных чувств и мыслей. Нам стыдно, когда нам весело, хорошо или когда мы достаточно уязвимы, чтобы проявиться. Некоторые из нас стыдятся того, что просто существуют.

Стыд – это заклинание, которое на нас наложили, чтобы контролировать, чтобы мы продолжали играть свою роль в дисфункциональной системе. Это заклинание, которое многие из нас научились накладывать на самих себя.

Мы учимся освобождаться от чувства стыда, и тогда меняется качество нашей жизни. Быть собой – это нормально. Мы достаточно хорошие люди. Наши чувства нормальные. С нашим прошлым все в порядке. Иметь проблемы, совершать ошибки и стараться найти свой путь – это нормально. Быть человеком и ценить свою человеческую суть – это нормально.

Принятие себя – это первый шаг к выздоровлению. Отпустить чувство стыда за то, какие мы, – это следующий важный шаг.

Сегодня я буду наблюдать за признаками, которые указывают на то, что я попала в ловушку стыда. Если меня охватит чувство стыда, я буду выбираться из него, принимая себя и утверждая, что быть собой – это нормально.

4 февраля
РАДОСТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Какой путь!

Процесс роста и изменений ведет нас по пути, который постоянно меняется. Он бывает трудным и извилистым. Иногда мы карабкаемся в гору, а порой на санях съезжаем вниз с другой стороны.

Иногда мы отдыхаем.

Порой пробираемся на ощупь в темноте. А иногда солнечный свет слепит глаза.

Порой у нас много попутчиков, иногда мы идем в одиночестве.

Всегда по-разному, всегда интересно, всегда идем к чему-то лучшему, к чему-то хорошему.

Какой путь!

Боже, помоги мне сегодня расслабиться и полюбоваться пейзажем. Помоги мне понять, что на своем пути я нахожусь именно там, где нужно.

5 февраля ФИНАНСОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Мы несем за себя финансовую ответственность.

Такая пугающая взрослая мысль для многих из нас: брать ответственность за деньги и за свои финансовые дела. Многие из нас передали финансовую ответственность на условиях созависимых компромиссов в отношениях.

Какая-то часть нашей эмоциональной зависимости от других людей и прочных уз, которые связывают нас не любовью, а потребностью и отчаянием, напрямую связана с финансовой зависимостью. Препятствием к свободе, к которой мы стремимся в выздоровлении, могут стать страхи и нежелание взять ответственность за финансовые дела.

Финансовая ответственность – это определенная позиция. Деньги уходят на оплату самого необходимого и на предметы роскоши. Деньги должны откуда-то приходиться, чтобы их можно было тратить. Какая сумма должна приходиться, чтобы сравняться с затратами?

Уплата налогов. Составление планов сбережений. Уместные траты, которые свидетельствуют о позиции финансовой ответственности. Учиться обращаться с деньгами – это часть жизни. Даже если по договоренности мы зависим от кого-то в финансовом плане, мы должны понимать, что делать с деньгами. Нужно принять позицию финансовой ответственности за себя. Даже если по договоренности кто-то обеспечивает наши финансовые потребности, мы должны понимать, как зарабатывают и тратят деньги в нашей жизни.

Когда мы почувствуем финансовую ответственность за себя, вырастет наше самоуважение. Мы можем начать с нынешнего состояния и положения дел.

Боже, помоги мне в моем стремлении отпустить страхи и нежелание столкнуться с необходимостью ответственного отношения к деньгам в моей жизни. Преподай мне необходимые уроки о деньгах.

6 февраля
НЕ ПОЗВОЛЯТЬ ДЕЛАТЬ ИЗ СЕБЯ ЖЕРТВУ

До выздоровления у многих из нас не было системы ориентиров, которая помогла бы понять, что из нас делают жертву и совершают насилие. Казалось нормальным, что с нами плохо обращаются. Мы думали, что мы это заслужили. Нас привлекали люди, которые с нами плохо обращались.

Нужно на глубинном уровне отпустить потребность чувствовать себя жертвой и быть ею. Нужно отпустить потребность находиться в дисфункциональных отношениях и системах на работе, в любви, в семье и в дружбе. Мы достойны лучшего. Мы достойны гораздо лучшего. Это наше право. Когда мы поверим в свое право на счастье, мы станем счастливыми.

Мы будем бороться за это право, а желание бороться будет возникать в глубине души. Освободитесь от притеснения и ощущения жертвы.

Сегодня я буду освобождаться, отпуская потребность быть жертвой, и буду исследовать свою свободу заботиться о себе. Это освобождение не отдалит меня от людей, которых я люблю. Оно приблизит меня к людям и к гармонии с планами Бога на мою жизнь.

7 февраля
ВЛАДЕТЬ СВОЕЙ СИЛОЙ

Нужно определить разницу между бессилием и владением своей силой.

Первый шаг к выздоровлению – это признание бессилия. Есть то, что не в нашей власти, как бы долго и усердно мы ни старались: изменить других людей, решить их проблемы и контролировать их поведение. Порой мы чувствуем бессилие в отношении самих себя: своих чувств и убеждений, влияния той или иной ситуации или человека.

Важно поддаться бессилию. И так же важно владеть своей силой. Мы не в ловушке. Мы не беспомощны. Иногда кажется, что мы беспомощны, но это не так. У каждого из нас есть дарованная свыше сила и право позаботиться о себе в любых обстоятельствах и с любым человеком. Золотая середина в заботе о себе находится между двумя крайностями: контролировать других и позволять другим контролировать себя. Мы можем придерживаться золотой середины мягко или настойчиво, но всегда с уверенностью, что это наше право и ответственность.

Пусть появятся силы идти по этому пути.

Сегодня я буду помнить о том, что могу позаботиться о себе. У меня есть выбор, и я могу делать то, что считаю нужным, без чувства вины.

8 февраля
ОТПУСТИТЬ ЧУВСТВО ВИНЫ

Чувствовать себя хорошо – это выбор. Чувствовать вину – это тоже выбор. Когда чувство вины закономерно, оно действует как сигнал, предупреждая, что мы сошли с пути. На этом его функция заканчивается.

Утопая в чувстве вины, мы позволяем другим людям себя контролировать. Мы решаем, что с нами не все в порядке. Это мешает установлению границ или другим адекватным действиям, с помощью которых мы можем позаботиться о себе.

Возможно, мы уже привыкли испытывать вину, она стала произвольной реакцией на жизнь. Теперь мы знаем, что мы не должны чувствовать себя виноватыми. Даже если мы нарушили какие-то ценности, длительное пребывание в чувстве вины не только не устраняет проблему, но и затягивает ее решение. Поэтому искупите вину. Измените поведение. Затем отпустите чувство вины.

Боже, помоги мне сегодня отпустить чувство вины. Прошу, заведи его у меня и замени любовью к себе.

9 февраля
ОТПУСКАТЬ С ЛЮБОВЬЮ

Когда люди с компульсивным поведением
делают то, чего не могут не делать,
они не говорят тем самым, что не любят вас, –
они говорят, что не любят себя.*

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания
постоянно опекать других и начать думать о себе»

Добрые люди, добрые души поступают с любовью.

Да, порой нужна решительность и настойчивость. Когда мы меняемся, когда учимся поступать по-новому, когда нужно убедить других и себя, что у нас есть права.

Это время не вечно. Возможно, нужно разозлиться, чтобы принять решение или установить границы, но мы не можем позволить себе затаить обиду. Трудно испытывать сострадание к человеку, который нас мучает, но, избавившись от роли жертвы, мы найдем в себе сострадание.

Наш путь – путь бережности, где мы поступаем по любви: по любви к себе и к другим. Установите границы. Отстранитесь. Позаботьтесь о себе. И как можно раньше начните делать это с любовью.

Боже, сегодня и когда бы то ни было позволь мне быть бережной к другим людям и к себе. Помоги мне найти золотую середину между решительными действиями в моих собственных интересах и любовью к другим. Помоги мне осознать, что порой эти понятия становятся одним целым. Помоги мне найти верный путь.

* Компульсивное поведение – это навязчивое поведение, при котором человек выполняет действия, которые, как ему кажется, он выполнять вынужден. Невыполнение этих действий повышает тревожность человека до тех пор, пока он не перестанет сопротивляться позыву. В случае зависимости человек не замечает, что снова начал пить или принимать наркотики. Навязчивые мысли не дают задуматься о чем-то другом. – Прим. перев.

10 февраля ОТПУСТИТЬ ПЕЧАЛЬ

Препятствием на пути к радости и любви может стать непрожитая печаль из прошлого.

В прошлом мы часто себе говорили, отрицая боль:

- Не так уж и больно.
- Возможно, нужно просто подождать, и все изменится.
- Ничего страшного. Я справлюсь.
- Возможно, если я постараюсь изменить другого человека, мне не придется меняться самой.

Мы отрицали, что нам больно, потому что не хотели чувствовать боль.

Нерешенные вопросы не исчезают. Они напоминают о себе, пока не завладеют нашим вниманием, пока мы не начнем чувствовать боль, разбираться с ней и исцеляться. Это один из уроков, которые мы усваиваем в процессе выздоровления от созависимости и решения проблем взрослых детей из дисфункциональных семей.

У многих из нас не было необходимых ресурсов, поддержки и безопасности, чтобы признать и принять боль в прошлом. Все в порядке. Теперь мы в безопасности. Можно медленно и бережно начать открываться своим чувствам. Мы начинаем чувствовать то, что так долго отрицали, но не для того, чтобы обвинять и стыдить себя, а для того, чтобы исцелиться и подготовиться к лучшей жизни.

Плакать, когда хочется, и ощущать печаль, которую многие из нас так долго в себе хранили, – это нормально. Мы можем ощущать и проживать эти чувства.

Печаль – это процесс очищения. Это процесс принятия. Он помогает переместиться из прошлого в сегодняшний день и в лучшее будущее – будущее, свободное от борьбы с собой, будущее, в котором больше возможностей, чем в прошлом.

Боже, пока я проживаю этот день, позволь мне оставаться открытой моим чувствам. Помогите мне сегодня понять, что не нужно ни ускорять, ни замедлять процесс исцеления в выздоровлении. Помогите мне поверить, что если я буду открыта и готова, то исцеление произойдет легко и естественно.

11 февраля
ДУХОВНО ВЕДОМЫЕ

*Пошли мне правильную мысль, слово или действие.
Покажи мне, каким должен быть мой следующий шаг.
В случае сомнений и нерешительности прошу Тебя,
пошли мне Твое вдохновение и руководство.*

Анонимные алкоголики

Мы передаем себя и свою жизнь воле Силы, более могущественной, чем наша собственная, и хорошая новость в том, что мы приходим в гармонию с Высшим замыслом, планом более великим, чем можно себе представить.

Нам обещают духовное руководство, если мы о нем попросим, если будем работать по программе «Двенадцать шагов». Какой большой дар мы могли бы получить, чем знание о том, что нашим мыслям, словам, действиям указывают путь?

Мы не ошибка. Не нужно контролировать, сдерживать себя и подавлять других, чтобы все наладилось. Даже странные, незапланированные и болезненные события и все то, что мы называем ошибками, могут перерасти во что-то гармоничное.

Нас будут вести, чтобы мы поняли, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе. Мы начнем доверять интуиции, своим чувствам и мыслям. Мы будем понимать, когда нужно двигаться вперед, а когда остановиться и ждать. Мы узнаем великую истину: замысел осуществится не благодаря нам, а помимо нашей воли.

Сегодня и каждый день я молюсь, чтобы мои мысли, слова и поступки были духовно ведомы. Я молюсь об уверенном движении вперед, зная, что на моем пути меня ведет Высшая сила.

12 февраля
ОТПУСТИТЬ ТЕХ, КТО НЕ ВЫЗДОРАВЛИВАЕТ

Мы можем двигаться вперед по жизни и выздоравливать, даже если наш близкий не выздоравливает.

Представьте себе мост. С одной стороны моста темно и холодно. Мы стояли там с другими людьми и страдали. Чтобы справиться с болью, одни употребляли алкоголь. Другие заедали стресс. Принимали наркотики. Потеряли контроль в сексе. За цикливались на проблемах зависимых людей, чтобы отвлечься от своей собственной боли. Многие из нас делали и то, и другое: мы развивали зависимое поведение и отвлекались, уделяя все внимание другим зависимым людям. Мы не знали о том, что есть мост. Мы думали, что оказались в ловушке на отвесной скале.

Затем некоторым из нас улыбнулась удача. По милости Божьей у нас открылись глаза, потому что пришло время. Мы увидели мост. Нам рассказали о том, что на другой стороне моста тепло, светло и возможно исцеление от боли. Мы с трудом могли в это поверить, но все же решили перейти через мост.

Мы попытались убедить других людей на скале, что есть мост в лучшее место, но они не слушали. Они его не видели и не верили. Они не были готовы. И мы решили идти в одиночку, потому что мы верили, а люди на другой стороне моста нас подбадривали. Чем дальше мы шли, тем яснее видели и ощущали, что обещанное реально. Нас ждали свет, тепло, исцеление и любовь. На другой стороне моста было лучшее место.

Но теперь есть мост между нами и теми, кто остался на той стороне. Иногда возникает соблазн вернуться и притащить их с собой, но это невозможно. Никого нельзя силой заставить пройти по мосту. Каждый человек должен начать переход по своему собственному выбору, когда придет время. Одни перейдут, а другие останутся на той стороне моста. Это не наш выбор.

Мы можем любить их. Можем махать им рукой. Можем с ними перекрикиваться. Можем подбадривать их так, как другие подбадривали и воодушевляли нас. Но мы не можем заставить их пойти с нами.

Если пришло время перейти мост или мы его уже перешли и находимся в тепле и свете, мы не должны чувствовать вину. Это то место, где нам суждено быть. Мы не должны возвращаться на темную скалу из-за того, что время другого человека еще не пришло.

Лучшее, что мы можем сделать, – оставаться в свете, потому что это дает надежду другим людям о существовании лучшего места. И если они когда-нибудь решат перейти мост, мы будем готовы их поддержать.

Сегодня я буду двигаться вперед по жизни, несмотря на действия или бездействие других людей. Я буду понимать, что перейти мост к лучшей жизни – это мое право, даже если мне придется оставить других позади. Я не буду чувствовать себя виноватой. Мне не будет стыдно. Я знаю, что сейчас я нахожусь в лучшем месте и мне суждено здесь быть.

13 февраля
ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ

Что за великий дар нам дан – мы сами. Слушать себя, доверять своему чутью и интуиции означает воздавать должное этому дару.

Если мы не прислушиваемся к направлениям и стремлениям, которые естественно в нас возникают, мы оказываем себе медвежью услугу. Когда мы поймем, что они выведут нас к тому, что с щедростью запланировал для нас Бог?

Мы будем учиться. Мы будем учиться, слушая, доверяя и продвигаясь вперед. Что делать дальше? Что необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе? К чему меня ведут? Что я знаю?

Слушайте, и узнаете. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу.

Сегодня я буду слушать и доверять. Когда будет нужно, мне помогут предпринять действия. Я могу доверять себе и Богу.

14 февраля
ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА

Для детей День святого Валентина – это конфеты в форме сердца, забавные открытки и воодушевление.

Для нас, взрослых, День святого Валентина может быть совсем другим. Праздник любви может стать напоминанием о том, что у нас нет любви, о которой мы мечтаем. Или о том, что есть что-то другое, что-то лучшее. Сейчас мы выздоравливаем. Мы начали процесс исцеления. Этому способствовали самые болезненные отношения, через которые мы прошли, даже если они лишь указали на наши собственные проблемы или показали, чего мы не хотим в своей жизни.

Мы ступили на путь, на котором учимся любить себя. Мы начали открывать свое сердце любви, подлинной любви, которая исходит от нас к другим и возвращается к нам. Сделайте что-то для себя с любовью. Сделайте что-то с любовью и радостью для своих детей, друзей или для кого-то еще.

Сегодня день любви. Где бы мы ни находились в процессе исцеления, мы можем радоваться настолько, насколько захотим. Несмотря на обстоятельства, мы можем быть благодарны за то, что наше сердце открывается любви.

Сегодня я буду открыта любви, исходящей от людей, Вселенной и Высшей силы. Я позволю себе дарить и получать любовь, которая мне сегодня нужна. Я благодарна за то, что мое сердце исцеляется, за то, что я учусь любить.

15 февраля КОНТРОЛЬ

Порой нас пугают мрачные дни, когда возвращаются старые чувства. Нам одиноко, страшно, стыдно, мы не можем позаботиться о себе.

Когда это происходит, сложно доверять себе, другим людям, трудно поверить во что-то хорошее в жизни и в добрые намерения Высшей силы. Проблемы кажутся непреодолимыми, прошлое – лишенным смысла, а будущее – безрадостным. Мы уверены, что наши желания никогда не исполнятся.

В такие моменты мы приходим к убеждению, что счастье зависит от внешних событий и ключ к нему находится в руках других людей. Вот тогда мы пытаемся контролировать людей и события, чтобы скрыть свою боль. Когда в нас возрождаются эти «созависимые сумасшедшие», другие люди негативно реагируют на наш контроль.

Если мы лихорадочно ищем счастье вне себя, ожидая, что другие люди обеспечат нам покой и стабильность, нужно помнить: даже если бы нам удалось контролировать события и людей, даже если бы мы получили желаемое, мы все равно остались бы собой. В душе царило бы смятение.

Люди и события не остановят нашу боль и не исцелят нас. В процессе выздоровления мы понимаем, что это наша задача и мы можем ее выполнить, используя свои ресурсы: себя, Высшую силу, поддержку группы и программу выздоровления.

Часто, когда мы умиротворены, доверяем жизни и все принимаем, легко и естественно к нам приходит желаемое.

Солнце снова начинает светить. Разве не забавно, что все изменения начинаются с нас? Разве это не так?

Я могу отпустить события, людей и потребность контролировать сегодняшний день. Я могу разбираться со своими чувствами. Я могу быть умиротворенной. Я могу сохранять спокойствие. Я могу вернуться на правильный путь и найти истинный ключ к счастью внутри себя. Я буду помнить, что мрачный день – это всего лишь один мрачный день.

16 февраля ОТСТРАНЕНИЕ

Понятие «отпустить», возможно, приводит многих из нас в замешательство. Когда мы делаем слишком много и чересчур стараемся контролировать людей и события? Когда мы делаем слишком мало? Когда наши действия являются заботой о себе? За что мы несем ответственность, а за что нет?

Сколько бы мы ни выздоравливали – десять дней или десять лет, – перед нами будут вставать эти вопросы. Порой мы отпускаем все настолько, что пренебрегаем ответственностью перед собой и окружающими. Порой мы переступаем черту и вместо заботы о себе начинаем контролировать других людей и события.

Универсальных правил не существует. Но не нужно сводить себя с ума. Не нужно так сильно бояться. Мы не обязаны выздоравливать безупречно. Если кажется, что мы должны поступить определенным образом, мы можем так поступить. Если кажется, что еще не пришло время или что-то нас не вдохновляет, не нужно это делать.

Иметь и устанавливать здоровые ограничения, здоровые границы – это небезупречный процесс. Мы можем разрешить себе пробовать, ошибаться, учиться и расти.

Мы можем разговаривать с другими людьми, задавать вопросы им и себе. Если нужно будет что-то сделать или чему-то научиться, это станет очевидным. Уроки не проходят бесследно. Если мы будем недостаточно заботиться о себе, мы это поймем. Если мы будем слишком сильно контролировать, мы и это осознаем.

Все наладится. Путь станет ясным.

Сегодня я буду предпринимать действия, которые кажутся правильными. Я отпущу все остальное. Я буду искать баланс между ответственностью за себя, ответственностью перед другими людьми и тем, чтобы позволить всему идти своим чередом.

17 февраля ПРИНЯТИЕ

Основной принцип выздоровления, который не теряет своей силы совершать чудеса, называется принятием.

Мы не достигаем принятия в одночасье. Нередко приходится проживать чувства, которые сменяются словно в калейдоскопе: злость, гнев, стыд, жалость к себе и печаль. Но если наша цель – принятие, мы ее достигнем.

Что может принести больше свободы, чем умение посмеяться над своими слабостями и испытать благодарность за свои сильные стороны? Весь комплект под названием «мы» – со всеми чувствами, мыслями, склонностями и историей – достоин принятия. Это осознание приносит исцеление.

Принимать обстоятельства – это еще одно чудодейственное лекарство. Чтобы кого-то или что-то изменить, мы сначала должны принять себя, других людей и обстоятельства такими, какие они есть. Затем нужно сделать еще один шаг: проникнуться благодарностью за себя и обстоятельства. Мы добавляем чуточку веры, когда говорим: «Я знаю, что именно так все должно быть в данный момент».

Как бы все ни усложнилось, основные принципы никогда не потеряют своей силы и вернут нам здравомыслие.

Боже, помоги мне сегодня применять принцип принятия в моей жизни. Помоги мне принимать себя, других и обстоятельства. Продвинь меня на шаг вперед и помоги мне почувствовать благодарность.

18 февраля
ПРАВИЛЬНОСТЬ

Смысл выздоровления не в правильности, а в том, чтобы позволять себе быть собой и принимать других такими, какие они есть.

Для многих из нас это может оказаться трудным, если мы жили в системах, в которых существовала шкала оценки «правильно – неправильно». Если человек правильно себя вел – хорошо, если нет – его стыдили. От правильности зависели вся ценность и значимость. Сделать что-то неправильно означало уничтожение себя и самооценки.

В процессе выздоровления мы учимся стремиться не к превосходству в отношениях, а к любви. Да, время от времени нужно принимать решения о чужих поступках. Если нам причиняют боль, мы должны постоять за себя. Мы ответственны за установление границ и заботу о себе. Но не нужно называть осуждение других заботой о себе. Мы способны не попадать в ловушку, в которую можем угодить, когда сосредоточены не на себе, а на других людях.

В процессе выздоровления мы понимаем, что наши поступки должны быть правильными только для нас. Поступки других – это их дело, и они должны быть правильными только для них. Так заманчиво оставаться в чувстве собственной правильности и превосходства, анализируя мотивы и действия других людей, но гораздо полезнее смотреть глубже.

Сегодня я буду помнить, что не нужно прикрываться правильностью. Не нужно оправдывать свои желания и потребности словами «правильно» и «неправильно». Я могу позволить себе быть собой.

19 февраля
НАШ ПУТЬ

*Я несколько часов общалась с одной женщиной из группы,
и у меня голова кругом пошла. Она убеждала меня в том,
что я добьюсь успеха в программе, только если буду ходить
в ее церковь и буду выполнять ее религиозные правила.
Она уверяла и настаивала, настаивала и уверяла.
Она проходит программу намного дольше меня.
Я думала, что она понимает, о чем говорит.
Но что-то было не так. А теперь я будто схожу с ума,
я чувствую страх, вину и стыд.*

Анонимные созависимые

Духовный путь и рост, которые обещает программа «Двенадцать шагов», не зависят от религиозной принадлежности. Они не зависят ни от конфессии, ни от секты. Как гласят традиции программы «Двенадцать шагов», они не связаны ни с какими вероисповеданиями и организациями.

Мы никому не должны позволять донимать себя вопросами о религии в процессе выздоровления. Мы не должны позволять другим людям вызывать в себе чувство стыда, страха или ощущение неполноценности из-за того, что мы не придерживаемся их религиозных убеждений.

Мы не должны позволять это ни во имя Бога, ни во имя любви, ни во имя выздоровления.

В результате выздоровления мы обретем духовный опыт, и программа «Двенадцать шагов» станет нашим собственным духовным опытом.

Это будут отношения с Богом, Высшей силой, как мы ее понимаем.

Каждый из нас должен найти свой собственный духовный путь. Каждый из нас должен построить свои собственные отношения с Богом, как мы Его понимаем. Каждому из нас нужна Сила, более могущественная, чем наша собственная. Эти понятия крайне важны для выздоровления.

Так же, как и свобода выбора.

Высшая сила, помоги мне понять, что я никому не должна позволять стыдить себя или навязывать религиозные убеждения. Если кто-то перепутает это с духовностью в выздоровлении, помоги мне парировать их вопросы. Помоги мне открыть и развивать свою духовность и идти по пути, который мне подходит. Веди меня с божественной мудростью в моем духовном росте.

20 февраля
ПРОКЛАДЫВАТЬ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ

Мы бессильны перед чужими ожиданиями. Мы не можем контролировать желания и ожидания других, а также их понимание того, что мы должны делать и кем быть.

Мы можем контролировать свою реакцию на ожидания других людей.

В любой момент они могут посягать на наше время, таланты, энергию, деньги и эмоции. Мы не обязаны отвечать «да» на каждую просьбу. Мы не должны чувствовать вину, когда говорим «нет». Мы не должны позволять потоку требований контролировать нашу жизнь.

Мы не должны проводить свою жизнь, реагируя на других и их желания относительно нашей жизни.

Мы можем установить границы, четкие ограничения того, как далеко мы готовы зайти в отношениях. Мы можем доверять себе и слушать себя. Мы можем устанавливать цели и задавать направление для своей жизни. Мы можем ценить себя.

Мы можем владеть своей силой в отношениях с другими людьми.

Возьмите передышку. Подумайте, чего вы хотите. Поразмышляйте о том, как на вашу жизнь повлияет удовлетворение чужих потребностей. Мы живем и владеем своей жизнью, не позволяя другим людям, их ожиданиям и требованиям управлять нашей жизнью. Мы позволяем им иметь требования и ожидания, мы позволяем им иметь чувства. Мы можем владеть своей силой и выбирать подходящий путь.

Боже, помоги мне сегодня владеть своей силой, отделяться и спокойно выбирать подходящий путь. Помоги мне понять, что я могу отстраняться от чужих ожиданий и желаний. Помоги мне перестать угождать другим людям и начать угождать себе.

21 февраля
ЖИТЬ СЕГОДНЯШНИМ ДНЕМ

Настоящий момент – это все, что у нас есть. Да, у нас есть планы, цели и надежды на завтра. Но мы обладаем только настоящим моментом. И этого достаточно.

Мы очищаем свой разум от мыслей о вчерашнем дне. Мы очищаем свой разум от страхов перед завтрашним днем. Мы живем настоящим, сейчас. Мы открываемся этому моменту, этому дню. Лишь полностью присутствуя в настоящем, можно достичь полноты завтрашнего дня.

– Не бойся, дитя, – шепчет голос. – Не сожалею. Отпусти обиды. Позволь Мне забрать твою боль. У тебя есть лишь настоящий момент. Будь спокойна. Будь здесь. Доверься. У тебя есть только сейчас. Этого достаточно.

Сегодня я буду утверждать, что вокруг меня все хорошо, когда все хорошо во мне.

22 февраля
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

*Прошу Тебя помочь мне разрешить все мои проблемы
к Твоей радости и славе.*

Анонимные алкоголики

Многие из нас жили в системах, где было не принято выявлять и иметь проблемы или говорить о них. Отрицание стало образом жизни, так мы решали проблемы.

В процессе выздоровления многие из нас все еще боятся проблем. Мы тратим больше времени, реагируя на проблемы, чем решая их. Мы упускаем главное. Мы упускаем уроки. Мы упускаем дары. Проблемы – это часть жизни. И решения – тоже ее часть.

Наличие проблемы не означает, что жизнь ужасна. Иметь проблемы не означает, что человек неполноценен. У всех людей есть проблемы, которые нужно решать.

В процессе выздоровления мы учимся сосредотачиваться на решении своих проблем. Сначала мы проверяем, наша ли это проблема. Если нет, то нашей проблемой становится установление границ. Затем мы ищем наилучшее решение: поставить цель, попросить о помощи, собрать больше информации, совершить действие или все отпустить.

Выздоровление не означает иммунитет или освобождение от проблем. Выздоровливать означает учиться поворачиваться лицом к проблемам и решать их, понимая, что они будут регулярно появляться. Мы доверяем своей способности решать проблемы и знаем, что мы делаем это не в одиночку. Иметь проблемы не означает, что Высшая сила к нам придирается. Какие-то проблемы – это часть жизни, остальные проблемы мы должны решать сами. И в этом процессе мы будем всячески расти.

Повернитесь лицом к сегодняшним проблемам и решите их. Не стоит понапрасну беспокоиться о завтрашних проблемах, потому что, когда они появятся, у нас будут необходимые ресурсы для их решения.

Повернуться лицом к проблемам и решать их, обращаясь к помощи Высшей силы, означает жить, расти и пожинать плоды.

Боже, помоги мне сегодня повернуться лицом к проблемам и решить их. Помогни мне выполнить свою часть работы, а остальное отпустить. Я могу учиться решать проблемы.

23 февраля СИЛА

Мы не должны быть всегда сильными, чтобы быть сильными. Иногда сила проявляется в уязвимости. Иногда нужно «развалиться на части», чтобы затем вновь собраться и остаться на верном пути.

У каждого из нас бывают дни, когда мы уже не можем с чем-то справиться, не можем скрывать неуверенность в себе, не можем не бояться, не можем быть сильными.

Бывают дни, когда мы не можем нести ответственность. Иногда даже не хочется снимать пижаму. Иногда мы плачем в присутствии людей. Мы показываем свою усталость, раздражение или гнев.

Такие дни – это нормально. Просто нормально.

Забота о себе означает дать себе разрешение «развалиться на части», когда нужно. Мы не обязаны вечно быть надежной опорой. Мы сильные. Мы это доказали. Наша сила останется в нас, если мы позволим себе набраться смелости и ощутить страх, слабость и уязвимость, когда нужно прожить эти чувства.

Боже, помоги мне сегодня понять, что позволять себе быть просто человеком – это нормально. Помоги мне не чувствовать себя виноватой и не наказывать себя, когда мне нужно «развалиться на части».

24 февраля
РАСПОЗНАВАТЬ ЧУВСТВА

Испытывать чувства может быть непросто, если у нас нет опыта или мы себе этого не позволяли. Мы можем выполнить такую сложную задачу, как научиться определять свои чувства, но мы не станем экспертами в одночасье. И мы не обязаны справляться с чувствами безупречно.

Вот несколько идей, которые могут помочь, пока вы учитесь распознавать чувства и разбираться с ними.

Возьмите лист бумаги и сверху напишите: «Если бы можно было чувствовать то, что я чувствую, и меня бы не посчитали плохой или какой-то не такой, что бы я чувствовала?» Запишите все, что придет в голову. Можно также использовать другие методы для определения чувств: вести дневник, писать письма, которые никому не отправите, или просто записывать свои мысли в блокнот.

Наблюдайте и слушайте себя, как объективный сторонний наблюдатель. Прислушивайтесь к тону своего голоса и к словам, которые используете.

Что вы слышите? Печаль, страх, гнев, счастье? Что говорит ваше тело? Оно напряжено от гнева? Трясется от страха? Придавлено тяжестью печали и горя? Танцует от радости?

Помогает беседа с выздоравливающими людьми. Помогает посещение собраний. Многие из нас обнаруживают, что, почувствовав себя в безопасности, мы открываемся своим чувствам легко и естественно.

В процессе выздоровления мы находимся в постоянном поиске сокровищ. Наша эмоциональная часть – одно из сокровищ, которое мы ищем. Мы не обязаны все делать безупречно.

Нужны лишь честность, открытость и готовность попытаться. Наши эмоции ждут нас, они готовы нам открыться.

Сегодня я буду наблюдать за собой и прислушиваться к себе в течение дня. Я не буду осуждать себя за свои чувства. Я буду себя принимать.

25 февраля
ПРИНИМАТЬ НЕСОВЕРШЕНСТВО

– Почему я с собой так поступаю? – спросила женщина, которая хотела похудеть. – Я пришла в группу поддержки, ощущая вину и стыд, ведь я съела половинку печенья, а это запрещено диетой. Я узнала, что все немного жульничают, а некоторые вовсе обманывают. До прихода в группу мне было так стыдно, как будто никто не нарушает диету. Теперь я знаю, что соблюдаю диету не хуже других и даже лучше некоторых.

Почему мы так с собой поступаем? Я имею в виду не только диету, а жизнь в целом. Почему мы наказываем себя, считая, что мы хуже других, что они достигли совершенства в отношениях, в выздоровлении или в чем-то еще?

Судим мы себя или других – это две стороны одной медали идеальности. Ни одно из ожиданий не соответствует действительности.

Гораздо лучше и полезнее говорить себе, что с нами все в порядке и то, что мы делаем, достаточно хорошо. Это не означает, что мы не совершаем ошибки, которые нужно исправлять. Это не означает, что время от времени мы не сбиваемся с пути. Это не означает, что мы не становимся лучше. Это значит, что, несмотря на все ошибки и сомнения, мы на верном пути. И мы помогаем себе на нем остаться, когда подбадриваем себя и относимся к себе хорошо.

Сегодня я буду любить и подбадривать себя. Я буду говорить себе, что то, что я делаю, достаточно хорошо. И позволю себе наслаждаться этим чувством.

26 февраля
ПРОГРАММА «ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ»

*Впервые оказавшись на собрании Ал-Анона, я была в ярости.
Казалось таким несправедливым, что я должна посещать
собрания из-за того, что у него проблемы. Но в то время мне уже
больше некуда было пойти со своей болью. Сейчас я благодарна
Ал-Анону и выздоровлению от созависимости.
Ал-Анон помогает мне не сбиться с пути.
Выздоровление подарило мне жизнь.*

Анонимные созависимые

Существуют разные программы «Двенадцать шагов» для созависимых: «Ал-Анон», «Взрослые дети алкоголиков», «Анонимные созависимые», «Анонимные семьи», «Нар-Анон» и другие. Есть много вариантов. Мы можем выбрать группу, которая нам подходит и отвечает нашим потребностям. Группы «Двенадцать шагов» для созависимых есть в большинстве городов, они бесплатны и анонимны. Если нет подходящей группы, можно ее организовать.

Группы «Двенадцать шагов» для созависимых не о том, как мы можем помочь другому человеку, а о том, как мы можем помочь себе расти и меняться. Группы помогают нам принять то, как повлияла на нас созависимость, и справиться с этим. Они помогают нам вернуться на правильный путь и не сворачивать с него.

В программах «Двенадцать шагов» есть что-то волшебное. В общении с другими выздоравливающими людьми есть целительная сила. Когда мы работаем по шагам и позволяем им работать на нас, нам становится доступна эта целительная сила. «Двенадцать шагов» – это формула исцеления.

Как долго нужно посещать собрания? Пока мы не «постигнем» программу. Пока программа не «постигнет» нас. Затем мы продолжаем развиваться и расти.

Выбор группы и регулярное ее посещение имеют важное значение для того, чтобы начать и не прекращать заботиться о себе. Активное участие в программе выздоровления и работа по шагам тоже важны.

Я буду открыта целительной силе, которую мне дают «Двенадцать шагов» и программа выздоровления.

27 февраля
УГОДНИЧЕСТВО

Встречались ли вам угодливые люди? Как правило, они вызывают неприязнь. Когда кто-то выворачивается наизнанку, стараясь угодить другим, это часто вызывает раздражение и беспокойство.

Угодничество – это поведение, при помощи которого мы приспособивались, чтобы выжить в своей семье. Мы не получали любовь и внимание, которых мы достойны. Нам не позволяли радовать себя, доверять себе и совершать поступки, которые свидетельствуют об уверенности в себе.

Угодничество бывает явным и скрытым. Мы суетимся вокруг других людей и без умолку болтаем, имея в виду: «Надеюсь, я вам нравлюсь». Или, возможно, мы более скрытные: спокойно идем по жизни и принимаем важные решения, пытаюсь угодить другим.

Считаться с чужими желаниями и потребностями – это важная часть отношений. Мы несем ответственность перед семьей, друзьями и работодателями. У нас есть сильное внутреннее обязательство проявлять любовь и заботу. Но угодничество выходит боком. Оно не только раздражает окружающих – мы и сами часто злимся, когда наши усилия угодить не приносят желаемых результатов. Гораздо приятнее иметь дело с теми, кто внимателен к другим, но в конечном итоге радуется себя.

Боже, помоги мне прожить страхи и начать радовать себя.

28 февраля
ОТПУСТИТЬ ОТРИЦАНИЕ

Мы плохо верим тому, чему неприятно поверить.

Овидий

Время от времени большинство из нас в процессе выздоровления прибегают к отрицанию. Некоторые из нас полностью на него полагались.

Мы отрицали события или чувства из прошлого. Или проблемы других людей. Или свои собственные проблемы, чувства, мысли, желания и потребности. Мы отрицали правду.

Отрицание означает, что мы не позволяем себе встретиться с реальностью, потому что она причинит боль. Мы потеряем доверие, любовь, семью, возможно, супружество, дружбу или мечту. А терять всегда больно.

Отрицание – это защитный механизм, амортизатор для души. Оно не позволяет признать действительность, пока мы не готовы с ней справиться. Люди могут говорить правду и даже кричать о ней, но, пока мы не готовы, мы ее не увидим и не услышим.

Мы сильные, но в то же время хрупкие существа. Порой нужно время, чтобы подготовиться и суметь со всем справиться. Чтобы избавиться от потребности в отрицании, мы не заставляем себя принять реальность. Мы отпускаем потребность в отрицании и позволяем себе почувствовать себя в безопасности и ощутить в себе достаточно сил, чтобы справиться с правдой.

Мы все сделаем, когда придет время. Не нужно наказывать себя за то, что мы отрицали реальность. Нужно лишь любить себя, заботиться о своей безопасности и силе и каждый день все больше готовиться к тому, чтобы посмотреть правде в глаза и смириться с ней. Мы встретимся с реальностью и будем иметь с ней дело в свое время, когда мы будем готовы и когда на это укажет Высшая сила. Мы не должны принимать наказание за свой график ни от кого, даже от самих себя.

Когда наступит время, мы узнаем то, что нужно узнать.

Сегодня я направлю свои усилия на то, чтобы почувствовать себя в безопасности и ощутить уверенность. Я позволю себе узнавать правду по своему собственному графику.

29 февраля
ВЫ ДОСТОЙНЫ ЛЮБВИ

*Мы вглядываемся в прошлое... еще... через слои страха, стыда,
ярости, боли и негатива, пока не обнаружим восторженного,
ничем не обремененного, восхитительного
и достойного любви ребенка, который был и остается в нас.*

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Вы достойны любви. Да, вы.

То, что вас не поддерживали, что некоторые люди не проявляли к вам любовь так, как вам было нужно, что отношения не сложились или что-то пошло не так, не означает, что вы недостойны любви.

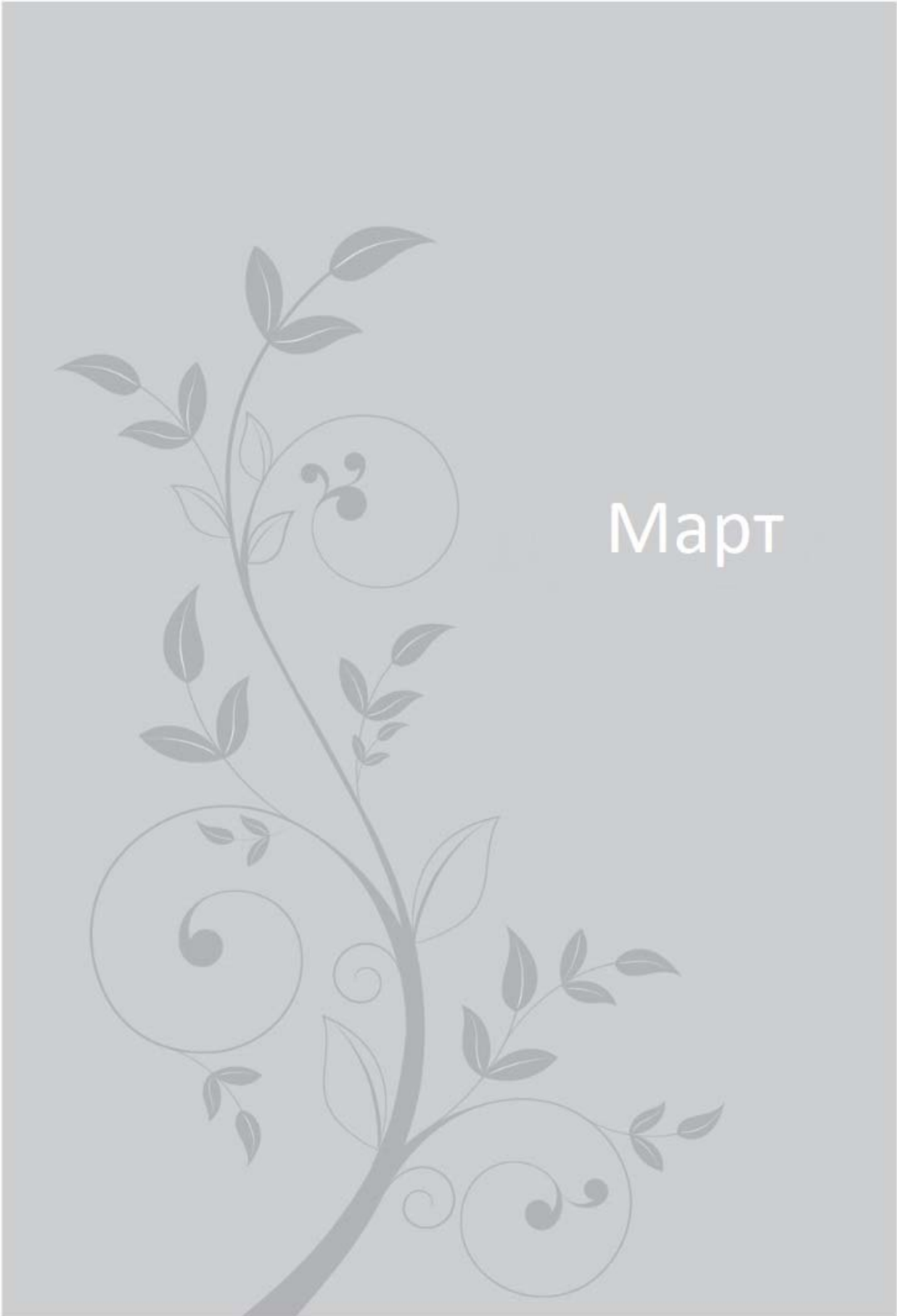
У вас были уроки, чтобы учиться. Иногда такие уроки причиняли боль.

Отпустите боль. Откройте свое сердце любви.

Вы достойны любви.

Вас любят.

Сегодня я буду говорить себе, что я достойна любви. Я буду говорить себе об этом до тех пор, пока не поверю.



Март

1 марта
ОТПУСТИТЬ ГНЕВ

В процессе выздоровления мы часто говорим о чувстве гнева объективно. Да, рассуждаем мы, гнев – эмоция, которую мы все склонны испытывать. Да, освободиться от обиды и гнева – наша цель в выздоровлении. Да, соглашаемся мы, злиться – это нормально. Что ж, может быть...

Гнев – сильная, а иногда и пугающая эмоция. Также это и полезная эмоция, если не позволить ей перерасти в обиду и не использовать ее в качестве тарана для наказания и оскорбления людей.

Гнев – предупреждающий сигнал. Он сообщает о проблемах. Иногда он указывает на проблемы, которые нужно решить. Иногда – на то, что нужно установить границы. Иногда это последний выброс энергии, прежде чем придет принятие и мы будем готовы все отпустить.

А иногда гнев – это просто гнев. Не нужно его оправдывать. Как правило, его невозможно красиво упаковать. И он не для того, чтобы подавлять себя и свою энергию.

Мы не должны испытывать чувство вины всякий раз, когда злимся. Мы не должны испытывать чувство вины.

Дышите глубже. Мы можем без стыда испытывать все чувства, включая гнев, и при этом брать на себя ответственность за свои поступки.

Я буду проживать и отпускать гнев, который буду сегодня испытывать. Я могу делать это адекватным и безопасным образом.

2 марта
ЧУВСТВА НА РАБОТЕ

*Я в ярости из-за работы. Коллега получил повышение,
которое, по моему мнению, заслуживаю я.
Я так злюсь, что хочу уволиться. Жена говорит, что мне нужно
разбираться с чувствами. Что толку?
Все равно это он получил повышение.*

Анонимные созависимые

Наши чувства на работе так же важны, как и в любой другой сфере жизни. Чувства есть чувства, и, где бы мы их ни испытывали, умение в них разбираться помогает двигаться вперед и расти.

Чувства, которые мы не признали, не дают двигаться вперед и становятся причиной головной боли, изжоги, боли в животе.

Да, порой разобраться с чувствами на работе непросто. Порой кажется, что это бесполезно. Одна из наших любимых уловок, чтобы не разбираться с чувствами, – говорить себе, что это ничего не даст.

Мы хотим понять, как разбираться с чувствами, возникающими на работе. Иногда уместно рассказать о сильных чувствах тем, кто не связан с нашей работой, и прожить их в безопасном пространстве.

Тогда мы сможем определить, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе на работе.

Иногда, как и в другой сфере жизни, нужно прожить и принять чувства. Иногда они указывают на проблемы в нас самих или на сложности, связанные с другим человеком, которые нужно решить.

Иногда чувства помогают выбрать путь. Иногда они связаны со страхами:

- Я никогда не добьюсь успеха.
- Я никогда не получу то, чего хочу.
- Я недостаточно хороший человек.

Иногда проблему разрешает духовный подход. Помните, что в любой сфере жизни он всегда приносит пользу.

Мы не узнаем, в чем заключается урок, пока не осмелимся, сохраняя спокойствие, разобраться с чувствами.

Сегодня я буду считать свои чувства на работе такими же важными, как и свои чувства дома и где бы то ни было еще. Я найду подходящие способы разбираться с ними.

3 марта
ПРИНИМАТЬ СЕБЯ

*Однажды женщина ехала за рулем и обратила внимание на номерной знак автомобиля, который ехал перед ней:
«Будь собой»*.*

«Как? – подумала она. – Я не знаю себя!»

Возможно, когда нас призывают быть собой, мы теряемся. Как можно знать себя или быть собой, если мы годами занимались чужими потребностями?

У нас есть «я». С каждым днем мы узнаем о себе все больше. Мы узнаем, что мы достойны любви.

Мы учимся принимать себя такими, какие мы есть в настоящий момент, принимать свои чувства, мысли, недостатки, потребности и желания. Мы принимаем также свои бессвязные мысли и сумбурные чувства.

Быть собой означает принимать свое прошлое, свою историю такой, какая она есть.

Быть собой означает, что мы имеем право на свое мнение и убеждения в настоящий момент и на то, что они могут измениться. Мы принимаем свои ограничения и сильные стороны.

Быть собой означает, что мы принимаем себя такими, какие мы есть в настоящий момент на физическом, интеллектуальном, эмоциональном и духовном уровне. Быть собой в процессе выздоровления означает, что, принимая себя, мы делаем еще один шаг вперед. Мы можем ценить себя и свое прошлое.

Быть собой, любить и принимать себя – это не ограничивающая позиция. Принимать и любить себя означает, что мы даем себе возможность расти и меняться.

Сегодня я буду собой. Если я еще не знаю себя, я буду утверждать, что у меня есть право на это волнующее открытие.

* На номерном знаке было указано: В-WHO-UR. – Прим. перев.

4 марта
ВЫСШАЯ СИЛА КАК ИСТОЧНИК

*Я понял, что могу позаботиться о себе,
а то, что не смогу сделать я, для меня сделает Бог.*

Член Ал-Анона

Бог, Высшая сила, как мы ее понимаем, – источник руководства и изменений к лучшему. Это не означает, что мы не несем за себя ответственность. Мы ответственны за себя, но в этом мы не одиноки.

Выздоровление – это не конструктор «Сделай сам». Не нужно излишне беспокоиться об изменениях в себе. Мы можем выполнить свою часть работы, расслабиться и верить, что произойдут правильные для нас изменения.

Выздоровление означает, что не нужно обращаться к другим людям как к источнику удовлетворения потребностей. Люди могут нам помочь, но они не источник.

По мере того как мы учимся доверять процессу выздоровления, мы начинаем понимать, что связь с Высшей силой не заменяет отношения с людьми. Не нужно прикрываться религиозными убеждениями или использовать отношения с Высшей силой как оправдание, чтобы перестать брать на себя ответственность и заботиться о себе в отношениях. Но мы можем обращаться к Силе, более могущественной, чем наша собственная, и доверять ей, испрашивая энергию, мудрость и руководство.

Сегодня я буду обращаться к Высшей силе как к источнику, питающему все мои потребности, включая изменения, которые я хочу совершить в процессе выздоровления.

5 марта
БЫТЬ СОБОЙ

*Когда я с кем-то знакожусь или вступаю в новые отношения,
я начинаю себя сдерживать. Нельзя иметь чувства.
Нельзя иметь желания и потребности. Нельзя иметь прошлое.
Нельзя делать то, что я хочу, испытывать чувства или говорить
то, что нужно сказать. Я превращаюсь в этакого сдержанного
робота-перфекциониста вместо того, чтобы быть собой.*

Анонимные созависимые

Иногда наша бессознательная реакция в новой ситуации – не быть собой. А кем еще мы можем быть? Кем бы вы хотели быть? Не нужно быть кем-то другим. Величайший дар, который мы можем привнести в любые отношения, – это быть собой.

Мы думаем, что другим мы не понравимся. Мы боимся, что, стоит только расслабиться и стать собой, от нас отвернутся или пристыдят нас. Мы беспокоимся о том, что о нас подумают.

Но когда мы расслабляемся и принимаем себя, окружающие чувствуют себя гораздо лучше, чем когда мы непреклонны и сдержанны. Рядом с нами хорошо.

Если нас не ценят, хотим ли мы находиться рядом с такими людьми? Нужно ли позволять мнению других контролировать нас и наше поведение?

Если дать себе разрешение быть собой, это может оказать целительное воздействие на наши отношения. Общая атмосфера станет более расслабленной. Мы расслабимся. И другой человек тоже. Уйдет неловкость, потому что известна правда. Мы можем быть только собой, только теми, кем нам предназначено быть, и этого достаточно. Все в порядке.

Наше мнение о себе – это все, что имеет значение. И мы можем относиться к себе с таким одобрением, какого мы хотим и какое нам нужно.

Сегодня в отношениях я расслабляюсь и буду собой уместным образом, не унижая свое достоинство и показывая, что я принимаю себя и ценю себя такой, какая я есть. Помоги мне, Боже, отпустить страх быть собой.

6 марта
СПОКОЙСТВИЕ

Тревога часто является первой реакцией на конфликты, проблемы и даже на наши собственные страхи. В такие моменты отстранение от других людей и умиротворение кажутся предательством и равнодушием. Мы думаем: «Если мне не все равно, я должна волноваться. Если это для меня важно, я должна расстроиться». Мы убеждаем себя, что время, которое мы проводим в беспокойстве, положительно влияет на исход.

Лучший ресурс для решения проблем – это спокойствие. Решения приходят легко и естественно, когда мы в спокойном состоянии. Часто страхи и тревоги мешают решениям. Тревога питает проблему, а не решение. Она не помогает преодолеть смятение. Совсем не помогает.

Спокойствие доступно, если мы его выбираем. Несмотря на хаос и нерешенные проблемы в мире, все хорошо. Все наладится. Мы можем окружить себя ресурсами Вселенной: водой, землей, закатом, прогулками, молитвами, друзьями. Мы можем расслабиться и позволить себе обрести мир в душе.

Сегодня я отпущу потребность беспокоиться. Я буду стремиться к спокойствию. Я буду верить, что своевременные решения и добродетель естественно и гармонично возникнут из источника спокойствия. Я осознанно все отпущу и доверюсь Богу.

7 марта
ИСПОЛНЕНИЕ

«Сегодня мне будет дано все, что нужно. Все». Повторяйте, пока не поверите. Произносите эту фразу утром и в течение всего дня.

Иногда это помогает понять, чего мы хотим и что нам нужно. А когда не помогает, мы можем верить, что Бог знает.

Если мы будем просить, доверять и верить, что наши потребности будут удовлетворены, то это произойдет. Иногда Богу есть дело до самых разных мелочей, если нам есть до них дело.

Сегодня я буду утверждать, что мои потребности будут удовлетворены. Я буду утверждать, что Бог – это питающий источник, Он заботится обо мне. Затем я все отпущу и увижу, что то, во что я рискнула поверить, произошло.

8 марта
СДАТЬСЯ

*Приняли решение препоручить свою волю и жизнь Богу,
как мы Его понимаем.*

Третий шаг Ал-Анона

Мы обретаем силу, когда передаем себя воле Силы, более могущественной, чем наша собственная.

Мы обретаем силу по-другому, лучше и эффективнее, чем мы могли предположить.

Открываются двери. Открываются окна. Возникают возможности. Наша энергия наконец идет в нужные сферы необходимым для нас образом. Мы входим в резонанс с Высшим замыслом на нашу жизнь и место во Вселенной.

И для нас есть Высший замысел и место. Мы это увидим. Мы это узнаем. Вселенная раскроется и создаст для нас особое место, где будет все, что нужно.

Оно будет хорошим. Поймите, что оно хорошее уже сейчас.

Мы научимся владеть своей силой, если будем открыты. Не нужно останавливаться на бессилии и беспомощности. Это временное место, где мы все переосмысливаем, где пытаемся найти силы, когда их у нас нет.

Когда мы сдадимся, тогда мы обретем силу.

Пусть сила придет сама собой. Она уже здесь. Она наша.

Сегодня я буду открыта, чтобы понять, что значит владеть своей силой. Я приму бессилие, когда у меня нет сил. Я также приму силу, которая предназначена мне.

9 марта
ЗАБОТА О СЕБЕ

Мы не можем одновременно устанавливать границы и заботиться о чувствах другого человека. Это невозможно. Эти два действия противоречат друг другу.

Какое потрясающее качество – сострадание к другим! Но как трудно устанавливать границы, имея это качество!

Хорошо, если вы заботитесь о других людях и их чувствах, но также важно заботиться и о себе. Иногда, чтобы позаботиться о себе, нужно сделать выбор.

Некоторые из нас живут с глубоко укоренившимся убеждением, исходящим из семьи или церкви, что нельзя причинять боль другим людям. Мы можем заменить это убеждение на другое: причинять боль себе – это неправильно. Иногда, когда мы проявляем заботу о себе, другие люди обижаются.

Это нормально. Мы будем учиться, расти, и опыт пойдет нам на пользу. Учиться будут и другие люди. Когда мы берем ответственность за себя и позволяем другим отвечать за их благополучие, это оказывает самое сильное и положительное влияние на других людей.

Забота помогает. Опека – нет. Мы можем учиться отличать одно от другого.

Сегодня я буду устанавливать границы, которые нужно установить. Я отпущу потребность заботиться о чужих чувствах и буду заботиться о своих собственных. Я дам себе разрешение заботиться о себе, зная, что это лучшее, что я могу сделать для себя и для других.

10 марта
ЖИЗНЬ В СЕМЬЕ

Мне было сорок шесть лет, когда я наконец-то признался себе и другим, что деду всегда удавалось вызвать во мне чувство вины, заставить злиться и ощущать, что меня контролируют.

Анонимные созависимые

Возможно, мы очень любим свою семью и заботимся о ней. Возможно, члены семьи любят нас и заботятся о нас. Но в общении с некоторыми членами семьи в нас действует созависимость: мы проваливаемся в пучину стыда, ярости, гнева, вины и беспомощности.

Бывает трудно отстраниться от некоторых членов семьи на эмоциональном уровне. Бывает трудно разграничить наши и их проблемы. Бывает трудно владеть своей силой.

Трудно, но возможно.

Первый шаг – это осознание и принятие, простое признание своих эмоций и мыслей без чувства вины. Мы не должны обвинять членов семьи. Мы не должны винить или стыдить себя. Наша цель – принятие. Принятие и свобода выбора того, что мы хотим и что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе в отношениях с этим человеком. Мы можем освободиться от моделей поведения прошлого. Мы выздоравливаем. Наша цель – развитие.

Высшая сила, помоги мне сегодня проявлять к себе терпение, пока я учусь относиться к членам семьи здоровым образом. Помоги мне сегодня в моем стремлении к осознанию и принятию.

11 марта
ОТПУСТИТЬ СОМНЕНИЯ

Иногда непонятно, куда двигаться дальше.

Разум затуманен, мы пребываем в смятении. Мы не знаем, каким должен быть следующий шаг, в каком направлении двигаться.

Самое время остановиться, испросить руководства и отдохнуть. Самое время отпустить страхи. Подождать. Почувствовать смятение и хаос, затем отпустить их. Путь сам проявится. Следующий шаг будет ясен. Необязательно знать все сейчас. Со временем мы все узнаем. Верьте. Отпустите и доверьтесь.

Сегодня, если путь неясен, я буду ждать. Я буду верить, что из хаоса придет ясность.

12 марта
ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

*Если бы мы могли разгадать тайны жизни и распутать клубок энергии, которой пронизан весь мир. Если бы могли правильно оценить значение происходящих событий. Если бы могли измерить усилия, проблемы и устремления людей, мы бы увидели, что ничто не происходит не в свое время.
Все происходит в назначенный срок.*

Джозеф Р. Сизу

Досадно ждать, когда что-то произойдет. Мы все ждем и ждем. Кажется, что пройдет целая вечность. Или на нас внезапно обрушиваются события и обстоятельства, заставляя врасплох. Убеждение, что все происходит слишком медленно или слишком быстро, – это иллюзия. Все происходит в свое время.

Сегодня я буду доверять божественному порядку и буду ему следовать. Я буду признавать сегодняшние и прошлые события своевременными.

13 марта
ЯСНОСТЬ И НАПРАВЛЕНИЕ

Несмотря на все наши усилия работать по программе и полагаться на руководство Бога, порой мы не понимаем, что происходит в нашей жизни. Мы верим, ждем, молимся, слушаем других людей, слушаем себя, а ответ все не приходит.

В такие моменты необходимо понимать, что мы находимся именно там, где нужно, даже если неудобно и неуютно. У нашей жизни есть цель и направление.

Мы меняемся, исцеляемся и преобразуемся на уровне более глубинном, чем можно себе представить. Для нас готовят и нам дадут все хорошее, что мы не способны даже вообразить. Нас ведут и направляют.

Мы можем обрести спокойствие. Не нужно действовать поспешно и безотлагательно, лишь бы избавиться от дискомфорта, лишь бы получить ответ. Мы можем подождать, пока ум не успокоится. Мы можем подождать четкого руководства. Ясность придет. Ответ придет, и он будет хорошим для нас и для окружающих.

Боже, помоги мне сегодня понять, что меня ведут к хорошему в жизни, особенно тогда, когда я сбита с толку и потеряла ориентиры. Помоги мне довериться и подождать, пока я не обрету ясность мыслей и последовательность в своем видении. Помоги мне понять, что ясность придет.

14 марта
ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ

Доверие может быть одним из самых запутанных понятий в выздоровлении. Кому мы доверяем? В чем?

Научиться доверять себе – самый важный вопрос, с которым мы сталкиваемся. Худшее, что с нами случилось, – мы пришли к убеждению, что не можем себе доверять.

Всегда найдутся те, кто скажет, что мы не можем себе доверять, что мы ошибаемся, что мы не в себе. Есть те, кому выгодно, чтобы мы себе не доверяли.

Страхи и сомнения – наши враги. Паника – наш враг. Замешательство – это то, что нам мешает.

Доверять себе – это исцеляющий дар, который мы можем себе дать. Как мы его получаем? Мы ему учимся. Что мы делаем с ошибками, с моментами, когда думали, что можем себе доверять, но ошибались? Мы принимаем их и, несмотря ни на что, доверяем себе.

Мы знаем, что для нас лучше. Мы знаем, что нам подходит. Если мы ошибаемся, если нужно изменить свое мнение, нас к этому подведут, но только если мы доверяем тому месту, где сегодня находимся.

Мы можем обратиться за поддержкой к другим людям, но необходимо доверять себе.

Не доверяйте страху. Не доверяйте панике. Мы можем доверять себе, оставаться верными себе, стоять в своем собственном свете. Теперь он у нас есть. Уже есть. У нас достаточно света для сегодняшнего дня. И завтрашний свет нам будет дан.

Доверяйте себе, и вы узнаете, кому можно доверять. Доверяйте себе, и вы узнаете, что делать. Если вы чувствуете, что не можете себе доверять, тогда верьте, что Бог направит вас к истине.

Боже, помоги мне отпустить страхи, сомнения и замешательство – врагов доверия к себе. Помоги мне спокойно и уверенно идти вперед. Помоги мне расти в доверии к себе и Тебе с каждым днем, с каждым опытом.

15 марта
ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ

- Неужели никто не видит, как мне больно?
- Неужели никто не понимает, что мне нужна помощь?
- Неужели всем без разницы?

Важно не то, что видят другие и какая им разница. Важно то, что видим мы и какая нам разница. Часто мы ждем сострадания от других людей, потому что еще не полностью приняли свою боль. Мы еще не достигли такого уровня заботы о себе. Мы надеемся, что другой человек осознает то, что мы сами еще не осознали.

Испытывать сострадание к себе – это наша задача. Когда мы начнем себе сострадать, мы сделаем первый шаг к тому, чтобы перестать быть жертвой. Мы находимся на пути к ответственности за себя, к заботе о себе, к изменениям.

Сегодня я не буду ждать, пока другие все поймут и позаботятся обо мне. Я возьму ответственность за заботу о себе и осознание своей боли и своих проблем.

16 марта
ПОЗИТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ

Так легко оглянуться вокруг и заметить плохое.

Для того чтобы видеть хорошее, нужна практика.

Многие из нас годами жили в окружении негатива. Мы научились видеть плохое и навешивать ярлыки на других людей, жизнь, работу, сегодняшний день, отношения, свои поступки, выздоровление и самих себя.

Мы хотим быть реалистами, и наша цель – определить и принять реальность. Однако часто, когда мы во всем видим негатив, мы стремимся не к ней. Негатив направлен на разрушение.

Негативное мышление усиливает проблему. Оно лишает нас гармонии. Негативная энергия вредит и разрушает. У нее есть своя собственная сила.

Как и у позитивной энергии. Каждый день мы можем искать хорошее в других людях, в жизни, в работе, в сегодняшнем дне, в отношениях, в своих поступках и в выздоровлении.

Позитивная энергия исцеляет, ведет к любви и преобразует. Выбирайте позитивную энергию.

Боже, помоги мне сегодня отпустить негатив. Преобразуй суть моих убеждений и мыслей, пусть из негативных они станут позитивными. Помоги мне прийти к гармонии с хорошим.

17 марта
ПРИДАВАТЬ СИЛЫ

*Вы можете думать. Вы можете чувствовать.
Вы можете решать свои проблемы.
Вы можете заботиться о себе.*

Эти слова принесли мне больше пользы, чем самые мудрые и продуманные советы.

Как легко попасть в ловушку сомнений в себе и в других людях.

Как мы реагируем, когда рассказывают о проблемах? Считаем ли, что должны их решить? Что будущее этого человека зависит от нашей способности дать совет? Это зыбкая почва, совсем не та, на которую стоит опираться в выздоровлении.

Как мы реагируем, когда кто-то проживает чувства или увяз в трясине чувств? Считаем, что он не сможет пережить этот опыт? Что иметь чувства – это ненормально? Что ему ни за что с этим не справиться?

Как мы реагируем, когда кто-то сталкивается с необходимостью взять ответственность за свою жизнь и свои поступки? Что он не осилит? Что я сама должна это сделать, чтобы он не развалился? Не рассыпался? Не провалился?

Какова наша реакция по отношению к себе, когда мы сталкиваемся с проблемами, с чувствами и с перспективой взять ответственность за себя?

Верим ли мы в себя и в других? Наделяем ли мы силой людей (включая самих себя) и их способности? Или мы наделяем силой проблемы, чувства и безответственность?

Мы можем учиться проверять себя. Мы можем учиться обдумывать свой ответ, прежде чем реагировать.

- Мне жаль, что у тебя проблемы. Я знаю, что ты найдешь решение.
- Похоже, что ты переживаешь. Я знаю, что ты справишься.

Каждый из нас отвечает за себя. Это не значит, что нам все равно. Это не означает холодный, расчетливый отказ поддержать другого человека. Это значит, что мы учимся любить и поддерживать других так, как им нужно. Это значит, что мы учимся любить и поддерживать себя так, как нам нужно. Это значит, что мы общаемся с друзьями, которые любят и поддерживают нас так, как нам нужно.

Верить в людей, верить в присущую каждому человеку способность думать, чувствовать, решать проблемы и заботиться о себе – это великий дар, который мы можем давать и получать от других.

Сегодня я буду оказывать и получать подлинную и придающую сил поддержку. Я буду верить в себя и в других, а также в нашу общую способность уметь разбираться в чувствах, решать проблемы и брать ответственность за себя.

18 марта
БЕЗОПАСНОСТЬ

Одно из долгосрочных последствий жизни в дисфункциональной семье – как в детстве, так и во взрослом возрасте – это то, что мы не чувствуем себя в безопасности.

Многое из того, что называется созависимостью, происходит потому, что мы не чувствуем себя в безопасности в отношениях. Поэтому мы контролируем другого человека, постоянно думаем о нем и уделяем ему все внимание, забывая о себе и подавляя свои эмоции.

Мы можем учиться чувствовать себя комфортно и безопасно, что является заботливым и любящим отношением к себе.

Часто мы обретаем чувство безопасности и комфорта, когда посещаем собрания программы «Двенадцать шагов» или групп поддержки. Когда мы проводим время с другом или делаем что-то приятное для себя, мы чувствуем, что любимы и защищены. Иногда общение с другим человеком помогает нам почувствовать себя в безопасности. Молитва и медитация помогают помнить, что Высшая сила о нас заботится.

Теперь мы в безопасности. Можно расслабиться. Возможно, другие люди не поддерживали нас, все было непредсказуемо и ненадежно, но мы учимся поддерживать себя.

Сегодня я сосредоточусь на том, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно.

19 марта
НЕ ВМЕШИВАТЬСЯ

«Я не хочу вмешиваться, но...» – это признак того, что мы уже вмешались.

Не нужно вовлекаться в вопросы, проблемы и разговоры других людей. Мы можем позволить им нести ответственность за себя и свои отношения. Мы можем позволить им решать свои проблемы между собой.

Быть миротворцем не означает вмешиваться. Мы носители мира, потому что сохраняем спокойствие и не поддаемся смятению. Мы миротворцы, потому что не создаем лишний хаос, который возникает, когда мы вмешиваемся в чужие дела и отношения.

Не вмешивайтесь, если не хотите оказаться меж двух огней.

Сегодня я откажусь принимать приглашения вмешиваться в чужие дела, проблемы и отношения. Я буду верить, что другие люди разберутся со своими собственными проблемами, а также с мыслями и чувствами, которые они хотят донести друг до друга.

20 марта
ОСВОБОЖДЕНИЕ

Пусть страхи уйдут.

Высвободите все негативные, ограничивающие, иррациональные убеждения, которые скрыты в подсознании. Они могут относиться к жизни, к любви или к вам самим. Убеждения создают реальность.

Отпустите их. Из той глубины, где таятся страхи, обиды и негативные убеждения, выпустите их. Пусть убеждения и чувства выйдут на поверхность. Примите их. Поддайтесь им. Почувствуйте беспокойство и тревогу, затем отпустите их. Пусть новые убеждения займут место старых. Пусть покой, радость и любовь займут место страхов.

Дайте себе и своему телу разрешение отпустить страхи, обиды и негативные убеждения. Освободите то, что больше не приносит пользы. Верьте, что вы исцеляетесь и готовитесь к получению чего-то хорошего.

Боже, помоги мне сегодня в моем стремлении отпустить старые убеждения и чувства, которые причиняют мне боль. С бережностью заведи их у меня и замени новыми убеждениями и чувствами. Я достойна лучшего, что может предложить жизнь и любовь. Помоги мне в это поверить.

21 марта
ВЗВЕШИВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Обратите внимание на свои обязательства.

Многие из нас боятся брать на себя обязательства, поэтому, прежде чем их принять, нужно все взвесить. Необходима уверенность в том, что это обязательство нам подходит.

У многих из нас есть такой опыт, когда мы безрассудно хватались за обязательства, не оценивая объем и возможные последствия. Позднее мы понимали, что нам совсем не хочется их выполнять. И мы чувствовали себя в ловушке.

Некоторые из нас боятся упустить возможность. Это действительно так: мы упустим возможность, если не захотим брать на себя обязательства. И все же необходимо все взвесить. И все же необходимо четко определить, подходят ли они нам. Если нет, нужны честность и открытость по отношению к себе и другим людям.

Запаситесь терпением. Задайте себе вопросы. Дождитесь четких ответов. Принимать обязательство нужно не в спешке и не в панике, а в спокойной уверенности, что оно нам подходит.

Если внутренний голос говорит «нет», найдите в себе мужество ему довериться.

Это не последний шанс. Это не единственная возможность, которая нам когда-либо представится. Не паникуйте. Мы не должны брать на себя неподходящие нам обязательства, даже если пытаемся убедить себя, что они нам подходят и мы должны их принять.

Часто в отношении обязательств мы можем доверять интуиции больше, чем разуму.

Сначала от волнения, приняв обязательства, мы упускаем из виду реальность, которая нас ожидает в середине пути. А это нужно учитывать.

Мы не должны принимать обязательства в порыве эмоций, в спешке или из страха. Мы вправе спросить: будет ли это хорошо для меня? Мы вправе задать вопрос: подходит ли мне это обязательство?

Боже, руководи мной сегодня, когда я буду принимать на себя обязательства. Помоги мне сказать «да» тому, что пойдет мне во благо, и «нет» – тому, что не в моих интересах. Я серьезно подумаю, прежде чем посвятить себя какому-либо делу или человеку. Мне потребуется время, чтобы подумать, действительно ли я этого хочу.

22 марта
ОТПУСТИТЬ ЧУВСТВО ЖЕРТВЫ

Нормально, если день прошел хорошо. Правда.

Нормально, когда все в порядке и мы чувствуем, что наша жизнь управляема и все идет своим чередом.

Пытаясь выжить, многие из нас усвоили, что нужно быть жертвой, чтобы получить внимание и одобрение. Мы думали, что, если в нашей жизни все ужасно, трудно, тяжело, несправедливо и ничто не поддается контролю, тогда другие люди будут нас принимать, любить и хорошо к нам относиться.

Мы пришли к такому выводу, потому что жили и общались с людьми, которые тоже научились выживать в позиции жертвы.

Мы не жертвы. Не нужно, чтобы из нас делали жертву. Не нужна беспомощность и полная потеря контроля, чтобы получить внимание и любовь. На самом деле любовь, которую мы ищем, невозможно получить таким образом.

Мы можем получить любовь, которую так желаем и в которой нуждаемся, только владея своей силой. Мы понимаем, что можем твердо стоять на ногах, даже если порой хочется на кого-то опереться. Мы понимаем, что люди, которые нас поддерживают, не являются опорой. Они стоят рядом с нами.

У всех нас бывают плохие дни, когда все идет не так, как хотелось бы, когда грустно и страшно. Но мы можем с ними справиться, проявляя ответственность за себя и не становясь жертвой.

Нормально, если день прошел хорошо. Возможно, не так много того, что можно обсудить, зато больше радости.

Боже, помоги мне отпустить потребность быть жертвой. Помоги мне отпустить убеждение, что нужно быть жертвой для того, чтобы получать любовь и внимание. Окружи меня людьми, которые меня любят, когда я владею своей силой. Помоги мне начать хорошо проводить время и наслаждаться им.

23 марта

НЕДОВОЛЬСТВО ПРИ УСТАНОВЛЕНИИ ГРАНИЦ

*Необходимо знать, как далеко мы готовы пойти
и как далеко позволяем пойти другим. Когда мы это поймем,
мы научимся устанавливать границы.*

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Когда мы владеем своей силой и заботимся о себе – устанавливаем границы, говорим «нет», меняем старые модели поведения, – мы вызываем недовольство некоторых людей. Это нормально. Мы не должны позволять их реакции контролировать, останавливать нас или влиять на наше решение заботиться о себе.

Не нужно контролировать их реакцию на наш процесс заботы о себе. Это не наша ответственность. Также не нужно ожидать, что они никак не будут реагировать.

Они будут реагировать, когда мы будем поступать иначе, предпринимать решительные действия и заботиться о себе, особенно если наше решение каким-то образом их затрагивает. Позвольте им испытывать чувства. Позвольте им реагировать. Но ни в коем случае не сворачивайте с пути.

Если все привыкли, что мы ведем себя определенным образом, нас попытаются убедить ничего не менять, чтобы привычная система осталась прежней. Если все привыкли, что мы всегда говорим «да», они будут бурчать и негодовать, услышав от нас «нет». Если все привыкли, что мы беспокоимся об их ответственности, чувствах и проблемах, они выразят свое негодование, когда мы перестанем это делать. Это нормально. Мы можем научиться жить с незначительным недовольством во имя здоровой заботы о себе. Но заметьте: не оскорблениями, а недовольством.

Если все привыкли контролировать нас с помощью чувства вины, изводя и допекая нас, они начнут прилагать еще больше усилий, когда мы изменимся и перестанем позволять себя контролировать. Это нормально. Это тоже недовольство.

Мы не должны позволять недовольству возвращать нас к старым моделям поведения, если мы решили, что хотим меняться и нам это нужно. Мы не должны реагировать на недовольство и уделять ему много внимания. Оно этого не заслуживает. Оно утихнет.

Сегодня я буду игнорировать недовольство, которое вызову тем, что меняю свое поведение и стараюсь быть собой.

24 марта
ЦЕНИТЬ СЕБЯ

Мы – самое замечательное событие, которое когда-либо случилось с нами. Поверьте в это. Это здорово облегчает жизнь.

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе»

Пришло время прекратить себя критиковать.

Возможно, большую часть жизни мы прямо или косвенно извинялись за себя, чувствуя себя менее ценными, чем другие, считая, что они знают лучше нас и что другим предназначено здесь находиться, а нам нет.

У нас есть право здесь находиться.

У нас есть право быть собой.

Мы здесь. У нашей жизни есть цель, причина и намерение. Мы не должны извиняться за то, что мы здесь, и за то, кто мы.

Мы достаточно хорошие люди, и мы всего достойны.

У других нет нашего волшебства. Оно есть у нас. Оно в нас.

Неважно, что мы сделали в прошлом. У каждого из нас есть прошлое, сотканное из ошибок, успехов и опыта. У нас есть право на наше прошлое. Оно наше. Оно нас сформировало. По мере продвижения по своему пути мы увидим, как каждый опыт обернется на пользу.

Мы и так потратили слишком много времени, стыдясь, извиняясь и сомневаясь в своей красоте. Хватит. Отпустите. Это ненужное бремя. У других людей есть права, но и у нас они тоже есть. Мы не хуже и не лучше. Мы равны. Мы те, кто мы есть. Мы такие, какими были созданы и какими нам предначертано быть.

Это, мой друг, чудесный дар.

Боже, помоги мне владеть своей силой, чтобы любить и ценить себя. Помогите мне придать себе значимость, а не ждать, что это сделают другие.

25 марта
ОТПУСТИТЬ БЕСПОКОЙСТВО

Что, если бы мы точно знали, что все, о чем мы сегодня беспокоимся, благополучно разрешится?

Что, если бы... у нас была гарантия, что проблема будет решена наилучшим образом и в наилучшее время? Более того, что, если бы мы знали, что через три года мы будем благодарны за нее и ее решение?

Что, если бы... мы знали, что даже худшие опасения обернутся к лучшему?

Что, если бы... у нас была гарантия, что все, что происходит и произошло в нашей жизни, было предопределено, запланировано для нас и в наших интересах?

Что, если бы... у нас была гарантия, что близкие испытывают именно то, что нужно, чтобы стать теми, кем им предназначено стать? Более того, что, если бы у нас была гарантия, что другие могут отвечать за себя сами и нам не нужно их контролировать и брать за них ответственность?

Что, если бы... мы знали, что будущее будет хорошим, нас будут вести и у нас будет множество ресурсов, чтобы справиться со всем, что ждет нас на пути?

Что, если бы... мы знали, что все будет хорошо и не нужно ни о чем беспокоиться? Что бы мы тогда сделали?

Мы бы все отпустили и наслаждались жизнью.

Сегодня я буду помнить, что не нужно ни о чем беспокоиться. Если все же я буду беспокоиться, то буду понимать, что это мой выбор и это необязательно.

26 марта
ДАР, А НЕ ОБУЗА

Дети – это дар, если мы его принимаем.

Кэтлин Тернер Крилли

Дети – это дар. Наши дети, если они у нас есть, – это дар. В детстве мы были даром для своих родителей.

К сожалению, многим из нас родители не передали послание о том, что мы дар для них и Вселенной. Возможно, они сами страдали. Возможно, они хотели, чтобы мы их опекали. Возможно, мы появились на свет в трудные для них времена. Возможно, у них были собственные проблемы и они просто не могли радоваться, принимать и ценить нас как дар, которым мы являемся.

У многих из нас есть глубинное убеждение, иногда на подсознательном уровне, что мы были и остаемся обузой для мира и окружающих. Это убеждение мешает наслаждаться жизнью и отношениями с другими людьми. Это убеждение может даже вредить отношениям с Высшей силой: мы считаем себя обузой для Бога.

Если у вас есть такое убеждение, пришло время его отпустить.

Мы не обуза. И никогда ею не были. Если мы получили такое послание от родителей, пришло время признать, что это их послание, а не наше.

У нас есть право относиться к себе как к дару – себе, другим и Вселенной.

Мы здесь, и у нас есть право здесь находиться.

Сегодня я буду относиться к себе и к детям, если они у меня есть, как к дару. Я буду отпускать убеждения, что я обуза для Высшей силы, друзей, семьи и самой себя.

27 марта

ВЛИЯНИЕ НАШЕГО ПРОШЛОГО

- Как я могла это сделать?
- Как я могла такое сказать?
- Даже если я действительно так думала, я все равно ощущаю стыд, вину и страх.

Это обычная реакция на новое поведение в выздоровлении, которое нас будоражит. Все, что связано с владением своей силой и заботой о себе, вызывает стыд, вину и страх.

Мы не должны позволять этим чувствам управлять собой. Это шаг назад. Это воздействие нашего прошлого. Пусть оно утратит свое влияние.

Когда мы начинаем противостоять чувствам и убеждениям, на нас влияет наше прошлое. Вся свою жизнь мы позволяли стыду и вине контролировать себя.

Многие из нас выросли с убеждением, основанным на чувстве стыда, что нельзя заботиться о себе, быть честными, открытыми и владеть своей силой в отношениях с другими людьми. Многие из нас выросли с убеждением, что плохо быть собой и решать проблемы в отношениях. Многие из нас выросли с убеждением, что наши желания и потребности ненормальные.

Пусть такие убеждения утратят свое влияние. Мы не должны к ним так серьезно относиться. Не нужно позволять им убедить себя, что мы ошибаемся и у нас нет права заботиться о себе и устанавливать границы.

А есть ли у нас право заботиться о себе? Устанавливать границы? Открыто говорить то, что нужно сказать?

Конечно есть.

Пусть сегодня утратят свое влияние старые убеждения, которые появляются, когда я практикую новое поведение выздоровления. Я не буду относиться к ним так серьезно. Боже, помоги мне отпустить стыд и напрасные страхи о том, что со мной произойдет, если я начну заботиться о себе и любить себя.

28 марта
БАЛАНС

Стремиться к балансу.

Соотносите эмоции и разум.

Сочетайте отстранение и выполнение своей части работы.

Стремиться к балансу между «брать» и «отдавать».

Чередуйте работу и отдых, деловые и личные интересы.

Стремиться к балансу в удовлетворении духовных и других потребностей.

Переменяйте ответственность перед другими ответственностью перед собой.

Стремиться к балансу между заботой о других и заботой о себе.

По возможности будьте добры к другим, но будьте добры и к себе.

Некоторым из нас придется наверстать упущенное.

Сегодня я буду стремиться к балансу.

29 марта
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Представьте, что вы на лугу. Перед вами появляется тропинка, и вы по ней идете. Вам хочется есть. Посмотрите налево, перед вами фруктовое дерево. Возьмите сколько нужно.

Через некоторое время вы хотите пить. Справа возникает родник.

Когда вы устаете, появляется место для отдыха. Когда вам одиноко, появляется друг и идет с вами. Если вы заблудились, рядом с вами учитель с картой в руках.

В скором времени вы заметите закономерность: потребности и их удовлетворение, желания и их исполнение. Возможно, думаете вы, кто-то определяет во мне потребности, потому что запланировал их удовлетворять. Возможно, мне нужно почувствовать потребность, чтобы заметить и принять дар. Возможно, игнорируя свои желания, я не могу принять их исполнение.

Потребности и их удовлетворение, желания и их исполнение – это непрерывный цикл, если мы его не разрываем. Все необходимое для нашего пути уже запланировано и обеспечено.

Сегодня мне будет дано все, что нужно.

30 марта ПРОБОВАТЬ

Пробуйте. Попробуйте что-то новое. Попробуйте выйти за рамки привычного. Нас слишком долго сдерживали. Мы сами слишком долго сдерживались.

В детстве многие из нас были лишены права пробовать. Многие из нас, став взрослыми, лишают себя права пробовать и учиться.

Пришло время пробовать. Это важная часть выздоровления. Позвольте себе пробовать. Позвольте себе попробовать что-то новое. Да, вы будете совершать ошибки. Но из ошибок вы узнаете, каковы ваши ценности.

Что-то нам просто не понравится. Это хорошо. Тогда мы узнаем чуть больше о себе и о том, что нам не нравится.

Что-то нам понравится и будет соответствовать нашим ценностям и тому, кто мы, и мы откроем нечто важное, что обогатит нашу жизнь.

В процессе выздоровления есть время покоя – время, когда можно остановиться и исцеляться, когда можно успокоиться. Это время для самоанализа и исцеления. Это важное время. Мы решаем свои проблемы.

Также приходит время, когда не менее важно пробовать, начинать прощупывать почву.

Выздоровление не означает отстранение от жизни. Выздоровление означает учиться жить и учиться жить полной жизнью. Выздоровление означает исследование, изучение и познание.

Выздоровление означает покончить с жесткими, основанными на стыде правилами из прошлого и определить здоровые ценности, основанные на любви к себе, любви к другим и жизни в гармонии с миром.

Пробуйте. Пробуйте что-то новое. Возможно, вам это не понравится. Возможно, вы совершите ошибку. Но, может быть, вам понравится, и вы узнаете, что любите.

Сегодня я дам себе разрешение пробовать. Я перестану себя сдерживать и буду действовать, если это покажется правильным. Боже, помоги мне отпустить потребность лишать себя возможности быть живой.

31 марта
ФИНАНСЫ

Взять за себя финансовую ответственность – это часть процесса выздоровления. Некоторые из нас по разным причинам могут оказаться в трудном финансовом положении.

Принципы выздоровления, включая программу «Двенадцать шагов», касаются денежных вопросов и того, как вернуть контроль в этой сфере нашей жизни. Исправьте все. Даже если это означает погасить долг в пять тысяч долларов, выплачивая по пять долларов в месяц.

Начните оттуда, где вы находитесь сейчас, и с тем, что у вас есть. Как и в других вопросах, принятие и благодарность превращают то, что у нас есть, в нечто большее.

Денежные вопросы – это не та область, где поступают «как если бы». Не выписывайте чек, если у вас нет денег в банке. Не тратьте деньги, пока их у вас нет.

Если денег слишком мало, без стыда используйте подходящие имеющиеся ресурсы.

Установите цели.

Верьте, что вы достойны лучшего в финансовом отношении.

Верьте, что Бог заботится о ваших финансах.

Отпустите страх и доверяйте.

Сегодня я буду брать ответственность за свое нынешнее финансовое положение, каким бы тяжелым оно ни было и каким бы трудным ни казалось.



Апрель

1 апреля
ЖИТЬ ПРОЩЕ

Живите проще. Возможно, придется двигаться вперед, но не старайтесь слишком сильно. Двигайтесь бережно и спокойно.

Не стоит так спешить. Никакой день, никакой час, никакой момент не требует от нас больше, чем мы можем сделать в спокойном состоянии.

Фундамент нашего нового образа жизни – это не суматоха и не срочность.

Не нужно спешить что-то начинать. Начинайте, но не ускоряйте начало, если еще не время. Начало наступит достаточно скоро.

Наслаждайтесь и получайте удовольствие, когда вы в середине пути, когда подошли к сути вопроса.

Не нужно спешить что-то завершать. Возможно, вы уже почти закончили, но все же наслаждайтесь последними мгновениями. Отдавайтесь им полностью, чтобы суметь отдать и получить все.

Пусть темп движения будет естественным. Двигайтесь вперед. Начинайте. Продолжайте. Но делайте все бережно. Делайте все спокойно. Цените каждое мгновение.

Боже, помоги мне сегодня сосредоточиться не на спешке, а на спокойном темпе. Я буду двигаться вперед спокойно, а не в суматохе. Помоги мне отпустить потребность в озабоченности, тревоге и суете. Помоги мне заменить ее потребностью в спокойствии и гармонии.

2 апреля
УВИДЕТЬ СВОЮ ТЕМНУЮ СТОРОНУ

*Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь
с нравственной точки зрения.*

Четвертый шаг Ал-Анона

К тому времени, как мы подходим к четвертому шагу программы «Двенадцать шагов», мы готовы увидеть свою темную сторону, которая не позволяет нам любить себя и других, а другим – любить нас. Не позволяет наслаждаться жизнью и собой. Цель четвертого шага не в том, чтобы заставить чувствовать себя хуже. Наша цель – начать устранять то, что мешает наслаждаться жизнью и любить.

Мы ищем страх, гнев, боль и стыд от прошлых событий – скрытые чувства, которые могут влиять на нашу сегодняшнюю жизнь. Мы ищем подсознательные убеждения о себе и других, которые негативно отражаются на качестве наших отношений.

Эти убеждения таковы:

- Я не достойна любви.
- Я обуза для окружающих.
- Людям нельзя доверять.
- Мне нельзя доверять.
- Я не заслуживаю счастья и успеха.
- Жизнь не стоит того, чтобы жить.

Мы анализируем свои модели поведения, стараясь выделить самоподавляющие. С любовью и состраданием к себе мы пытаемся обнаружить свою вину, заслуженную и незаслуженную, и извлечь на свет божий.

Мы исследуем себя без страха перед тем, что мы обнаружим, потому что такой самоанализ очистит нас и поможет лучше относиться к себе – о чем мы даже и мечтать не могли.

Боже, помоги мне обнаружить в себе все блоки и препятствия. Помести в мое сознание необходимые знания, которые помогут мне от них освободиться. Покажи, что мне нужно о себе знать.

3 апреля ПРИНЯТИЕ

Отдайтесь настоящему моменту. Проживите его полностью. Отдайтесь ему всей душой.

Перестаньте сопротивляться.

Когда мы сопротивляемся, мы испытываем страдания. Когда мы принимаем, просто все принимаем, приходят облегчение, освобождение и изменения.

Сопrotивляясь, подавляя и отрицая, мы впустую тратим время, энергию и все усложняем. Подавляя свои мысли, мы не сможем заставить их исчезнуть. Подавляя уже сформировавшуюся мысль, мы не станем лучше. Пусть она будет в вашем сознании. Пусть она выйдет на поверхность. Затем отпустите ее. Мысль не вечна. Если она нам не нравится, мы сможем заменить ее другой мыслью. Но для этого мы должны принять и отпустить первую мысль.

Сопrotивление и подавление ничего не изменяют. Они заставят нас враждовать с нашими мыслями.

Сопrotивляясь чувствам и подавляя их, мы усложняем себе жизнь. Какими бы мрачными, неудобными, безосновательными, неожиданными, неуместными мы ни считали свои чувства, сопrotивление и подавление нас не освободят. Станет только хуже. Они будут в нас копиться, мучить нас, вызывать тошноту и боль в теле, заставляя нас совершать навязчивые действия, не давать нам спать или, наоборот, усыплять нас.

В конечном итоге нужно лишь принимать свои чувства, проживая и признавая их: «Да, я это чувствую».

Чувства – это то, что есть в настоящий момент. Чем быстрее мы примем одно чувство, тем быстрее перейдем к другому чувству.

Сопrotивление и подавление мыслей и чувств не меняют нас и не превращают в тех, кем мы хотим стать или считаем, что должны быть. Они мешают принимать реальность. Мы чувствуем себя подавленными. В конечном итоге они приводят к депрессии.

Какими бы нежелательными ни были события и обстоятельства, сопrotивляясь им, мы ничего в своей жизни не изменим.

Принятие позволяет нам быть собой или тем, кем мы хотим стать. Принятие дает возможность событиям и обстоятельствам обернуться к лучшему.

Что мы делаем, если все-таки сопrotивляемся, если ожесточенно боремся с какими-то обстоятельствами в нашей жизни? Принятие сопrotивления также может помочь через это пройти.

Принятие не означает одобрение. Оно не означает подчинение воле и планам другого человека. Оно не означает принятие обязательств. Оно не навсегда. Только на данный момент. Принятие ничего не усложняет, оно все упрощает. Принятие не означает, что мы принимаем насилие и жестокое обращение. Оно не означает, что мы отказываемся от себя, своих границ, надежд, мечтаний и желаний. Оно означает, что мы принимаем то, что есть, поэтому мы знаем, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе, и какие границы необходимо установить. Оно означает, что мы принимаем себя и то, что есть в настоящий момент, поэтому мы можем меняться и расти.

Когда мы принимаем и сдаемся, мы продвигаемся вперед по своему пути. Принуждение не действует.

Принимать и сдаваться больше всего, но только до тех пор, пока мы это не сделаем.

Сегодня я буду принимать себя и нынешние обстоятельства. Я начну наблюдать и доверять волшебству, которое может привести принятие в мою жизнь и выздоровление.

4 апреля
ОБСУЖДЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

*Выздоровливать – значит не просто уйти.
Иногда это означает научиться остаться и со всем разобраться.
Речь идет о том, как строить и сохранять отношения,
которые складываются.*

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Проблемы и конфликты – это часть жизни и отношений с друзьями, с семьей, с близкими, с коллегами. Решение проблем и обсуждение конфликтов – это навыки, которые мы можем освоить и со временем улучшить.

Нежелание разбираться с проблемами в отношениях приводит к появлению невыраженного гнева, ощущения жертвы и нерешенных проблем, к борьбе за власть и прекращению отношений, отчего проблемы усугубляются, и мы впустую тратим время и силы.

Нежелание заниматься проблемой и решать ее означает, что мы можем снова с ней столкнуться.

Некоторые проблемы с какими-то людьми невозможно решить выгодным для всех образом. Иногда проблема заключается в вопросе границ, которые мы устанавливаем, и тогда нечего обсуждать. В этом случае нужно четко понимать, чего мы хотим, что нам нужно и важно.

Однако некоторые проблемы можно решать и успешно обсуждать. Часто бывают приемлемые варианты решения проблем, которые мы даже не увидим, пока не откроемся принципу решения проблем в отношениях и не перестанем убегать от проблем.

Для обсуждения проблемы мы должны быть готовы ее определить, отпустить вину и стыд и сосредоточиться на возможном творческом подходе к решению. Для успешного обсуждения и решения проблем в отношениях мы должны понимать, что для нас важно и каковы наши границы, чтобы не тратить время, пытаясь договориться о том, что не подлежит обсуждению.

Нужно учиться определять, чего на самом деле хотят и в чем нуждаются оба человека, и искать различные возможности, чтобы все сложилось. Мы можем учиться гибкости, не становясь слишком уступчивыми. Серьезные близкие отношения означают, что два человека учатся вместе решать проблемы и конфликты, чтобы итог отвечал интересам обоих.

Сегодня я буду открыта для обсуждения возникающих конфликтов. Я буду стремиться к балансу, не становясь слишком покорной или слишком требовательной. Я буду стремиться к гибкости в своих усилиях при решении проблем.

5 апреля
ОТСТРАНЕНИЕ С ЛЮБОВЬЮ

Отстранение – это ключ к выздоровлению от созависимости. Оно делает прочнее здоровые отношения, которые мы хотим развивать и укреплять. Оно приносит пользу сложным отношениям, которые учат справляться с трудностями. Отстранение нам помогает!

Отстранение – это не то, что делается один раз. Это ежедневное поведение в выздоровлении. Мы учимся ему, когда начинаем выздоравливать от созависимости и проблем взрослых детей из дисфункциональных семей. И мы продолжаем применять его на практике по мере того, как мы растем и меняемся, как развиваются и меняются наши отношения.

Мы учимся отпускать людей, которых любим, которые нам нравятся и которые нам не по душе. Мы отделяемся сами и отделяем свой путь от других людей и их пути.

Мы ослабляем хватку и отказываемся от контроля в отношениях. Мы берем ответственность за себя и позволяем сделать это другим. Мы отстраняемся с пониманием, что для нас и других людей жизнь разворачивается именно так, как ей нужно. И то, как разворачивается жизнь, – это хорошо, даже если это причиняет боль. В конечном итоге, возможно, мы получим пользу даже от самых сложных ситуаций. Мы делаем это с пониманием, что за все отвечает Сила, более могущественная, чем наша собственная, и все хорошо.

Сегодня я буду применять принципы отстранения в отношениях по мере сил и возможностей. Если я не смогу все полностью отпустить, то постараюсь не переживать об этом.

6 апреля
ТЕРПЕНИЕ

Как сильно мы устаем от тех, кто советует проявить терпение или учиться ему. Как сильно мы расстраиваемся, когда не получаем желаемое или не можем двигаться дальше. Как сильно раздражает, когда нам говорят подождать, при этом наши потребности не удовлетворены, мы испытываем тревогу, досаду и не хотим ничего делать.

Не путайте рекомендацию проявить терпение со старым правилом не иметь чувств.

Проявить терпение не означает, что мы бесчувственно проходим через тяжелые этапы жизни и выздоровления. Проживайте досаду. Проживайте нетерпение. Злитесь так сильно из-за неудовлетворенных потребностей, как вам нужно. Проживайте страх.

Контролируя свои чувства, мы не будем контролировать процесс!

Мы обретаем терпение, отдаваясь своим чувствам. Терпение не может быть навязано силой. Это дар, который следует за принятием и благодарностью. Если мы будем работать с чувствами, чтобы полностью принять себя и то, что у нас есть, мы будем готовы расти и иметь больше.

Сегодня я позволю себе проживать чувства, пока буду учиться терпению.

7 апреля
ЧУВСТВА ИЗ ПРОШЛОЙ ЖИЗНИ

*У меня все еще бывают плохие дни. Но это нормально.
Раньше у меня были плохие годы.*

Анонимные созависимые

Порой возвращаются старые чувства. Мы испытываем страх, стыд и отчаяние. Мы чувствуем, что мы недостаточно хорошие и недостойны любви, что мы беспомощные жертвы, и мы на всех обижены. Это созависимость. Некоторые называют это состояние «болезнью души».

Многие из нас чувствовали себя именно так, когда начали выздоравливать. Порой мы возвращаемся к этим чувствам после того, как уже начали процесс выздоровления. Иногда есть причина. Такие реакции может вызвать какое-то событие: разрыв отношений, стресс, проблемы на работе, дома или с друзьями. Причиной таких реакций может стать время перемен или болезнь.

Порой такие чувства возвращаются без всякой причины.

Возвращение старых чувств не означает, что мы вернулись к исходной точке в выздоровлении. Это не означает, что мы потерпели неудачу в выздоровлении. Это не означает, что нас ждет долгий и болезненный период плохого самочувствия. Просто эти чувства пришли.

Решение такое же: практиковать основы. Некоторые из них – это любить себя и доверять себе, отстраняться, работать с чувствами, оказывать и получать поддержку в группах выздоровления, использовать аффирмации и развлекаться.

Еще одна основа – это работа по программе «Двенадцать шагов». Часто, когда мы работаем по этим шагам, нам даются возможности и новые силы, чтобы применять на практике другие основы, такие как отстранение и любовь к себе.

Если старые чувства вернулись, будьте уверены, что есть способ, который вам поможет.

Если сегодня я окажусь в темной пучине созависимости, я буду работать по шагам, чтобы помочь себе из нее выбраться.

8 апреля
ЗАБОТА О СЕБЕ

*Я точно не знаю, что вам нужно сделать,
чтобы позаботиться о себе.
Но я уверена, что вы в этом разберетесь.*

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Отдохните, если устали.

Выпейте воды, если испытываете жажду.

Позвоните другу, если вам одиноко.

Попросите помощи у Бога, если вы подавлены.

Многие из нас научились лишать себя всего и пренебрегать собой. Многие из нас научились давить на себя, когда проблема в том, что на нас и так давят слишком сильно.

Многие из нас боятся застоя в работе, если мы будем отдыхать, когда устали. Но работа будет выполнена, и она будет выполнена лучше, чем когда душа устала и дух утомлен. Люди, которые заботятся о себе, напиваются и любят себя, – это отрада для Вселенной.

Они действуют своевременно и эффективно. Они духовно ведомы.

Сегодня я буду заботиться о себе с любовью.

9 апреля ОТДАВАТЬ

Учиться отдавать из здоровых побуждений может оказаться непростой задачей. Многие из нас навязчиво отдавали, совершая добрые дела из недобрых чувств: вины, стыда, долга, жалости и морального превосходства.

Теперь мы понимаем, что отдавать навязчиво и потакать другим – не помогает. Это дает обратный эффект.

Опекая других, мы чувствуем себя жертвой.

Многие из нас отдавали слишком много, считая это правильным. Но мы приходили в замешательство, ведь наша жизнь и отношения не складывались. В течение длительного времени многие из нас так много отдавали, считая, что исполняют Божью волю. Затем, начав процесс выздоровления, мы какое-то время отказывались отдавать, заботиться и любить.

Это нормально. Возможно, нужно отдохнуть. Но отдавать из здоровых побуждений – это часть здоровой жизни. Цель в выздоровлении – баланс, забота, движимая истинным желанием отдавать с уважением к себе и к другим.

Цель в выздоровлении – выбирать, что мы хотим отдать, кому, когда и в каком количестве. Цель в выздоровлении – отдавать, не чувствуя себя жертвой.

Отдаем ли мы, потому что хотим, потому что это наша ответственность? Или мы отдаем, потому что чувствуем себя обязанными, ощущаем вину, стыд или превосходство? Или мы отдаем, потому что боимся сказать «нет»?

Помогают ли нам те способы, которые мы используем, чтобы помочь людям, или они мешают им взять свою истинную ответственность?

Отдаем ли мы для того, чтобы понравиться другим или чтобы они чувствовали себя обязанными? Или мы отдаем, чтобы доказать свою значимость? Или мы отдаем, потому что мы хотим и это кажется правильным?

Выздоровление включает в себя последовательность действий «отдавать» и «принимать», которая поддерживает поток здоровой энергии между нами, Высшей силой и другими людьми. Требуется время, чтобы научиться отдавать, исходя из здоровых побуждений. Требуется время, чтобы научиться принимать. Проявите терпение. Баланс придет.

Боже, прошу Тебя, руководи сегодня мной и моими мотивами, когда я отдаю.

10 апреля

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДРУГИХ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ СВОЮ БОЛЬ

Наше счастье – это не подарок, который находится в чьих-то руках. Никто не считает, что по своему усмотрению можно отдать нам наше благополучие или держать его у себя. Если мы обратимся к кому-то и попытаемся заставить его отдать нам то, что, по нашему мнению, у него есть, нас ждет разочарование. Мы обнаружим, что это иллюзия. У другого человека этого нет. И никогда не будет. Красиво упакованная коробочка с бантиком в руках другого человека, в которой, как мы считаем, находится наше счастье, – это иллюзия.

Если в те моменты, когда мы стараемся достучаться до кого-то, требуем прекратить нашу боль и сотворить для нас радость, мы найдем в себе мужество не биться головой о стену, а спокойно заняться своими проблемами, мы обретем счастье.

Да, верно то, что другой человек, наступая нам на ногу, причиняет боль, и поэтому в его силах остановить нашу боль, убрав ногу. Но боль все-таки наша. И попросить его убрать ногу – наша ответственность.

Исцеление начнется, когда мы осознаем, что пытаемся использовать других, чтобы остановить свою боль и получить счастье. Мы исцелимся от прошлого. К нам придет понимание, которое изменит наши отношения.

Мы увидим, что все это время наше счастье и благополучие были в наших руках. Мы сами держали эту коробочку. И открыть ее – наша задача.

Боже, помоги мне помнить, что ключ к моему собственному счастью находится в моих руках. Дай мне мужество оставаться спокойной и разбираться со своими чувствами. Пошли мне понимание, которое мне необходимо, чтобы улучшить мои отношения. Помоги мне перестать танцевать танец созависимости и начать танцевать танец выздоровления.

11 апреля ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ

Когда мы берем ответственность за свои финансовые дела, повышается наша самооценка и уменьшается тревога.

Сегодня у каждого из нас есть определенное финансовое положение. У нас есть некая сумма денег на руках, а также деньги, которые нам причитаются. У нас есть неоплаченные счета. Мы должны платить налоги. Это наше нынешнее финансовое положение. Какими бы ни были детали, принятие, благодарность и ответственность за себя снижают напряжение.

Сегодня у каждого из нас есть финансовое будущее. Мы можем контролировать лишь некоторые аспекты будущего. И то, что мы можем сделать, чтобы внести вклад в свое будущее, – это установить цели.

Не стоит заикливаться на своих целях. Не нужно постоянно наблюдать и отмечать свои успехи в их достижении. Но полезно подумать о своих целях и записать их. Чего мы хотим в своем финансовом будущем? Какие финансовые проблемы хотели бы решить? От каких счетов хотели бы освободиться? Сколько бы мы хотели зарабатывать в конце этого года? В конце следующего года? Через пять лет?

Готовы ли мы работать для достижения своих целей и доверять Высшей силе нами руководить?

Оплачивайте счета вовремя. Свяжитесь с кредиторами. Договаривайтесь. Сделайте сегодня все возможное, чтобы взять ответственность за свои финансы. Установите цели на будущее. Затем отпустите мысли о деньгах и сосредоточьтесь на своей жизни. Когда мы берем ответственность за свои финансовые дела, это не значит, что мы уделяем все внимание деньгам. Принимая ответственность за финансы, мы получаем возможность перестать заикливаться на деньгах. Мы освобождаемся и можем выполнять свою часть работы и жить такой жизнью, какой мы хотим.

Мы достойны самоуважения и спокойствия, которые сопровождают финансовую ответственность.

Сегодня я буду уделять время тому, чтобы принять финансовую ответственность за себя. Если пришло время оплатить счета или поговорить с кредиторами, я это сделаю. Если пришло время установить цели, я это сделаю. Как только я выполню свою часть работы, я отпущу все остальное.

12 апреля
ОТПУСТИТЬ СТРАХ

Представьте, что вы спокойно плывете в бережном потоке. Нужно лишь дышать, расслабляться и плыть по течению.

Внезапно вы осознаете свое положение. От страха, в смятении от вопросов «а что, если...?» ваше тело напрягается. Вы начинаете метаться и лихорадочно искать, за что бы ухватиться.

Вы так сильно паникуете, что начинаете уходить под воду. Затем вы вспоминаете: вы же так усердно над этим работали. Не нужно паниковать. Нужно лишь дышать, расслабляться и плыть по течению. Вы не утонете.

Паника – великий враг.

Не нужно впадать в отчаяние. Если в жизни появляются серьезные проблемы, нужно перестать сопротивляться. Мы можем немного побарахтаться в воде, пока к нам не вернется самообладание. Затем мы можем продолжать спокойно плыть в бережном потоке. Это наш поток. Это безопасный поток. Наш путь проложен на карте. Все хорошо.

Сегодня я буду расслабляться, дышать и плыть по течению.

13 апреля
УДОВОЛЬСТВИЕ

Один из запретов, усвоенный многими из нас в детстве, – это негласное правило: не веселись и не радуйся жизни. Это правило порождает людей-мучеников, которые не позволяют себе наслаждаться радостями повседневной жизни.

Для многих из нас страдание ассоциировалось с чем-то вроде святости. Теперь мы связываем его с созависимостью. Мы можем провести весь день, вызывая в себе чувство вины и беспокойство, ощущая свою убогость и обделенность. Или мы можем позволить себе прожить этот день, чувствуя себя хорошо. В процессе выздоровления мы наконец понимаем, что выбор за нами.

Есть много всего, чем можно наслаждаться каждый день. И чувствовать себя хорошо – это нормально. Мы можем позволять себе получать удовольствие от решения задач. Можем научиться расслабляться без чувства вины. И даже можем научиться веселиться.

Учитесь веселиться. Приложите все усилия, чтобы научиться радоваться жизни. Старайтесь так же сильно, как старались ощущать свою убогость.

Наши усилия окупятся. Удовольствие станет удовольствием. Жизнь будет стоить того, чтобы жить. И каждый день мы будем находить множество удовольствий, чтобы ими наслаждаться.

Сегодня в течение дня я позволю себе наслаждаться жизнью.

14 апреля
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Выздоровление от созависимости – это индивидуальный процесс, в котором неизбежны ошибки, преодоление проблем и решение сложных вопросов.

Ожидая от себя совершенства, мы замедляем этот процесс, погружаемся в чувство вины и тревоги. Ожидание совершенства от других также не является конструктивным, оно вызывает в них чувство стыда и мешает их развитию.

Люди человечны и уязвимы. И это прекрасно. Мы можем признать и ценить эту идею. Ожидая совершенства от других, мы попадаем в созависимое состояние морального превосходства. Ожидая совершенства от себя, мы становимся непреклонными и чувствуем себя неполноценными.

Мы можем отпустить и то, и другое.

Но не нужно впадать в другую крайность и мириться со всем, что делают с нами другие люди. Также мы можем ожидать и от себя соответствующего ответственного поведения. Но все же многие из нас могут позволить себе немного расслабиться. И когда мы перестанем ожидать совершенства от других, возможно, мы обнаружим, что они гораздо лучше, чем мы думали. Когда мы прекратим ожидать совершенства от себя, мы обнаружим в себе красоту.

Сегодня я буду практиковать терпимость, принятие и любовь к другим – таким, какие они есть, и к себе – такой, какая я есть. Я буду стремиться к балансу, не ожидая слишком многого и слишком малого от себя и других.

15 апреля ОБЩЕНИЕ

Владеть своей силой – значит учиться говорить ясно, прямо и убедительно. Не нужно в общении ходить вокруг да около, контролируя чужую реакцию. Высказывания, которые вызывают чувство вины, порождают только чувство вины. Мы не должны опекать других людей и проявлять о них заботу, делая какие-то оговорки. Также мы не можем ожидать, что другие будут заботиться о том, какое впечатление производят их слова. Достаточно того, что нас услышали и приняли. И мы можем с уважением слушать, что говорят другие.

Намеки на то, что нам нужно, не помогут. Люди не умеют читать мысли и, вероятно, возмущаются недомолвками. Лучший способ принять ответственность за то, что мы хотим, – это прямо попросить. И мы можем настаивать на прямоте со стороны других людей. Если нужно отказать в той или иной просьбе, мы можем это сделать. Если в разговоре нами пытаются управлять, мы можем отказаться принимать в нем участие.

Если мы открыто признаем чувства, такие как разочарование или гнев, не заставляем других догадываться о наших чувствах и не выражаем их иным образом, это позволяет вести беседу ответственно. Если мы не знаем, что сказать, то можем в этом признаться.

Мы можем попросить дать нам информацию и с помощью слов наладить более близкие отношения, но мы не должны общаться слишком долго. Мы не обязаны выслушивать вздор и принимать участие в бессмысленных разговорах. Мы можем сказать, что мы хотим, и остановиться, когда закончим.

Сегодня я буду говорить ясно и прямо. Я буду стараться избегать манипулирования, недомолвок и высказываний, которые вызывают чувство вины. Я могу быть тактичной и бережной по мере возможности. А при необходимости я могу быть убедительной.

16 апреля
ПУСТЬ ВСЕ ПРОИСХОДИТ САМО СОБОЙ

Не нужно прикладывать слишком много усилий, стараясь проникнуть в суть происходящего. Да, мы узнаём, что случаются неприятности и бывают разочарования, но все происходит не просто так и нередко с высшей целью. Да, часто все, что ни делается, к лучшему. Но не нужно тратить так много времени и энергии на выяснение цели и намерения каждого события в жизни. Это сверхбдительность!

Иногда не заводится автомобиль. Иногда ломается посудомоечная машина. Иногда мы подхватываем простуду. Иногда не бывает горячей воды. Иногда день не задается. Хотя это и помогает прийти к принятию и благодарности за досадные неприятности, не нужно все обдумывать и выяснять, насколько они неслучайны.

Решите проблему. Отремонтируйте автомобиль. Почините посудомоечную машину. Примите лекарство от простуды. Подождите, пока не дадут горячую воду. Если день не задался, позаботьтесь о себе. Выполняйте свои обязанности и не принимайте все так близко к сердцу!

Если необходимо понимание и осознание какого-то события, нас направят в нужном направлении. Разумеется, хочется выявить закономерности. Но моменты озарения и всестороннее обдумывание происходят сами собой.

Не нужно по каждому событию задаваться вопросом, как оно вписывается в Высший замысел. Он – осознание, понимание и возможности для личностного роста – сам раскроется перед нами. Возможно, урок состоит в том, чтобы научиться решать проблемы, не всегда понимая их значение. А возможно, в том, чтобы доверять себе в жизни и получении опыта.

Сегодня я буду позволять событиям происходить, не беспокоясь о значении каждого из них. Я буду верить, что это приведет меня к росту быстрее, чем суета с микроскопом в руках. Я буду верить, что уроки сами раскроются передо мной в свое время.

17 апреля
ЗАБОТА О СЕБЕ

Часто мы называем выздоровление от созависимости и проблем взрослых детей из дисфункциональных семей заботой о себе. Заботиться о себе не значит заикливаться на себе, как многие могут подумать. Это не потакание своим желаниям. Это не эгоизм в негативном смысле этого слова.

Мы учимся заботиться о себе вместо того, чтобы заикливаться на другом человеке. Мы учимся нести ответственность за себя вместо того, чтобы чувствовать чрезмерную ответственность за других людей. Заботиться о себе также означает стремление к подлинной ответственности перед другими. И это лучше получается, когда нет излишней ответственности.

Забота о себе порой означает «сначала я», но обычно – «и я тоже». Это значит, что мы несем ответственность за себя и выбираем больше не быть жертвой.

Забота о себе означает научиться любить того человека, за заботу о котором мы несем ответственность, – самих себя. Мы делаем это не для того, чтобы бездействовать, замкнувшись в себе и потворствуя своим желаниям, а для того, чтобы любить других и учиться позволять им любить нас.

Забота о себе – это не эгоизм, это самоуважение.

Боже, помоги мне сегодня любить себя. Помоги мне отпустить чувство чрезмерной ответственности за окружающих. Укажи мне, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе и нести подлинную ответственность перед другими людьми.

18 апреля СВОБОДА

Многих из нас в детстве притесняли, и с многими из нас плохо с нами обращались. Мы выросли, но, возможно, все еще позволяем себя притеснять.

Некоторые из нас не осознают, что, опекая и не устанавливая границы, мы так и будем чувствовать себя жертвой.

Некоторые из нас не понимают, что, думая о себе как о жертве, мы так и будем чувствовать, будто нас притесняют.

Некоторые из нас не знают, что в наших руках ключ к собственной свободе – уважение к себе и забота о себе.

Мы можем говорить то, что имеем в виду, и иметь в виду то, что говорим.

Можно не ждать, когда другие дадут то, что нужно, и взять ответственность за себя. И тогда распахнется дверь к свободе.

Пройдите через нее.

Сегодня я пойму, что ключ к свободе находится в моих руках. Я перестану участвовать в своем притеснении и мученичестве. Я возьму ответственность за себя и позволю другим поступать так, как они хотят.

19 апреля
ПРИНИМАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ

Мы идем по жизни, обдуваемые ветром перемен. Порой это легкий ветерок, а иногда тропический шторм. Да, у нас есть место для отдыха, время приспособиться к другому уровню жизни, обрести равновесие, пожинать плоды. У нас есть время перевести дух.

Но изменения не только неизбежны, но и желательны.

Иногда, когда начинает дуть ветер перемен, мы не знаем наверняка, что изменения к лучшему. Мы называем это стрессом или временным состоянием в полной уверенности, что все вернется к норме. Порой мы сопротивляемся. Мы втягиваем голову в плечи и боремся с ветром в надежде, что все скоро успокоится и вернется на круги своя. Может, нас готовят к новой норме?

По мере необходимости через нашу жизнь будут проноситься изменения, чтобы привести нас туда, куда мы направляемся. Мы можем верить, что у Высшей силы есть замысел, даже если мы не знаем, к чему приведут перемены.

Мы можем верить, что происходящие изменения – это хорошо. Ветер перенесет нас туда, куда нужно.

Боже, помоги мне сегодня отпустить сопротивление изменениям. Помоги мне открываться этому процессу. Помоги мне верить, что то место, куда меня перенесут, будет лучше того места, откуда меня забрали. Помоги мне подчиниться, довериться и все принять, даже если я ничего не понимаю.

20 апреля
УСТАНОВИТЬ СРОК

*Не знаю, хочу ли я продолжать отношения или прекратить их.
Я уже несколько месяцев мучаюсь сомнениями.
Не могу же я оставить все как есть.
Я дам себе два месяца, чтобы принять решение.*

Анонимные созависимые

*Вот уже полгода передо мной стоит проблема.
Я в замешательстве. Не знаю, что делать.
Дам себе месяц, чтобы найти решение.*

Анонимные созависимые

Иногда помогает установить срок.

Это может помочь, когда перед нами стоит трудный выбор, когда мы имеем дело с нерешенными проблемами, выжидаем или пребываем в растерянности в поисках решения.

Установить срок не означает высечь его на камне. Это значит, что мы определяем временные рамки, чтобы избавиться от ощущения беспомощности и сосредоточиться на решении. После назначения срока высвобождается энергия, и мы сможем отложить проблему, отпустить ее и позволить Вселенной, Высшей силе и себе начать двигаться по направлению к решению.

Не всегда нужно говорить людям о том, что мы установили срок. Иногда лучше промолчать. Иначе они могут подумать, что мы пытаемся их контролировать, и выскажут свое возмущение. Порой имеет смысл сообщить другим людям о своем решении.

Определение сроков – это прежде всего инструмент, чтобы помочь себе. Сроки должны быть разумными для конкретной ситуации. При правильном применении определение сроков может стать полезным инструментом, при помощи которого мы будем справляться со сложностями и трудными ситуациями без ощущения беспомощности и безысходности. Это поможет избавиться от беспокойства и навязчивых мыслей, и мы сможем направить энергию в более конструктивное русло. Определение сроков помогает выйти из неприятного ощущения жертвы из-за другого человека или проблемы, которую не можем решить.

Определение сроков помогает отстраняться и двигаться вперед.

Сегодня я подумаю, будет ли полезным определение сроков в каких-то сферах моей жизни. Я прошу божественную мудрость и руководство помочь мне определить сроки для решения давних проблем и вопросов в отношениях.

21 апреля НУЖНО ПОДОЖДАТЬ

Подождите. Если время еще не пришло, путь неясен, нет уверенности в ответе или решении, подождите.

Мы ощущаем нетерпение. Возможно, хочется скорее решить проблему и сразу сделать что-нибудь, что угодно. Но такие действия не будут во благо.

Трудно жить в замешательстве или с нерешенными проблемами. Легче решать вопросы. Но если мы принимаем поспешные решения, делаем что-то раньше времени, возможно, придется вернуться и все переделать.

Если время не пришло, подождите. Если путь неясен, не бросайтесь вперед. Если нет ясности в ответах и решениях, подождите.

В новом образе жизни есть руководство Высшей силы. Не нужно двигаться слишком поспешно и лишать себя гармонии.

Ожидание – это действие, позитивное и обладающее силой.

Часто ожидание – это действие, которым руководит Бог. Действие, в котором столько же силы, сколько в решении, и больше силы, чем в поспешном, несвоевременном решении.

Не нужно давить на себя, настаивая на том, чтобы мы сделали или узнали что-то раньше времени. Когда придет время, мы узнаем. Мы войдем в это время естественно и гармонично. В нас будет покой и уверенность. Мы почувствуем силу, которую не ощущаем сегодня.

Справляйтесь с паникой, нетерпением и страхом. Не позволяйте им собой управлять и диктовать решения.

Ждать непросто. Это неинтересно. Но часто ожидание необходимо, чтобы получить желаемое. Это не потеря времени. Это не бездействие.

Ответ придет. Сила придет. Время придет. И все будет хорошо.

Сегодня я буду ждать, если ожидание – это действие, которое нужно, чтобы позаботиться о себе. Я буду знать, что я предпринимаю позитивное, обладающее силой действие в ожидании подходящего момента. Боже, помоги мне отпустить страх, нетерпение и панику. Помогите мне учиться искусству ожидания, пока не придет время. Помогите мне понять, что всему свое время.

22 апреля
СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Сколько бы времени мы ни находились в процессе выздоровления, в нашей жизни неизбежно бывают периоды стресса.

Иногда стресс возникает из-за внешних факторов. Мы спокойны, но находимся в стрессовой обстановке. Иногда стресс возникает из-за внутреннего состояния. Мы чувствуем, что теряем самообладание.

Когда стресс связан с внешними и внутренними причинами, мы переживаем трудные времена.

В периоды стресса мы можем больше полагаться на внешнюю поддержку. Друзья и группы выздоровления могут помочь обрести спокойствие и вернуть самообладание, несмотря на стрессовые ситуации.

Также могут помочь утверждения о том, что происходящие события – это часть хорошо продуманного плана, и они приносят лишь временные неудобства. Мы можем уверять себя, что справимся. Нас это не сломит. Мы не падём духом и не пойдём ко дну.

Помогает возвращение к основам: сосредоточиться на отстранении, проживать чувства и жить сегодняшним днем.

Наш основной ориентир при стрессе – забота о себе. Мы сможем лучше справиться даже с самыми тяжелыми обстоятельствами и помочь другим, если заботимся о себе. Мы можем время от времени спрашивать себя:

- Что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе?
- Что поможет чувствовать себя лучше?

Заботиться о себе во время стресса может быть не так легко. Гораздо проще забыть о себе и не считаться с собой. Но забота о себе всегда приводит к положительному результату.

Сегодня я буду помнить о том, что нет такой ситуации, на которую забота о себе не окажет благоприятного воздействия.

23 апреля ОТКРЫТЬСЯ ЛЮБВИ

Позволить себе получать любовь – это одна из самых сложных задач, с которыми мы сталкиваемся в выздоровлении.

Многие из нас отгородились от любви. Возможно, мы жили с теми, кто использовал любовь для того, чтобы нас контролировать. Нам оказывали поддержку, только если мы платили за это высокой ценой своей свободы. Нам то давали, то не давали любовь, чтобы контролировать нас и иметь над нами власть. Получать любовь от таких людей было небезопасно. Возможно, мы привыкли к тому, что вообще ее не получали. Возможно, мы привыкли не признавать, что в ней нуждаемся, потому что жили с теми, кто не мог дать нам подлинную любовь.

В определенный период выздоровления мы признаем, что тоже хотим, чтобы нас любили, и нам это нужно. Возможно, мы чувствуем себя неловко. Что с этим делать? Кто может дать нам любовь? Как определить, с кем безопасно, а с кем нет? Как можно позволить другим проявлять заботу и не ощущать при этом, что мы в ловушке, что с нами плохо обращаются, что нам страшно, что мы не способны позаботиться о себе?

Мы будем учиться. Сначала нужно поддаться своему желанию и потребности в заботе и любви. Мы обретем уверенность в своей способности позаботиться о себе в отношениях с людьми. Мы будем чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы позволять другим проявлять заботу. Мы будем учиться доверять своей способности выбирать тех, кто может дать любовь и с кем мы чувствуем себя в безопасности.

Возможно, сначала нужно разозлиться из-за того, что на наши потребности не было отклика. Позже мы сможем проникнуться благодарностью к тем, кто показал нам, чего мы не хотим, кто помог поверить, что мы достойны любви, кто приходит в нашу жизнь, чтобы любить нас.

Мы раскрываемся словно цветы. Порой так больно, когда расправляются лепестки. Радуйтесь. Наше сердце открывается любви, которая есть и всегда будет существовать для нас.

Поддайтесь любви, которая предназначена нам, которую нам посылают люди, Вселенная и Высшая сила.

Поддайтесь любви, не позволяя людям себя контролировать и мешать заботиться о себе. Для начала поддайтесь любви к себе.

Сегодня я откроюсь любви, которая мне предназначена. Я позволю себе получать безопасную любовь, зная, что смогу позаботиться о себе в отношениях с людьми. Я буду благодарна всем людям из своего прошлого, которые помогли мне открыться любви. Я призываю, принимаю и благодарю любовь, которая ко мне приходит.

24 апреля
УРОКИ НА РАБОТЕ

Часто полезный опыт на работе, способствующий духовным изменениям и выздоровлению, отражает опыт, полученный в других сферах жизни.

Часто системы отношений, в которые мы вовлечены на работе, похожи на системы отношений, в которых мы живем и любим. Они отражают наши проблемы и могут помочь усвоить уроки.

Учимся ли мы постепенно доверять себе на работе? А дома? Учимся ли мы постепенно заботиться о себе на работе? А дома? Учимся ли мы постепенно устанавливать границы и проникаться уважением к себе, преодолевая страхи и проживая чувства?

Если мы проанализируем отношения на работе в прошлом, возможно, мы поймем, что это зеркало наших проблем, нашего роста. Вероятно, и сейчас это так.

Что касается сегодняшнего дня, мы можем верить, что мы там, где нужно, – и дома, и на работе.

Сегодня я буду принимать свои нынешние условия на работе. Я буду размышлять над тем, как то, чему я учусь в жизни, связано с тем, чему я учусь на работе. Если мне будет непонятно, то я поддамся этому опыту, пока все не прояснится. Боже, помоги мне принимать дела, которые мне поручены сегодня. Помоги мне оставаться открытой и учиться тому, чему мне нужно научиться. Помоги мне верить, что все может быть и будет хорошо.

25 апреля
ПОИСК СОБСТВЕННОЙ ИСТИНЫ

Каждый из нас должен сам открыть для себя истину.

Нам не поможет, если те, кого мы любим, найдут свою истину. Они не смогут ее нам дать. Нам не поможет, если те, кого мы любим, знают истину о чем-то в нашей жизни. Мы сами должны открыть для себя истину.

Каждый из нас должен найти истину и встать в свой собственный свет.

Часто приходится бороться, терпеть неудачи, испытывать замешательство и досаду. Так мы проходим через борьбу. Так мы узнаем, что является истиной и что нам подходит.

Мы можем поделиться мыслями с другими. Они могут предсказать, что может произойти, если мы поступим тем или иным образом. Но это ничего не будет значить, пока мы не проживем свой опыт и он не станет нашей истиной, нашим открытием и нашим знанием.

Нет простого способа через все пройти и найти собственную истину.

Но мы можем и сделаем это, если захотим.

Возможно, мы захотим облегчить себе путь. Мы можем нервно бегать по друзьям, просить их поделиться с нами истиной и облегчить нам поиски. Но они не смогут это сделать. Все прояснится в свое время.

У каждого из нас есть своя доля истины, которая ждет, чтобы проявиться. У каждого из нас есть своя доля света, которая ждет, когда мы встанем в нее и провозгласим своей.

Помогает ободрение. Помогает поддержка. Помогает твердая вера, что у каждого человека есть своя истина, которая подходит к каждой ситуации.

Каждый опыт, каждое переживание, каждая ситуация имеют свою истину, которая ждет своего часа. Не сдавайтесь, пока не найдете ее для себя.

Если мы ищем истину, нас будут направлять. Мы не одни.

Сегодня я буду искать свою собственную истину и буду позволять делать это другим. Я буду ценить свою точку зрения и мнение других. Мы все идем по пути, делая собственные открытия, – те, которые следует совершить сегодня.

26 апреля
СОПРОТИВЛЕНИЕ НЕГАТИВУ

Некоторые люди – носители негатива. В них целые хранилища подавленного гнева и переменчивых эмоций. Одни застревают в роли жертвы и поступают так, что их действия продлевают эту роль. Другие все еще находятся в замкнутом круге зависимого или навязчивого поведения.

Негативная энергия может оказывать на нас сильное влияние, особенно если мы изо всех сил стараемся сохранять баланс и поддерживать уровень позитивной энергии. Может показаться, что те, от кого исходит негативная энергия, хотят затянуть нас вместе с собой во тьму. Необязательно идти с ними. Без осуждения мы можем решить, что уйти – это нормально, защитить себя – это нормально.

Мы не можем изменить других. Остальным не поможет, если мы выйдем из равновесия. Мы не приведем их к свету, если вступим вместе с ними во тьму.

Боже, помоги мне сегодня понять, что я не должна позволять затягивать себя в негатив, даже тем, кого люблю. Помоги мне устанавливать границы. Помоги мне понять, что заботиться о себе – это нормально.

27 апреля
ОТПУСТИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В КОНТРОЛЕ

*Плюсы отстранения огромны: безмятежность,
глубокое чувство покоя, способность дарить и принимать любовь
такими способами, которые придают нам сил и энергии,
свобода находить реальные решения для наших проблем.*

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания
постоянно опекать других и начать думать о себе»

Отпуская потребность в контроле, мы можем освободить себя и других. Это может дать свободу Высшей силе посылать нам самое лучшее.

Если бы мы не пытались контролировать, что бы мы стали делать по-другому?

Что бы мы такое сделали, что не позволяем себе сейчас? Куда бы направились? Что бы сказали?

Какие бы решения приняли?

О чем бы попросили? Какие бы границы установили? Когда бы сказали «нет», а когда «да»?

Если бы мы не пытались контролировать, нравимся ли мы кому-то и то, как на нас реагируют, что бы мы сделали иначе? Если бы мы не пытались контролировать развитие отношений, что бы мы сделали по-другому? Если бы мы не пытались контролировать поведение другого человека, насколько иначе мы бы думали, чувствовали, говорили и вели себя?

Что мы не позволяли себе сделать, надеясь, что самоотдача повлияет на определенную ситуацию или человека? Мы бы перестали что-то делать?

Насколько по-другому мы бы стали к себе относиться?

Позволили бы мы себе больше наслаждаться жизнью и чувствовать себя лучше прямо сейчас? Перестали бы чувствовать себя так плохо? Стали бы лучше относиться к себе?

Если бы мы не пытались контролировать, что стали бы делать иначе?

Составьте список, а затем следуйте ему.

Сегодня я буду спрашивать себя, что бы я сделала иначе, если бы не пыталась все контролировать. Когда я услышу ответ, я это сделаю. Боже, помоги мне отпустить потребность в контроле. Помоги мне освободить себя и других.

28 апреля
ГНЕВ НА ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Многие из нас испытывают гнев по отношению к членам своей семьи. Во многих из нас много гнева и ярости, которые, кажется, накапливались годами.

Для многих из нас гнев был единственным способом разорвать нездоровую зависимость или связь с другими членами семьи. Эта сила не позволяла нам оказаться в плену у других членов семьи на интеллектуальном, эмоциональном и иногда духовном уровне.

Важно позволять себе чувствовать, принимать свой гнев по отношению к другим членам семьи, не погружаясь в чувство вины и стыда. Также важно анализировать чувство вины по отношению к другим членам семьи, так как гнев и вина часто взаимосвязаны.

Мы можем принять свой гнев и даже поблагодарить его за защиту. Но также мы можем поставить перед собой другую цель – обрести свободу.

И тогда не понадобится гнев. Мы сможем прийти к прощению.

Думайте о любви. Думайте об исцелении по отношению к другим членам семьи. Но позволяйте себе злиться столько, сколько нужно.

В какие-то моменты старайтесь избавляться от гнева. Но нужно проявлять к себе бережность, если чувства время от времени выходят на поверхность.

Поблагодарите Бога за эти чувства. Проживите их. Освободите их. Просите Бога благословить вашу семью и позаботиться о ней. Попросите Бога помочь обрести свободу и позаботиться о себе.

Пусть золотой свет исцеления прольется на всех, кого мы любим, и на всех, на кого мы злимся. Пусть золотой свет исцеления прольется на нас.

Верьте, что исцеление происходит прямо сейчас.

Помоги мне принять сильные эмоции, которые я могу испытывать по отношению к членам семьи. Помоги мне испытывать благодарность за посланные мне уроки. Я принимаю золотой свет исцеления, который льется на меня и мою семью. Я благодарю Бога за то, что исцеление не всегда бывает в красивой аккуратной упаковке.

29 апреля НАЧИНАТЬ ОТНОШЕНИЯ

Часто мы можем многое узнать о себе по людям, которые нас привлекают.

По мере выздоровления мы понимаем, что больше не можем строить отношения только на основе влечения. Мы учимся терпению, позволяем себе считаться с важными фактами и анализируем то, что мы знаем об этом человеке.

В выздоровлении мы стремимся к здоровому притяжению к людям. Мы позволяем себе тянуться к людям, основываясь на том, какие они на самом деле, а не на том, какими могли бы стать или какими являются в нашем представлении.

Чем больше вопросов мы решаем, проводя внутреннюю работу с родителями, тем меньше будет необходимость решать такие же вопросы с теми людьми, которые нас привлекают. Работа с прошлым опытом помогает формировать новые, более здоровые отношения.

Чем больше мы преодолеваем свою потребность опекать, тем меньше нас привлекают люди, о которых нужно постоянно заботиться.

Чем больше мы учимся любить и уважать себя, тем больше нас привлекают люди, которые будут любить и уважать нас и которых мы сможем безопасно любить и уважать.

Это постепенный процесс. Нужно проявлять терпение по отношению к себе. Тип людей, который нас привлекает, не изменится в одночасье. В процессе выздоровления может долго сохраняться влечение к людям, с которыми можно строить только дисфункциональные отношения. Это не значит, что нужно позволить ему нами управлять. Дело в том, что мы будем начинать и сохранять отношения с людьми, с которыми нам нужно быть, до тех пор, пока мы не научимся тому, что необходимо, – как долго бы мы ни выздоравливали.

Неважно, с кем мы в данный момент находимся в отношениях и что мы открываем для себя, дело все равно в нас, а не в другом человеке. В этом суть, надежда и сила выздоровления.

Мы можем учиться заботиться о себе, когда начинаем и строим отношения. Мы можем учиться постепенно двигаться вперед. Мы можем учиться обращать внимание. Мы можем позволить себе ошибаться, даже если мы все понимаем.

Мы можем перестать винить Бога за наши отношения и начать брать за них ответственность. Мы можем учиться наслаждаться здоровыми отношениями и быстрее выходить из дисфункциональных отношений.

Мы можем учиться искать то, что хорошо для нас, а не для другого человека.

Боже, помоги мне обращать внимание на свое поведение, когда я начинаю отношения. Помоги мне взять за себя ответственность и учиться тому, чему нужно. Я буду верить, что люди, которых я хочу встретить и которые мне нужны, войдут в мою жизнь. Я понимаю, что, если отношения мне не подходят, у меня есть право и возможность отказаться от них, даже если другой человек считает, что они ему подходят. Я буду открыта для тех уроков, которые мне нужны, чтобы больше узнать о себе в отношениях, поэтому я готова для наилучших отношений с людьми.

30 апреля

БАЛАНС

Нашей целью является баланс.

Нужен баланс между работой и развлечениями. Нужен баланс между тем, что мы отдаем, и тем, что получаем. Нужен баланс в мыслях и чувствах. Нужен баланс в заботе о физических и духовных потребностях.

В сбалансированной жизни есть гармония между профессиональной и личной жизнью. Временами на работе нужно покорять горы. Временами мы вкладываем дополнительную энергию в отношения. Но в общей картине должен быть баланс.

Подобно тому как сбалансированное питание учитывает все потребности организма в питательных веществах для поддержания здоровья, сбалансированная жизнь учитывает все потребности: в друзьях, в работе, в любви, в семье, в развлечениях, в личном времени, в выздоровлении и в духовной жизни с Богом. Если мы выйдем из равновесия, внутренний голос скажет нам об этом. Нужно слушать себя.

Сегодня я проанализирую свою жизнь, чтобы понять, не перевесила ли чаша весов в какой-то сфере моей жизни, а в другой, может быть, чего-то не хватает. Я буду стремиться к балансу.



Май

1 мая
МОЛИТВА О ВЫЗДОРОВЛЕНИИ

*Спасибо за вчерашний день без алкоголя.
Прошу Тебя, помоги мне прожить сегодняшний день без алкоголя.
На следующие двадцать четыре часа я молюсь
лишь о знании Твоей воли и о силе, чтобы ее исполнить.
Прошу Тебя, освободи мои мысли от своеволия, своекорыстия,
нечестности и плохих побуждений.
Пошли мне правильную мысль, слово или действие.
Укажи, каким должен быть мой следующий шаг.
В минуты сомнений и нерешительности,
прошу Тебя, пошли мне Твое вдохновение и руководство.
Прошу Тебя помочь мне решить все мои проблемы
к Твоей радости и славе.*

Молитва из книги «Анонимные алкоголики»

Это молитва о выздоровлении. Она может помочь справиться с любой ситуацией. В последующие дни мы будем рассматривать содержащиеся в ней идеи. Если читать эту молитву, можно верить, что ответом на нее будет «да».

Сегодня я буду верить, что Бог сделает для меня то, что я не смогу сделать для себя сама. Я буду выполнять свою часть работы – проходить по двенадцати шагам – и позволю Богу сделать все остальное.

2 мая
ВЫСШАЯ СИЛА

«На следующие двадцать четыре часа...»

В выздоровлении мы живем сегодняшним днем, это требует от нас сильной веры. Мы отказываемся оглядываться назад, кроме тех случаев, когда исцеление от прошлого является частью сегодняшней работы. Мы заглядываем в будущее только для того, чтобы построить планы. Мы сосредотачиваемся на деятельности сегодняшнего дня, проживая его в меру своих возможностей. Если мы будем делать это достаточно долго, у нас будет достаточное количество дней здоровой жизни, связанных между собой, чтобы сделать что-то ценное.

«...я молюсь лишь о знании Твоей воли...»

Мы подчиняемся Божьей воле. Мы перестаем пытаться все контролировать и начинаем жизнь, которой можно управлять. Мы доверяем воле Высшей силы и верим, что она добрая и великодушная, указывает нам направление.

Путем проб и ошибок мы учимся отделять свою волю от воли Бога. Мы узнаем, что Божья воля не агрессивна. Мы узнаем, что иногда есть разница между волей Бога и тем, что хотят от нас другие. Мы также узнаем, что Бог не хочет, чтобы мы были созависимыми, страдали, контролировали или опекали других. Мы учимся доверять себе.

«...и о силе, чтобы ее исполнить».

Принятие бессилия – это лишь часть выздоровления. Еще одной важной частью выздоровления является обретение способности заботиться о себе.

Порой нужно сделать то, что пугает или причиняет боль. Порой нужно сделать шаг в сторону, шаг назад или шаг вперед. Для этого нужно призвать на помощь Силу, более могущественную, чем наша собственная.

Нас никогда не призовут делать то, на что нам не даны силы.

Сегодня я могу призвать на помощь источник энергии – Бога. Я попрошу о том, что мне нужно.

3 мая
СВОБОДА ОТ СВОЕКОРЫСТИЯ

*Прошу Тебя, освободи мои мысли от своеволия, своекорыстия,
нечестности и плохих побуждений.*

Из книги «Анонимные алкоголики»

Есть разница между тем, чтобы владеть своей силой заботиться о себе, выполняя Божью волю, и своеволием. Есть разница между заботой о себе и своекорыстием. И критике подвергаются не столько наши поступки, сколько мотивы, лежащие в его основе.

Есть гармония, бережность, чувство своевременности, когда мы владеем своей силой, заботимся о себе и наши действия исходят из здоровых побуждений, которых нет в своеволии и своекорыстии. Мы будем учиться видеть различия, но не всегда будет понятна разница. Иногда без всякой необходимости будет появляться чувство вины и тревоги. Возможно, мы будем с удивлением понимать, что Бог хочет, чтобы мы относились к себе с такой любовью. Мы можем верить, что забота о себе всегда уместна. Мы хотим освободиться от своеволия и своекорыстия, но мы всегда можем о себе позаботиться.

*Боже, прошу, руководи сегодня моими мотивами и веди меня по Твоему пути.
Помоги мне любить себя и других. Помоги мне понять, что чаще всего это
взаимосвязано.*

4 мая
СВОБОДА ОТ НАВЯЗЧИВЫХ СОСТОЯНИЙ

*Благодарю за вчерашний день без алкоголя.
Прошу Тебя, помоги мне прожить сегодняшний день без алкоголя.*

Из книги «Анонимные алкоголики»

Когда я только начала выздоровление от созависимости, я была в бешенстве из-за того, что мне пришлось начать работу еще по одной программе. Семь лет назад я начала выздоравливать от химической зависимости. Мне казалось несправедливым, что одному человеку приходится решать две серьезные проблемы в течение одной жизни.

Я справилась с гневом. Я поняла, что эти два процесса выздоровления не проходят отдельно друг от друга. Многие из нас, выздоравливающих от созависимости и проблем взрослых детей из дисфункциональных семей, одновременно выздоравливают от зависимости: алкоголизма или других видов химической зависимости, игромании, трудоголизма, пищевой или сексуальной зависимости. Некоторые из нас пытаются не поддаваться навязчивым состояниям: опеке, чувству мученика, вины, стыда и тоски.

Важная часть выздоровления от созависимости – сохранение свободы от навязчивых состояний или зависимого поведения. Выздоровление – это большая комната, в которую мы вошли, под названием «здоровая жизнь».

Мы можем поднять белый флаг перед всеми своими пристрастиями. Мы можем смело обратиться к Силе, более могущественной, чем наша собственная, чтобы освободиться от навязчивых состояний. Теперь мы это знаем. Когда мы начнем активно работать по программе выздоровления, Бог избавит нас от зависимости.

Каждое утро просите Бога помочь сохранить свободу от зависимости и навязчивых состояний. Благодарите Бога за то, что Он помог накануне.

Боже, помоги мне сегодня уделять внимание всем своим проблемам выздоровления. Помоги мне понять, что, прежде чем я начну работать над тонкостями выздоровления, такими как отношения, мне нужно освободиться от зависимого поведения.

5 мая КОНТРОЛЬ

Прилагая все усилия и используя всю свою умственную энергию, многие из нас стараются удержать весь мир на орбите.

Что произойдет, если мы все отпустим, если перестанем пытаться его удерживать и просто позволим ему вращаться? Он продолжит свое движение. Он не сойдет с орбиты без нашей помощи. А мы будем достаточно свободны и расслаблены, чтобы наслаждаться своим местом в нем.

Контроль – это иллюзия, особенно тот контроль, который мы пытаемся осуществлять. На самом деле контроль позволяет другим людям, событиям и болезням, таким как алкоголизм, нами управлять. То, что мы пытаемся контролировать, на самом деле держит под контролем нас и нашу жизнь.

В своей жизни я отдавала контроль многому и многим. И я никогда не получала желаемых результатов, контролируя или пытаясь контролировать людей. Из моих усилий происходила лишь неуправляемость, которая проявлялась внутри меня или во внешних событиях.

В выздоровлении мы соглашаемся на обмен. Мы отдаем жизнь, которую пытались контролировать, а взамен получаем нечто лучшее – жизнь, которой можно управлять.

Сегодня я обменяю контролируемую жизнь на жизнь управляемую.

6 мая
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО

Почувствуйте себя хорошо.

Наша задача – сначала почувствовать себя лучше, а затем почувствовать себя хорошо. Выздоровление не только о том, как прекратить болезненные чувства, но и о том, как создать для себя хорошую жизнь.

Мы не должны отказывать себе в занятиях, которые помогают чувствовать себя хорошо. Посещение собраний, солнечные ванны, спортивные упражнения, прогулки, время с другом – это то, что может помочь чувствовать себя хорошо. У каждого из нас есть свой список. Если его нет, теперь мы можем исследовать себя, пробовать и составлять такой список.

Определив занятия и виды деятельности, которые приносят радость, внесите их в список. Затем как можно чаще ему следуйте.

Давайте перестанем отказывать себе в радостях и начнем делать то, от чего мы чувствуем себя хорошо.

Сегодня я сделаю то, что, как я знаю, принесет мне радость. Если я не знаю, что мне нравится, я попробую чем-нибудь заняться.

7 мая
ОТПУСТИТЬ СТРАХ

Страх лежит в основе созависимости. Он может побуждать нас контролировать ситуации или пренебрегать собой.

Многие из нас так долго боялись, что уже не называют свое чувство страхом. Мы привыкли расстраиваться и тревожиться. Это кажется нормальным.

Покой и безмятежность кажутся неудобными.

Когда-то страх, возможно, был уместен и полезен. Возможно, мы на него полагались, чтобы защитить себя. Так солдаты во время боевых действий полагаются на страх, который помогает им остаться в живых. Но сейчас, в выздоровлении, мы живем по-другому.

Пришло время поблагодарить старые страхи за то, что они помогли выжить, и попрощаться с ними. Приветствуйте покой, доверие, принятие и безопасность. Больше не нужно столько страха. Мы можем прислушиваться к своим здоровым страхам и отпустить все остальное.

Сейчас мы можем создать для себя чувство безопасности. Теперь мы в безопасности. Мы взяли обязательство заботиться о себе. Мы можем доверять себе и любить себя.

Боже, помоги мне отпустить потребность бояться. Замени ее потребностью ощущать покой. Помоги мне прислушаться к здоровым страхам и освободить все остальные.

8 мая
ДАВАТЬ СЕБЕ ТО, ЧЕГО МЫ ДОСТОЙНЫ

*Я работал на хорошей работе, получал приличную зарплату.
Я выздоравливал уже несколько лет. Каждое утро я садился в
машину и благодарил за нее Бога. Обогреватель не работал,
и двигатель мог просто не завестись. Я просто продолжал
мучиться и благодарить Бога. Однажды мне пришло в голову, что
нет абсолютно никаких веских причин, почему я не могу купить
новую машину прямо в этот момент, если мне хочется.
Все это время я благодарил себя за ненужные лишения и мучения.
В тот же день я купил новую машину.*

Анонимные созависимые

Часто на свои потребности и желания мы подсознательно реагируем отказом:
«Нет! Я не могу себе этого позволить!»

Вопрос, который мы можем учиться себе задавать, звучит так: «А могу ли я?»

Многие из нас привыкли лишать себя всего, чего хочется, а зачастую и того, что необходимо.

Порой мы неправильно используем понятие благодарности и без необходимости живем в лишениях.

Благодарность за то, что есть, – это важный принцип выздоровления. Так же, как и вера в то, что мы достойны лучшего и можем прилагать усилия, чтобы перестать лишать себя чего-то и начать хорошо к себе относиться.

Нет ничего плохого в том, чтобы покупать себе то, что хотим, когда мы можем себе это позволить. Учитесь доверять и прислушиваться к себе: чего вы хотите. Нет ничего плохого в том, чтобы побаловать себя, купить себе что-то.

Бывает, лучше подождать. Бывает, мы не можем позволить себе такую роскошь. Но очень часто мы можем.

Сегодня я буду сочетать принципы благодарности за то, что у меня есть, и веру в то, что я достойна лучшего. Если нет веских причин лишать себя чего-то, я не буду это делать.

9 мая
УЧИТЬСЯ НОВОМУ ПОВЕДЕНИЮ

*Иногда мы делаем несколько шагов назад.
В этом тоже нет ничего страшного. Порой это необходимо.
Порой это является частью роста и движения вперед.*

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе»

Жизнь – наш добрый учитель, который хочет помочь нам научиться.
Она хочет преподать нам уроки, которые нужно усвоить. Некоторые считают, что мы выбрали их еще до рождения. Другие полагают, что их выбрали для нас.

Непросто находиться в процессе обучения. Все равно что сидеть на уроке алгебры и слушать, как учитель объясняет тему, в которую мы никак не можем вникнуть. Мы ничего не понимаем, но учитель воспринимает наш уровень понимания как должное.

Кажется, что нас мучают объяснениями, которые мы никогда не поймем. Мы напрягаемся изо всех сил. Злимся. Нам досадно. Мы растеряны. Наконец мы в отчаянии уходим с урока, решив, что так и не одолеем эти формулы.

Позже мы спокойно гуляем, и до нас все доходит. Дар понимания незаметно достигает глубины сознания. Мы все поняли. Усвоили. На следующий день в классе даже трудно себе представить, что это было непонятно. Трудно вспомнить себя и понять досаду и растерянность тех, кто еще не ухватил суть. Все кажется таким простым... сейчас.

Жизнь – это добрый учитель, который повторяет уроки до тех пор, пока мы их не усвоим. Испытывать досаду – нормально. Пребывать в растерянности – нормально. Злиться – нормально. Иногда приходиться в отчаяние – нормально. Затем уйти и позволить пониманию прийти – нормально.

Понимание придет.

Помоги мне помнить, что досада и растерянность обычно предшествуют росту. Если сложилась нелегкая ситуация, значит, я учусь чему-то новому и поднимаюсь на более высокий уровень понимания. Помоги мне испытывать благодарность, даже ощущая досаду, за то, что жизнь – это череда захватывающих уроков.

10 мая
НАСЛАЖДАТЬСЯ ХОРОШИМ ДНЕМ

Хорошие чувства могут стать привычной частью жизни.

Нет абсолютно никакой добродетели в ненужных страданиях, которые многие из нас так долго испытывали в жизни. Мы не должны позволять другим делать из нас мучеников, и мы не должны сами делать из себя мучеников.

Необязательно хороший день должен быть затишьем перед бурей. Это старый способ мышления, которому мы научились в дисфункциональных системах.

В выздоровлении хороший день или хорошие чувства не означают, что мы находимся в отрицании. Мы не должны все портить, одержимо выискивая или создавая проблемы.

Если мы наслаждаемся хорошими днями, это не означает, что мы предаем близких людей, у которых есть проблемы. Мы не должны вызывать в себе чувство вины из-за того, что у других не удался день. Мы не должны делать себя несчастными, чтобы быть как они. У них может быть свой день и свои чувства, а у нас могут быть свои.

Хорошими чувствами нужно наслаждаться. Хороших дней больше, чем мы можем себе представить.

Сегодня я буду позволять себе наслаждаться тем, что хорошо. Я не должна портить себе самочувствие и свой день. Также я не должна позволять другим людям их портить.

11 мая
СОВЕРШЕНСТВО

До выздоровления многие из нас безжалостно себя критиковали. Возможно, начав процесс выздоровления, мы также склонны слишком сильно к себе придираются.

- Если бы я действительно выздоравливала, я бы больше так не поступала.
- Я бы продвинулась дальше.

Мы используем такие утверждения, когда испытываем стыд. Нет необходимости так с собой обращаться. В этом нет никакой пользы.

Помните, что стыд мешает. Любовь к себе и принятие позволяют расти и меняться. Если мы что-то сделали и чувствуем вину, мы можем все исправить и относиться к себе с принятием и любовью.

Даже если мы вернулись к старому, созависимому образу мышления, к старым чувствам и поведению, не нужно стыдиться. Время от времени все мы делаем шаг назад. Так мы учимся и растем. Возврат к старому поведению – это важная и необходимая часть выздоровления. И стыдить себя – это не выход. Это приводит к еще большей созависимости.

Стремясь к совершенству, мы испытываем много боли. Совершенство невозможно, пока мы не посмотрим на него по-другому. Совершенство – это умение быть теми, кто мы есть, и там, где мы сегодня. Это значит принимать и любить себя такими, какие мы есть. Каждый из нас находится именно там, где нужно в процессе выздоровления.

Сегодня я буду любить и принимать себя такой, какая я есть, и там, где я нахожусь в процессе выздоровления. Я именно там, где нужно, чтобы попасть туда, куда я направляюсь завтра.

12 мая
БЛИЗОСТЬ

Мы можем позволить себе быть ближе к людям.

У многих из нас есть глубоко укоренившиеся модели поведения для разрушения отношений. Возможно, некоторые из нас безотчетно прекращают отношения, как только они переходят на определенный уровень близости и привязанности.

Когда мы начинаем чувствовать достаточную близость с другим человеком, мы сосредотачиваем свое внимание исключительно на одном его недостатке, а затем раздуваем его так, что он заслоняет все остальное. Мы отстраняемся или отталкиваем этого человека, чтобы создать дистанцию. Мы начинаем его критиковать, а это точно создает дистанцию.

Мы начинаем его контролировать, а это мешает близости.

Мы говорим себе, что не хотим с ним быть или что он нам не нужен, или душим его своими требованиями.

Иногда мы преодолеваем себя, пытаюсь сблизиться с людьми, которые не способны к близости: с зависимыми или с теми, кто не хочет быть с нами.

Иногда мы выбираем людей с определенными недостатками, чтобы, когда наступит момент близости, у нас был удобный предлог.

Мы напуганы. И мы боимся потерять себя. Мы боимся, что в близости мы не сможем владеть своей силой и позаботиться о себе.

В процессе выздоровления мы узнаем, что позволять себе ощущение близости с другими людьми – это нормально. Мы выбираем связь с надежными, здоровыми людьми, поэтому близость возможна. Это не означает, что мы должны потерять себя или свою жизнь. Как кто-то сказал, мы узнаем, что можем владеть своей силой даже в близости с другим человеком, даже когда у него есть то, что нам нужно.

Сегодня я буду открыта для ощущения близости и привязанности к людям, когда это будет уместно. По мере возможности я буду позволять себе и другим людям быть собой. Я буду наслаждаться связью и хорошими чувствами между нами.

13 мая
ГРАНИЦЫ СОБСТВЕННОСТИ

В выздоровлении, особенно в поведении, которое мы называем отстранением, помогает умение определять, кому что принадлежит. Мы позволяем каждому человеку владеть принадлежащей ему собственностью.

Если у другого человека есть проблема, чувство или самоподавляющее поведение, это его собственность, а не наша.

Если кто-то ощущает себя мучеником, погруженным в негатив, контролирует других людей или манипулирует ими, это его проблемы, а не наши.

Если, совершив определенные действия, кто-то столкнулся с теми или иными последствиями, его поведение и последствия принадлежат ему.

Если кто-то находится в отрицании и не может ясно мыслить по тому или иному вопросу, растерянность принадлежит ему.

Если у кого-то ограниченная или ослабленная способность дарить любовь и заботу, это его проблема, а не наша. Если кто-то не умеет хвалить и поощрять, это его проблема.

Ложь, обман, уловки, манипуляции, оскорбления, неподобающее и неприличное поведение других людей – все это принадлежит им, а не нам.

Надежды и мечты других людей – это их собственность. Их вина принадлежит им. И их счастье и несчастье тоже. А также их взгляды и убеждения.

Если некоторые люди не любят себя, это их выбор. Выбор других людей – это их собственность, а не наша.

Что говорят и делают другие люди – это их дело.

Что является нашей собственностью? Она включает в себя наши поступки, проблемы, чувства, счастье, несчастье, выбор, убеждения и взгляды. Нашу способность любить и заботиться. Наши мысли, отрицание, надежды и мечты относительно себя. Позволяем ли мы контролировать или обманывать себя, манипулировать или плохо с собой обращаться – это наше дело.

В процессе выздоровления мы учимся здоровому чувству собственности. Если что-то нам не принадлежит, мы это не берем. Если мы что-то берем, то учимся отдавать обратно. Пусть у других будет своя собственность. Учитесь владеть тем, что принадлежит вам, и заботиться об этом.

Сегодня я буду учиться развивать четкое понимание того, что принадлежит мне, а что нет. Если что-то не мое, я не буду это удерживать. Я буду разбираться со своими проблемами, обязанностями и самой собой. Я буду избавляться от того, что мне не принадлежит.

14 мая
ЧЕСТНОСТЬ

Признали перед Богом, перед собой и перед другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Пятый шаг Ал-Анона

Очень важно для выздоровления рассказать другому человеку о себе открыто и честно с позиции ответственности перед собой.

Важно признать, что плохого мы сделали себе и другим людям. Выразите словами свою точку зрения и поступки. Поведайте о своих обидах и страхах.

Так мы освобождаемся от боли. Так мы освобождаемся от старых убеждений и чувств. Так мы становимся свободными. Чем яснее и конкретнее мы будем в отношении себя, Высшей силы и другого человека, тем быстрее мы обретем свободу.

Пятый шаг – это важный этап в выздоровлении. Для тех из нас, кто научился хранить секреты от себя и от других, – это не просто шаг, а прыжок на пути к здоровью.

Сегодня я буду помнить, что говорить о проблемах, которые меня беспокоят, – это нормально. Когда я делюсь своими проблемами, я расту над ними. Также я буду помнить, что выбирать тех, кому я могу довериться, – это нормально. Я могу полагаться на свою интуицию и выбирать тех, кто не будет использовать мои откровения против меня и даст мне здоровую обратную связь.

15 мая
РИСКОВАТЬ

Рискните. Воспользуйтесь шансом.

Не нужно идти на заведомо безрассудный или неоправданный риск. Но мы можем позволить себе пойти на положительный риск в выздоровлении. Мы не можем позволить себе замереть.

Не нужно загонять себя в тупик или в ловушку из страха совершить ошибку или потерпеть неудачу. Разумеется, время от времени мы будем делать ошибки и терпеть неудачи. Это часть полноценной жизни. Нет никаких гарантий. Если мы будем ждать гарантированных действий, то, возможно, проведем большую часть жизни в ожидании.

Не нужно стыдиться себя за ошибки и принимать осуждение от других, даже от тех, кто выздоравливает. Цель выздоровления не в том, чтобы прожить жизнь безупречно. Цель выздоровления – жить, извлекать уроки и в целом делать успехи.

Рискните. Не нужно каждый раз ждать гарантий. Мы не должны обращать внимание на реплики: «Я же тебе говорил». Отряхнитесь после совершенной ошибки, затем продолжайте движение к успеху.

Боже, помоги мне начать идти на здоровый риск. Помоги мне отпустить страх провала и страх успеха. Помоги мне отпустить страх жить полноценной жизнью, помоги мне начать проживать все этапы путешествия.

16 мая
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

*Я проснулся сегодня утром, и какое-то время
мне было плохо. Затем я понял причину:
в тот момент я себе не нравился.*

Выздоровливающий от созависимости

Выздоровливающие люди часто говорят: «Я просто не нравлюсь себе. Когда я начну себе нравиться?»

Ответ таков: начните прямо сейчас. Мы можем учиться бережности, любви и заботе к себе. Из всего, к чему мы стремимся в выздоровлении, любовь к себе может оказаться самым трудным и самым важным достижением. Если обычно мы суровы к себе и критикуем себя, нужно будет приложить усилия, чтобы научиться бережности по отношению к себе.

Но какой это ценный, смелый шаг!

Если мы себе не нравимся, мы усугубляем то, как в детстве к нам относились значимые люди: с нами не считались, нами пренебрегали или нас оскорбляли. Нам это не нравилось, но теперь мы понимаем, что копируем их отношение и обращаемся с собой так же плохо.

Можно положить этому конец. Можно начать относиться к себе с любовью и уважением, которых мы достойны.

Вместо того чтобы критиковать себя, мы можем сказать, что сделали все достаточно хорошо.

Мы можем проснуться утром и сказать себе, что мы достойны хорошего дня.

Мы можем взять на себя обязательство заботиться о себе в течение дня.

Мы можем понять, что мы достойны любви. Мы можем делать что-то с любовью для себя.

Мы можем любить других людей и позволить им любить нас.

Люди, которые по-настоящему себя любят, не становятся законченными эгоистами. Они не оскорбляют других. Они не перестают расти и меняться. Люди, которые по-настоящему любят себя, учатся любить по-настоящему и других. Они продолжают расти и становятся более здоровыми, понимая, что их любовь занимает правильное место.

Сегодня я буду себя любить. Если я попаду в ловушку старой модели поведения и перестану себя любить, я найду способ из нее выбраться.

17 мая
ГРАНИЦЫ

Порой кажется, что и жизнь, и люди на нас давят. Мы так привыкли к боли, что убеждаем себя, что нам не больно. Мы так привыкли к тому, что нас контролируют и нами манипулируют, что мы говорим себе, что это с нами что-то не так.

С нами все в порядке. Жизнь подталкивает нас и причиняет нам боль, чтобы привлечь наше внимание. Иногда боль и давление указывают на то, что нужно усвоить определенный урок. Он может заключаться в том, что мы слишком сильно все контролируем. Или нас подталкивают к тому, чтобы мы овладели своей силой и позаботились о себе. Проблема в границах.

Если кто-то или что-то подталкивает нас к установлению границ, это как раз то, что происходит: нас подталкивают к установлению границ. Мы можем быть благодарны за урок, который нам дается, чтобы мы исследовали и устанавливали границы.

Сегодня я дам себе разрешение установить границы, которые я хочу установить и которые нужны в моей жизни.

18 мая
НЕ ПЕРЕСТАВАЙТЕ ЖИТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ!

Очень часто, когда в нас или где-то вовне возникает проблема, мы возвращаемся к привычным мыслям: если мы поставим жизнь на паузу, то внесем положительный вклад в решение проблемы. Если не складываются отношения, или нам предстоит принять трудное решение, или мы находимся в подавленном состоянии, то мы ставим свою жизнь на паузу и терзаем себя навязчивыми мыслями.

Отказ от жизни и привычного распорядка лишь усугубляет проблему и затягивает поиск решения.

Часто решение приходит, когда мы все отпускаем, чтобы жить своей жизнью, возвращаемся к привычному распорядку и перестаем заикливаться на проблеме.

Порой, даже если мы не чувствуем, что все отпустили или можем отпустить, можно действовать, как если бы мы все отпустили, и это поможет.

Не нужно отдавать свою силу проблемам. Можно не концентрироваться на них и, направив внимание на свою жизнь, верить, что это приблизит вас к решению.

Сегодня я буду продолжать жить своей жизнью и следовать повседневному распорядку. Так часто, как нужно, я буду принимать решение перестать заикливаться на том, что меня беспокоит. Если мне не хочется что-то отпускать, я буду действовать, как если бы я это отпустила, пока мои чувства не будут соответствовать моему поведению.

19 мая
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

– Стыд – это первое чувство, которое во мне возникает, когда у меня или у тех, кого я люблю, возникают проблемы, – сказала одна выздоравливающая женщина.

Многих из нас воспитали с убеждением, что иметь проблемы – это нечто постыдное.

Такое убеждение наносит вред. Оно мешает выявлению проблем, вызывает чувство отчужденности и неполноценности, если у нас или у тех, кого мы любим, есть проблемы. Стыд мешает решать проблемы и извлекать из них пользу.

Проблемы – это часть жизни. Так же, как и их решение. У людей есть проблемы, но мы и наша самооценка отделены от проблем.

Я еще не встречала человека, у которого бы не было проблем, но я встречала многих, кому было стыдно говорить о проблемах, которые они уже решили!

Мы больше, чем наши проблемы. Даже если проблема заключается в нашем поведении, проблема не в том, кто мы есть, а в том, что мы сделали.

Иметь проблемы – это нормально. Говорить о проблемах в подходящее время с надежными людьми – это нормально. Решать проблемы – это нормально.

И с нами все в порядке, даже если у нас или у тех, кого мы любим, есть проблемы. Мы не должны терять свою силу и самоуважение. Мы решили именно те проблемы, которые нужно было решить, чтобы стать теми, кто мы есть.

Сегодня я отпущу стыд из-за проблем.

20 мая
ПЕЧАЛЬ

В конечном счете оплакивать свои потери означает поддаться своим чувствам.

Многие из нас так много потеряли, так часто прощались, пережили так много перемен, что у нас появляется желание остановить поток изменений. Но не потому, что изменения не к добру, а потому, что у нас было так много изменений, так много потерь.

Порой, когда мы испытываем боль и горе, мы словно становимся недалекими, как члены племени в фильме «Из Африки».

– Если посадить их в тюрьму, – говорит один из персонажей, описывая это племя, – они умрут.

– Почему? – спрашивает другой персонаж.

– Потому что они не могут понять, что однажды их выпустят на свободу. Они считают, что это навсегда. Поэтому они умирают.

Многим из нас нужно пережить так много горя. Порой мы начинаем верить, что горе и боль – это постоянные условия существования.

Боль пройдет. Как только мы ее проживем и освободим, мы почувствуем себя лучше. Проживая чувства, не отрицая и не преуменьшая их, мы исцеляемся от прошлого и движемся вперед к лучшему будущему. Проживая чувства, мы их отпускаем.

Какое-то время будет больно, но по другую сторону находятся покой и принятие. Как и новое начало.

Боже, помоги мне принять и завершить то, с чем я расстаюсь, чтобы быть готовой к новым начинаниям.

21 мая
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ

- Я хочу сменить профессию.
- Мне нужен друг.
- Я готова к отношениям.

Мы постоянно узнаем о новых потребностях. Возможно, нужно изменить свое поведение с детьми. Возможно, нужен новый диван, любовь, забота, деньги или помощь.

Не бойтесь признавать свои желания и потребности. Рождается желание или потребность, и от признания потребности возникает временное беспокойство, пока она не будет удовлетворена. Так начинается цикл получения желаемого. Сначала мы отпускаем, а затем получаем желаемое и нужное. Определение потребностей – это подготовка к будущим благам.

Признавая свои потребности, мы готовимся и приближаемся к тому, что их удовлетворит. У нас может быть вера, чтобы находиться в этом промежуточном состоянии.

Сегодня я отпущу убеждение, что мои потребности никогда не будут удовлетворены. Я буду признавать свои желания и потребности, а затем препоручу их Высшей силе, которой есть дело порой даже до самых глупых мелочей, если мне есть до них дело. Мои желания и потребности не случайность. Бог создал меня и все мои желания.

22 мая
ВРЕМЯ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ

Не просите о любви, если не готовы исцелиться настолько, чтобы давать и получать любовь.

Не просите о радости, если не готовы чувствовать и отпускать боль для того, чтобы почувствовать радость.

Не просите об успехе, если не готовы преодолевать поведение, которое мешает успеху.

Как было бы хорошо, если бы мы представили, что получили желаемое или стали теми, кем хотим, и это сразу сбылось. Мы можем получить желаемые блага, и мы можем стать теми, кем хотим. Стоит только попросить. Но сначала необходимо заложить фундамент, провести подготовительные работы.

Садовник не станет сеять, пока земля не подготовлена для роста и питания семян. Иначе это будут напрасные усилия. Так и мы будем напрасно стараться получить желаемое, прежде чем будем готовы.

Сначала нужно осознать свои потребности и желания. Это может быть нелегко! Многие из нас привыкли заглушать внутренний голос, который нам о них говорит. Иногда жизни приходится приложить немало усилий, чтобы привлечь наше внимание.

Затем мы отпускаем старое программирование: поведение и убеждения, которые мешают питанию и возвращению хорошего. У многих из нас есть сильные программы, усвоенные в детстве, которые мешают и от которых нужно освободиться. Возможно, некоторое время придется вести себя так, будто мы достойны хорошего, пока это не станет реальностью.

Мы находимся в этом процессе и все отпускаем, и в это время в нас будут происходить изменения.

Этот процесс естественный, но он может быть и напряженным. На него уйдет время.

Стоит только попросить, и все хорошее придет, если мы готовы участвовать в закладке фундамента в работе над собой. Работать и ждать.

Боже, пошли мне сегодня мужество определять те блага, которые я хочу в своей жизни, и просить об этом. Пошли мне также веру и выносливость, необходимые для работы, которую нужно выполнить в первую очередь.

23 мая
УДОВОЛЬСТВИЕ

Жизнь дана не ради того, чтобы терпеть, а для того, чтобы наслаждаться и постигать ее.

Убеждение, что мы должны, гордо расправив плечи, влачить жалкое существование и терпеть лишения ради далекой награды на небесах, – это созависимое убеждение.

Да, у большинства из нас еще бывают моменты стресса и нам требуется вся наша выносливость. Но в процессе выздоровления мы учимся жить, радоваться жизни и справляться с возникающими ситуациями.

Навыки выживания уже сослужили нам хорошую службу. Они помогли нам пережить трудные времена, когда мы были детьми и когда стали взрослыми. Наша способность замораживать чувства, отрицать проблемы, отказывать себе во всем и справляться со стрессом помогла нам попасть туда, где мы находимся сейчас. Но теперь мы в безопасности. Мы учимся не только выживать. Мы можем отпустить нездоровые способы выживания. Мы учимся новым, более эффективным способам защиты себя и заботы о себе. Мы вправе ощущать свои чувства, выявлять и решать проблемы и давать себе все самое лучшее. Мы вправе открыться и ожить.

Сегодня я отпущу нездоровые навыки выживания и выносливости. Я выберу новый образ жизни, который позволит мне быть живой и наслаждаться приключениями.

24 мая
ЦИКЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ

Жизнь циклична, а не статична. Наши отношения только выиграют, если мы позволим им следовать естественным циклам.

Циклы в отношениях повторяются подобно приливам и отливам. Бывают периоды близости и отдаления. Бывает время, когда мы идем вместе и когда по отдельности работаем над своими проблемами.

Бывает время любви и радости, а бывает время гнева.

По мере того как мы проходим через изменения, иногда меняются аспекты отношений. Порой жизнь посылает новых друзей или нового возлюбленного, чтобы преподать следующий урок.

Это не означает, что старые друзья навсегда исчезнут. Это означает, что мы вступили в новый цикл.

Не нужно контролировать отношения в дружбе или любви. Не нужно удовлетворять свою потребность в контроле, заключая отношения в статичную форму.

Пусть все движется. Будьте открыты циклам. Любовь не исчезнет. Прочность дружбы не ослабнет. Ничто не остается вечно неизменным, особенно когда мы растем и меняемся такими быстрыми темпами.

Доверьтесь потоку. Заботьтесь о себе, но будьте готовы отпускать людей. Если мы слишком сильно будем за них держаться, они исчезнут.

Старое изречение о любви все еще верно: «Если суждено, так тому и быть. Если любите кого-то, отпустите. Если он вернется, значит, это ваша любовь».

Сегодня я принимаю цикличность жизни и отношений. Я буду стремиться плыть по течению. Я буду стремиться к гармонии со своими потребностями и потребностями другого человека.

25 мая
ЛЮБИТЬ СЕБЯ БЕЗУСЛОВНО

Любите себя, чтобы обрести здоровую и хорошую жизнь.

Любите себя, чтобы обрести отношения, которые подходят вам и другому человеку. Любите себя, чтобы обрести покой, счастье, радость, успех и довольство.

Любите себя, чтобы обрести то, чего вы всегда хотели. Мы можем перестать относиться к себе так, как к нам относились другие, если их отношение нельзя назвать здоровым и желаемым. Если мы научились критиковать себя, ставить себе условия, принижать и наказывать себя, пришло время положить этому конец. Так с нами обращались другие люди, но обращаться с собой так же сейчас – это еще хуже.

Любовь к себе может казаться чуждой и даже глупой. Нас могут обвинять в эгоизме. Мы не должны в это верить.

Люди, которые любят себя, по-настоящему способны любить других и позволять любить себя. Люди, которые любят и уважают себя, больше всех вкладывают, отдают и любят.

Как мы любим себя? Сначала прикладывая усилия. Притворяясь, если необходимо. Действуя по принципу «как если бы». Работая над тем, чтобы полюбить себя, так же усердно, как мы это делали, чтобы не любить себя.

Исследуйте, что значит любить себя.

Делайте для себя то, что отражает сострадание, заботу и любовь к себе.

Примите и полюбите в себе все: прошлое, настоящее и будущее. Прощайте себя быстро и так часто, как это необходимо. Поощряйте себя. Говорите себе хорошее о себе.

Когда появляются негативные мысли и убеждения, нужно быстро и честно их высказать. Тогда мы сможем заменить их на что-то хорошее.

Похвалите себя, если нужно. Займитесь самодисциплиной, если нужно. Попросите о помощи, о времени. Попросите о том, что вам нужно.

Иногда балуйте себя. Не обращайтесь с собой как с вьючным мулом, все время подгоняя и подстегивая себя. Учитесь доброте к себе. Выбирайте поведение, которое приведет к лучшим последствиям, одно из которых – хорошее отношение к себе.

Учитесь останавливать свою боль, даже если это означает принятие трудных решений. Не обрекайте себя понапрасну на лишения. Иногда давайте себе то, что вы хотите, просто потому, что вы этого хотите.

Перестаньте оправдываться и объясняться. Если вы совершили ошибки, отпустите их. Мы учимся, растем и узнаем что-то большее. И несмотря на все это, мы любим себя.

Мы работаем над любовью к себе, затем работаем еще немного. Однажды мы проснемся, посмотрим в зеркало и обнаружим, что любовь к себе стала привычной. Теперь мы живем с человеком, который дарит и получает любовь, потому что этот человек любит себя. Любовь к себе укрепит и станет направляющей силой в нашей жизни.

Сегодня я буду работать над тем, чтобы любить себя. Я буду работать так же усердно, как я работала над тем, чтобы не любить себя. Помоги мне отпустить ненависть к себе и поведение, которое отражает нелюбовь к себе. Помоги мне заменить ее поведением, которое отражает любовь к себе. Боже, помоги мне сегодня

относиться к себе с уважением. Помоги мне понять, что я достойна любви и способна дарить и получать любовь.

26 мая
СПЛЕТНИ

Близость – это теплый дар чувствовать связь с другими людьми и получать радость от этой связи.

По мере выздоровления мы познаем этот дар во многих, порой неожиданных проявлениях. Мы обнаруживаем, что у нас сложились близкие отношения с коллегами, с друзьями, с участниками групп поддержки, а порой и с членами семьи. Многие из нас открывают для себя близость в особых любовных отношениях.

Близость – это не секс, хотя секс может быть интимным. Близость означает взаимно честные, теплые, заботливые, безопасные отношения, в которых другой человек может быть собой и мы можем быть собой, и оба человека представляют собой ценность.

Иногда возникают конфликты. Они неизбежны. Иногда появляются неприятные чувства, которые нужно прожить. Иногда меняются границы или аспекты отношений. Но остается связь любви и доверия.

Существует множество препятствий для близости и интимных отношений. Зависимость и оскорбления. Нерешенные проблемы с родительской семьей. Контроль. Шаткие отношения, в которых слишком велика разница во власти. Опека, придирки, отдаление и замкнутость.

Также близости мешают сплетни. Например, сплетни о другом человеке, чтобы принизить, осудить его и возвыситься самим. Обсуждение проблем, неудач или недостатков другого человека имеет предсказуемое отрицательное влияние на отношения.

Мы достойны того, чтобы наслаждаться близостью в отношениях. Мы достойны прочных отношений.

Это не означает, что мы витаем в облаках. Это значит, что мы стремимся сохранить чистоту своих мотивов, когда речь идет о других людях.

Если у нас появляется серьезная проблема, лучший способ решения – обсудить ее с этим человеком.

Прямой честный разговор вносит ясность и создает условия для близости, для хорошего отношения к себе и хороших отношений с другими людьми.

Боже, помоги мне сегодня отпустить страх близости. Помоги мне сохранять общение с другими людьми чистым и свободным от злобных сплетен. Помоги мне стремиться к близости в отношениях. Помоги мне по возможности сразу проживать чувства.

27 мая
ПРИЗНАНИЕ ВЫБОРА

У нас есть выбор. У нас больше возможных вариантов, чем мы позволяем себе увидеть.

Возможно, мы чувствуем себя в ловушке в отношениях, на работе, в жизни. Возможно, мы чувствуем, что увязли в таком поведении, как опека и контроль.

Ощущение, что мы в ловушке – это симптом созависимости. Мы слышим от себя такие слова:

- Я должна позаботиться об этом человеке...
- Я должна сказать «да»...
- Я должна стараться контролировать этого человека...
- Я должна вести себя таким образом, думать таким образом, чувствовать таким образом...

Это означает, что мы выбираем не видеть другие варианты.

Ощущение, что мы в ловушке – это иллюзия. Нас не контролируют ни обстоятельства, ни прошлое, ни ожидания других, ни нездоровые ожидания от самих себя. Мы можем выбирать то, что нам подходит, без чувства вины. У нас есть варианты.

Выздоровливать – не значит вести себя безупречно или в соответствии с чьими-то правилами. Более того, выздороветь – значит понимать, что у нас есть выбор, и давать себе свободу выбора.

Сегодня я буду открывать свое мышление и себя возможным вариантам. Я буду делать выбор, который мне подходит.

28 мая
ОТПУСТИТЬ СОМНЕНИЯ В СЕБЕ

Однажды днем мне позвонила женщина, которая незадолго до этого вступила в общество Ал-Анон. Эта замужняя женщина была дипломированной медсестрой, работала неполный рабочий день, взяла на себя все хлопоты по воспитанию двух детей, выполняла всю работу по дому, в том числе починку всего и вся, и решала финансовые вопросы.

– Я хочу развестись, – всхлипнула она. – Я больше не могу терпеть ни его, ни его грубое обращение со мной. Но скажите, пожалуйста, скажите мне, – просила она, – как вы думаете, я смогу о себе заботиться?

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе»

Мы можем не просто заботиться о себе, но и как следует это делать.

Многие из нас, столь уверенные в своей способности заботиться о других, сомневаются в присущей нам способности заботиться о себе. Возможно, в силу прошлых или нынешних обстоятельств мы пришли к убеждению, что нужно заботиться о других и нужно, чтобы другие заботились о нас. Это самое главное созависимое убеждение.

Откуда бы ни появилось это иррациональное убеждение, мы можем от него освободиться и заменить его лучшим, более здоровым и более правильным.

Мы можем заботиться о себе независимо от того, находимся мы в отношениях или нет. Все, что нам нужно, нам будет дано. Нам помогут близкие, друзья и Высшая сила.

Понимание о том, что мы можем заботиться о себе, не означает, что время от времени мы не будем чувствовать страх, дискомфорт, сомнения, гнев и слабость. Это означает, что мы практикуем «храбрую уязвимость», как назвала ее Колетт Доулинг в книге «Комплекс Золушки». Нам страшно, но мы все равно это делаем.

Боже, помоги мне сегодня узнать, как я могу позаботиться о себе.

29 мая
БЕССИЛИЕ И НЕУПРАВЛЯЕМОСТЬ

Главное условие для образа жизни, к которому мы стремимся, – это не проявить силу воли, а сдаться.

– Большую часть жизни я пыталась заставить людей быть теми, кем они не являлись, делать и чувствовать то, что они не хотели. В этом процессе я сводила с ума себя и их, – сказала выздоравливающая женщина. – Все свое детство я пыталась заставить отца-алкоголика, который не любил себя, стать нормальным любящим человеком. Затем я вышла замуж за алкоголика и десять лет пыталась заставить его бросить пить. Годами я старалась заставить эмоционально недоступных людей дать мне эмоциональный отклик. Еще дольше я старалась осчастливить членов своей семьи, которые довольствовались ощущением несчастья. Я хочу сказать, что потратила большую часть жизни на отчаянные и тщетные попытки совершить невозможное и, когда они проваливались, чувствовала себя неудачницей. Это все равно что сажать кукурузу и прилагать все усилия, чтобы вырос горох. Не выйдет! Поддаваясь бессилию, я обретаю присутствие духа, чтобы перестать впустую тратить свое время и энергию на попытки изменить и контролировать то, что не в моей власти. Это позволяет мне прекратить попытки сделать невозможное и сосредоточиться на том, что возможно: быть собой, любить себя, чувствовать то, что я чувствую, делать со своей жизнью то, что я хочу.

В выздоровлении мы учимся прекращать борьбу со львами просто потому, что не можем победить. Также мы узнаем, что чем больше мы концентрируемся на контроле и изменении других, тем более неуправляемой становится наша жизнь. Чем больше мы концентрируемся на своей собственной жизни, тем больше у нас будет возможностей жить и тем более управляемой станет наша жизнь.

Сегодня я приму бессилие, когда не смогу что-то изменить. Я позволю своей жизни стать управляемой.

30 мая
ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

В жизни есть много всего, что мы можем потерять и упустить, если не захотим брать на себя обязательства. Нужно их принимать, чтобы отношения переросли стадию свиданий, чтобы у нас был желанный дом или квартира, работа или машина.

Мы должны на глубинном уровне взять на себя обязательства в карьере, в семье, с друзьями, в поставленных целях и в выздоровлении. Попытки не приведут к успеху. Успех приходит, если мы берем на себя обязательства.

Однако не нужно это делать, если вы не готовы.

Иногда страх перед обязательствами о чем-то говорит. Возможно, мы не хотим связывать себя обязательствами в отношениях, в покупке или в карьере. Или, возможно, дело в необходимости прожить страх. Подождите немного. Подождите, пока все не прояснится.

Доверяйте себе. Просите Высшую силу освободить вас от страха перед обязательствами. Просите Бога устранить препятствия, которые не дают вам брать обязательства. Просите Бога, чтобы он вас направил.

Спросите себя, готовы ли вы потерять то, за что не берете обязательств. Затем спокойно прислушайтесь. И подождите, пока решение не покажется точно правильным и удобным.

Нужно уметь брать на себя обязательства, но мы не должны их брать, пока не будем готовы.

Верьте, что примете на себя обязательства, когда захотите.

Боже, направляй меня, когда я беру на себя обязательства. Пошли мне мужество, чтобы принимать на себя обязательства, которые мне подходят, мудрость, чтобы не принимать те, которые не подходят, и терпение, чтобы подождать, пока все не станет ясно.

31 мая
ЧТО, ЕСЛИ?

Однажды я разговаривала с другом о своих планах. На самом деле меня волновало, как один мой знакомый отреагирует на то, что я намеревалась сделать.

– Что, если он не справится с этим? – спросила я.

– Тогда, – ответил мой друг, – справиться с этим придется тебе.

Вопросы, которые начинаются со слов «что, если» могут сводить нас с ума. Они передают контроль над нашей жизнью в чужие руки. «Что, если» – это признак того, что мы вернулись к старому образу мышления, полагая, что люди должны реагировать определенным образом, тогда мы сможем продолжать идти своим путем.

«Что, если» является также признаком, что мы не уверены, можем ли доверять себе и Высшей силе в том, что для нас делается лучшее. Такие вопросы – это остатки созависимого образа мышления, чувств и поведения, и они сигнализируют о страхе.

Чужие реакции, чувства, симпатии или антипатии не должны контролировать наше поведение, чувства и направление нашей жизни. Мы не должны контролировать реакцию других на наш выбор. Мы можем доверять себе в том, что с помощью Высшей силы мы справимся с любым исходом, даже самым неприятным. И, мой друг, мы можем доверять себе в том, что мы справимся.

Сегодня я не буду беспокоиться о реакции других людей и о событиях, которые от меня не зависят. Вместо этого я сосредоточусь на своих реакциях. Сегодня я буду справляться с трудностями в жизни и верить, что и завтра смогу это делать.



ИЮНЬ

1 июня
ПРЯМОТА

Мы чувствуем себя в безопасности рядом с прямыми и честными людьми. Они говорят то, что думают, и мы знаем, как они к нам относятся.

Нельзя доверять уклончивым людям, которые боятся говорить о том, кто они, чего хотят и что чувствуют. Так или иначе они представят свою правду, даже не высказав ее. И это может стать для всех полной неожиданностью.

Прямота экономит время и энергию. Она избавляет нас от роли жертвы. Она обходится без мученичества и притворства. Она помогает владеть своей силой. Она создает уважительные отношения.

Рядом с прямыми и честными людьми безопасно. Будьте одним из них.

Сегодня я буду владеть своей силой, чтобы быть прямой. Мне не нужно быть ни пассивной, ни агрессивной. Я приду в согласие со своей правдой, поэтому окружающим будет со мной комфортно.

2 июня ВЛАДЕТЬ СВОЕЙ СИЛОЙ

Мы не должны отдавать другим так много власти, а себе оставлять так мало. Мы не должны так часто воздавать по заслугам другим, а себе – так редко. В выздоровлении от созависимости мы узнаем, что есть большая разница между смирением и пренебрежением к себе.

Когда другие поступают безответственно и винят нас в своих проблемах, мы больше не чувствуем вину. Мы позволяем им самим разбираться с последствиями.

Когда другие говорят глупости, мы не ставим под сомнение свое мнение.

Когда нами пытаются манипулировать и использовать нас в своих интересах, мы знаем, что испытывать гнев, недоверие и говорить «нет» их планам – это нормально.

Когда нам говорят, что мы хотим того, чего на самом деле не желаем, или что мы не хотим того, что в действительности является нашим желанием, мы доверяем себе. Когда нам говорят то, во что мы не верим, мы знаем, что доверять своей интуиции – это нормально.

Позднее мы можем даже изменить свое мнение.

Мы никому не должны отдавать свою собственную силу: ни незнакомцам, ни друзьям, ни супругам, ни детям, ни влиятельным людям, ни тем, для кого мы являемся авторитетом. Возможно, они могут нас чему-то научить. Возможно, у них больше информации, чем у нас, и они могут казаться более убедительными, более уверенными, чем мы. Но мы равны. Наше волшебство не в них. Наше волшебство, наш свет – в нас самих. И он такой же яркий, как у них.

Мы не люди второго сорта. Владая своей силой, мы не должны напирать или контролировать. Мы не должны пренебрегать другими. Но также мы не пренебрегаем собой.

Сегодня я буду владеть своей силой в общении с людьми. Я буду позволять себе знать то, что знаю, чувствовать то, что чувствую, верить в то, во что верю, видеть то, что вижу. Я буду открыта изменениям и буду готова учиться на своем и чужом опыте, но также я буду доверять себе и признавать себя. Я буду оставаться верной своей истине.

3 июня БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Когда мы получаем и даем деньги, нужны здоровые границы.

Некоторые из нас дают деньги по неподходящим причинам.

Возможно, нам стыдно, что они у нас есть, и мы не верим, что мы их достойны. Возможно, мы члены организации, в которой используют стыд как форму контроля и вынуждают нас отдавать деньги, которые ей нужны.

Мы попадаемся на крючок и даем деньги своим детям, членам семьи или друзьям, потому что испытываем заслуженное или незаслуженное чувство вины. Мы позволяем людям, которых любим, шантажировать себя в финансовом плане.

Мы даем деньги недобровольно и не из здоровых побуждений.

Некоторые из нас их дают, руководствуясь потребностью опекать. Возможно, у нас преувеличенное чувство ответственности за других людей, включая финансовую ответственность.

Возможно, мы даем кому-то деньги просто потому, что не научились владеть своей силой и говорить «нет», когда ответом является «нет».

Некоторые из нас дают деньги, потому что мы надеемся и верим, что нас будут любить, если мы будем заботиться о других людях в финансовом плане.

Мы не должны никому давать деньги. Давать их – это наш выбор. Мы не должны позволять делать из себя жертву, манипулировать собой или вынуждать отдавать деньги. Мы несем финансовую ответственность за себя. Позволять окружающим нести финансовую ответственность за себя – это часть здоровой жизни.

Не нужно стыдиться того, что у нас есть деньги, которые мы зарабатываем. Мы достойны денег, которые нам даются, и неважно, в каком количестве. Мы не должны чувствовать себя обязанными отдать их все. Мы не должны ощущать чувство вины из-за того, что другие хотят то, что есть у нас.

Благотворительность – это благословение. Давать – это часть здоровой жизни. Мы можем учиться развивать здоровые границы, когда даем деньги.

Сегодня я буду стремиться развивать здоровые границы, когда я даю деньги. Я понимаю, что давать – это мой выбор.

4 июня ДОВЕРИЕ БОГУ

Мои друзья, супружеская пара, решили изменить свою жизнь. Они всегда жили в городе, а теперь захотели жить за городом, у озера.

Они нашли небольшой домик на берегу озера. Конечно, не дом их мечты, но после продажи городского дома у них появятся деньги на ремонт. У них были сбережения, поэтому они переехали в дом у озера до продажи городского дома.

Прошел год, а городской дом так и не удалось продать. За это время мои друзья пережили много перемен. Были периоды терпения и нетерпения. Они доверяли Богу, но порой не могли понять, почему Бог заставляет их так долго ждать, почему Бог не позволяет осуществить их планы. Как бы то ни было, двери к желанному не открывались.

Однажды моих друзей навестил сосед. Его дом у озера был домом их мечты. Все, о чем они мечтали, и даже больше. Когда они впервые его увидели, их переполняло восхищение и желание иметь такой же дом. Но вскоре они забыли об этой идее. Они не верили, что это вообще возможно.

А причина, по которой сосед решил их навестить, заключалась в том, что они с женой решили переехать. Он предложил моим друзьям преимущественное право на покупку своего дома.

Они приняли его предложение и подписали договор купли-продажи. В течение двух месяцев они продали свой городской дом и небольшой, но вполне приличный дом у озера. Вскоре они переехали в дом своей мечты.

Иногда в жизни случаются разочарования. Мы верим, что мы на верном пути, доверяем Богу и себе, но ничего не получается. Бывают неудачные начинания, пробы и ошибки. Двери к желаемому так и не открываются.

Мы задаемся вопросом: может, Бог нас покинул и ему нет до нас дела. Мы не понимаем, куда идем и в каком направлении нам двигаться.

И вот однажды мы понимаем: мы не получали желаемого, потому что Бог запланировал для нас нечто гораздо лучшее.

Сегодня я буду учиться терпению. Я буду просить и верить, что Высшая сила пошлет мне все самое лучшее.

5 июня
ПРОТИВОСТОЯТЬ СТЫДУ

*Стыд нас сдерживает, подавляет, заставляет стоять
уткнувшись глазами в пол.*

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Будьте повнимательнее со стыдом.

От многих систем и людей разит стыдом. Их контролирует стыд, и они хотят, чтобы мы играли по их правилам. Возможно, они хотят поймать нас на крючок и контролировать с помощью стыда.

Мы не должны впадать в стыд. Мы выбираем хорошие чувства: принятие себя, любовь и заботу.

Компульсивное поведение*, сексуально зависимое поведение, переедание, химическая зависимость, игромания – в основе всех этих зависимостей лежит стыд. Когда мы в них вовлекаемся, мы испытываем стыд. Это неизбежно. Нужно остерегаться зависимого и компульсивного поведения, потому что они будут погружать нас в стыд.

Возможно, наше прошлое и «промывание мозгов», когда нам навязали «первородный стыд», вызывают в нас это чувство. Мы можем испытывать стыд, когда мы одни, идем по магазину или просто спокойно живем своей жизнью.

- Не думай.
- Не чувствуй.
- Не расти и не меняйся.
- Не будь живым.
- Не живи.
- Стыдись!

Освобождайтесь от стыда. Нападайте на него. Воюйте с ним. Учитесь распознавать его и бегите от него, как от чумы.

Сегодня я буду сознательно отказываться впадать в стыд, витающий в воздухе. Если я не смогу ему противостоять, я буду чувствовать и принимать его, а затем освобожусь от него как можно быстрее. Боже, помоги мне понять, что любить себя – это нормально, помоги мне не подчиняться стыду. Если я собьюсь с пути, помоги мне научиться превращать чувство стыда в чувство вины, исправлять свое поведение и двигаться вперед по жизни с любовью к себе.

* Комппульсивное поведение – это навязчивое поведение, при котором человек выполняет действия, которые, как ему кажется, он выполнять вынужден. Невыполнение этих действий повышает тревожность человека до тех пор, пока он не перестанет сопротивляться позыву. В случае зависимости человек не замечает, что снова начал пить или принимать наркотики. Навязчивые мысли не дают задуматься о чем-то другом. – Прим. перев.

6 июня
ДАР ГОТОВНОСТИ

*Полностью подготовили себя к тому,
чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.*

Шестой шаг Ал-Анона

Мы подходим к шестому шагу, усердно работая в меру своих возможностей над первыми пятью шагами. Эта работа готовит нас к внутренним переменам, открытости к изменениям под влиянием Силы, более могущественной, чем наша собственная, – Бога.

Путь к этой готовности может быть долгим и трудным. Многим из нас предстоит борьба с поведением или чувствами, прежде чем мы будем готовы их отпустить. Нам нужно вновь и вновь убеждаться, что стратегии совладания*, которые когда-то нас защищали, стали бесполезными.

Недостатки, упомянутые в шестом шаге, – это старые способы выживания, которые когда-то помогали справляться с трудностями в жизни, в отношениях с людьми и с собой. Теперь же они нам мешают. Пришло время от них избавиться.

Доверьтесь. Верьте, что вас ведут, и скоро вы сможете отпустить то, что стало бесполезным. Верьте, что в вас происходят внутренние изменения.

Боже, помоги мне отпустить свои недостатки. Помогите мне понять умом и душой, что я готова отпустить самоподавляющее поведение, преграды и препятствия в моей жизни.

* Стратегии совладания (копинг-стратегия, англ. coping strategy) – действия, предпринимаемые человеком, чтобы справиться со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами и в общем случае с психологически трудными ситуациями обыденной жизни. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, – переживание (в значении «преодоление неблагоприятных последствий стресса»). – *Прим. перев.*

7 июня
ПОПАСТЬ НА ОРБИТУ

*Не имеет значения, вредят ли они самим себе.
Не имеет значения, что мы могли бы им помочь,
если бы только они прислушались и стали с нами сотрудничать.
ЭТО НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ,
НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ.*

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания
постоянно опекать других и начать думать о себе»

- Думаю, что я смогу его изменить. Никто по-настоящему не любил и не ценил его. Я стану тем самым человеком, который будет любить и ценить его, и тогда он изменится.
- В ее жизни не было никого, кому можно было бы доверять. Я докажу, что заслуживаю доверия, и тогда она сможет полюбить.
- Никто не смог ее понять, покорить ее сердце. Я стану тем самым человеком, у которого это получится.
- Никто не давал ему шанса.
- Никто по-настоящему в него не верил.

Это предупреждающие знаки. Красные сигналы. Красные флажки. Когда у нас появляются такие мысли, мы должны воспринимать их как стоп-сигналы.

Если мы попали на крючок убеждения, что каким-то образом изменим чью-то жизнь, если только докажем, насколько хорошими мы для кого-то будем, то у нас неприятности.

Это игра. Обман. Не получится. Это сведет нас с ума. Мы можем быть в этом уверены. Мы не видим все отчетливо. С нами что-то происходит.

Это обречено на провал.

Мы станем «тем самым человеком» – тем, кто в конечном итоге станет жертвой.

От таких мыслей пахнет созависимостью, жертвенностью и безответственностью перед собой. Каждый человек должен заниматься своим делом.

- Никто в прошлом по-настоящему его не понимал.
- Никто не видел в ней того, что я разглядел.

Это ловушка. Мы перестаем обращать внимание на себя и слишком сильно концентрируемся на другом человеке. Мы сходим со своего пути и попадаем на орбиту другого человека.

- Никто не ценил его по достоинству.
- Никто не проявлял к ней доброту и не делал то, что я смогу.

Это спасательство. Это ход в игре, в которую мы не обязаны играть. Не нужно доказывать, что мы «те самые». Если мы хотим показать другим людям, что мы – это лучшее, что с ними когда-либо случилось, то пришло время разобраться: а они лучшее, что когда-либо случилось с нами?

Нас не назначали ангелами-хранителями, крестными или «теми, кто сможет».

Помощь, поддержка и поощрение, которые по-настоящему приносят пользу другим и нам самим, появляются естественным образом. Пусть будет так.

Боже, помоги мне отпустить потребность в дисфункциональных проблемах в отношениях.

8 июня
УДОВОЛЬСТВИЕ

Получайте удовольствие от жизни, от сегодняшнего дня.

Жизнь – это не тяжелый труд. Это старое убеждение. Отпустите его. Мы участвуем в приключении, мы путешествуем. С нами произойдут события, о которых мы сейчас даже не догадываемся.

Замените тяжесть и усталость на радостное состояние души. Окружите себя тем, что принесет ощущение легкости.

Развивайте восприимчивость к ощущению легкости.

Путешествие может стать захватывающим приключением. Позвольте себе им наслаждаться.

Сегодня я буду получать удовольствие от жизни, выздоровления, людей и сегодняшнего дня.

9 июня ПАНИКА

Без паники!

Если пловец, переплывая большое озеро, вдруг начнет думать об оставшемся расстоянии, он может начать барахтаться и уйти под воду, но не потому, что не умеет плавать, а потому, что его охватила паника.

Паника, а не предстоящая задача, является врагом.

У многих из нас бывают моменты, когда переполняют чувства и мы не в состоянии справиться с навалившимися делами. Бывают периоды, когда кажется, что мы не сможем выполнить все, что нужно.

Возможно, необходимо выполнить задание по работе, улучшить себя или что-то изменить в семейной жизни.

На мгновение полезно подумать о будущем, о том, что нужно сделать. Мы можем почувствовать панику, и это нормально. Почувствуйте страх, затем отпустите его. Не концентрируйтесь на будущем и на сложности задачи. Если мы уже представили себе цель, то мы ее достигнем. Необязательно делать все сразу.

Сосредоточьтесь на сегодняшнем дне и на том, что все хорошо. Для достижения цели нужно лишь сконцентрироваться на том, что сегодня происходит последовательно и естественно. Нам будут даны силы для того, чтобы спокойно со всем справиться и оказаться завтра там, где мы хотим.

Паника остановит этот процесс. Доверие и ведомые действия будут его продвигать. Дышите глубже. Будьте спокойны. Доверяйте. Действуйте сегодня, зная, что вы ведомы.

Мы не утонем, если будем держаться на воде, пока не вернется самообладание. Как только мы успокоимся, мы снова уверенно поплывем. Каждый раз концентрируйтесь лишь на одном взмахе руки, на одном движении. Если мы сделали одно движение, значит, мы продвинулись вперед. Если мы устанем, то можем лечь на поверхность воды, но только если мы расслаблены. Не успеем опомниться, как уже доплывем до берега.

Сегодня я буду верить, что все хорошо. Я ведома, но меня ведут шаг за шагом. Я буду направлять свою энергию на то, чтобы прожить сегодняшний день в меру своих сил и возможностей. Если меня охватит паника, я перестану делать что бы то ни было и займусь паникой как отдельной проблемой.

10 июня ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Заботиться о себе означает брать за себя ответственность. Ответственность за себя предполагает истинную ответственность перед другими.

Иногда, когда мы начинаем выздоравливать, мы устаем чувствовать ответственность за стольких людей. Узнав, что нужно брать ответственность только за себя, мы чувствуем огромное облегчение и на некоторое время отказываемся от ответственности перед другими.

Цель в выздоровлении – найти баланс: мы берем ответственность за себя и определяем свою истинную ответственность перед другими.

Возможно, потребуется время, чтобы во всем разобраться, особенно если мы годами действовали исходя из искаженных представлений о своей ответственности перед другими. Мы несем ответственность перед одним человеком в качестве друга или работника, а перед другим – в качестве работодателя или супруга. Перед каждым человеком мы несем определенную ответственность. Когда мы стремимся к истинной ответственности, мы обретаем баланс в жизни.

Мы также понимаем, что, хотя другие люди не отвечают за нас, они несут определенную ответственность перед нами.

Мы можем учиться отличать истинную ответственность за себя от ответственности перед другими. Мы можем позволить другим отвечать за себя и ожидать, что они будут должным образом ответственны перед нами.

И пока мы этому учимся, нужно проявлять к себе бережность.

Сегодня я буду стремиться к ясному пониманию своей истинной ответственности перед другими. Я буду принимать ее как часть заботы о себе.

11 июня
ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД

Как бы нам ни хотелось, мы не можем взять всех с собой в путешествие под названием «Выздоровление». Позволяя себе двигаться вперед, мы не совершаем предательство. Мы не должны ждать, пока те, кого мы любим, тоже решат измениться.

Иногда нужно дать себе разрешение расти, даже если близкие не готовы к переменам. Возможно, даже придется оставить их в страданиях и дисфункциональной системе, потому что мы не можем выздоравливать за них. Не нужно страдать вместе с ними.

Это не поможет.

Не поможет, если мы будем стоять на месте только потому, что те, кого мы любим, не двигаются вперед. Возможностей помочь другим гораздо больше, когда мы отстраняемся, работаем над собой и перестаем пытаться заставить их меняться вместе с нами.

Меняя себя, позволяя себе расти, пока другие ищут свой путь, мы оказываем самое благотворное влияние на тех, кого любим. Мы несем ответственность за себя. Они отвечают за себя. Мы их отпускаем и позволяем себе расти.

Сегодня я буду утверждать, что имею право расти и меняться, даже если тот, кого я люблю, не растет и не меняется вместе со мной.

12 июня
СПОНТАННОСТЬ И УДОВОЛЬСТВИЕ

Учитесь спонтанности. Учитесь получать удовольствие.

Радость выздоровления заключается в том, что мы наконец-то начинаем пробовать. Мы учимся новым моделям поведения, и необязательно делать это безупречно. Нужно только найти подходящий способ. Мы даже получаем удовольствие, пробуя, узнавая, что нам нравится и как делать то, что нравится.

Многие из нас приспособились к жизни в жесткости, мученичестве и лишениях. Одно из нормальных переживаний, которого многие из нас были лишены, – получать удовольствие. Еще одно – это спонтанность. Возможно, мы не имеем ни малейшего представления о том, как нам нравится развлекаться. И, возможно, мы сдерживаем себя так сильно, что не позволяем себе даже попробовать.

Время от времени мы можем понемногу отпустить себя. Мы можем слегка расслабиться. Такая строгость и жесткость необязательны, не нужно так сильно бояться быть собой. Рискните. Попробуйте что-то новое. Что бы нам хотелось сделать? От чего бы мы испытали радость? Затем рискните еще раз. Выберите фильм, который хотели бы посмотреть. Позвоните другу и пригласите на прогулку. Если он откажется, попробуйте в другой раз или пригласите кого-то другого.

Примите решение попробовать что-то и сделайте это. Попробуйте один раз, еще раз. Пробуйте получать удовольствие, пока удовольствие не станет удовольствием.

Сегодня я буду делать что-то просто для удовольствия. Я буду учиться получать удовольствие, пока мне это не понравится.

13 июня

ДЕРЖАТЬСЯ ЗА ПРОШЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ

В путешествии мы хотим передвигаться без багажа и груза. Это все упрощает.

Часть груза, который мы можем отпустить, – это оставшиеся чувства и нерешенные проблемы в прошлых отношениях: гнев, обиды, чувство жертвы, боль и тоска.

Если мы не поставили точку в отношениях, если мы не можем спокойно уйти, мы еще не усвоили урок. Это означает, что придется еще раз пройти через этот урок, прежде чем мы будем готовы двигаться дальше.

Возможно, нам захочется выполнить четвертый шаг (глубоко и бесстрашно оценить свои отношения) и пятый шаг (признать свои заблуждения). С какими чувствами мы ушли из тех отношений? Мы все еще носим в себе эти чувства? Хотим ли мы, чтобы груз этих чувств оказывал влияние на наше сегодняшнее поведение?

Чувствуем ли мы себя жертвами, отверженными, испытываем ли горечь из-за того, что произошло пять, десять или даже двадцать лет назад?

Возможно, пришло время все отпустить. Возможно, пришло время открыться для истинного урока из этого опыта. Возможно, пришло время оставить прошлые отношения в прошлом, тогда мы сможем двигаться к новому, более полезному опыту.

Мы можем сделать выбор жить в прошлом, а можем решить старые вопросы и открыться красоте сегодняшнего дня.

Отпустите груз прошлых отношений.

Сегодня я буду открыта процессу очищения и исцеления, который поставит точку во вчерашнем дне и откроет лучшее, что могут предложить сегодняшний и завтрашний день в отношениях.

14 июня
ОТПУСТИТЬ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ

«Когда придет время, дитя. Когда придет время».

Как часто мы слышали эти слова от друга, спонсора, Высшей силы?

Мы так сильно хотим получить работу, деньги, имущество, отношения. Мы хотим, чтобы наша жизнь изменилась.

Поэтому мы ждем, иногда терпеливо, иногда с тревогой задаваясь вопросом: когда же будущее принесет мне то, чего я так жажду? Буду ли я тогда счастлива?

Мы пытаемся предсказать, обводя кружком даты в календаре, задавая вопросы. Мы забываем, что у нас нет ответов. Ответы приходят от Бога. Если мы будем внимательно слушать, мы их услышим.

«Когда придет время, дитя. Когда придет время».

«Будь счастлива сейчас».

Сегодня я расслаблюсь. Идет моя подготовка. Я могу отпустить отсчет времени. Я могу перестать манипулировать результатами. Хорошее произойдет, когда придет время, и это случится естественным образом.

15 июня
СОРЕВНОВАНИЕ МЕЖДУ МУЧЕНИКАМИ

– Да, я знаю, твой муж – алкоголик, а у меня сын – алкоголик. Это совсем другое дело. Это еще хуже!

Моя боль сильнее твоей!

Как легко мы попадаем в ловушку. Мы так стараемся показать другим, какие мы жертвы, как нам больно, как несправедлива жизнь, какие мы великие мученики. И без этого мы не будем счастливы!

Не нужно никому доказывать свою боль и страдания. Мы знаем, что нам было больно. Мы знаем, что мы страдали. Многие из нас позволяли делать из себя жертву. У многих из нас были трудные, болезненные уроки.

Цель выздоровления не в том, чтобы показать другим, насколько нам больно. Цель выздоровления – остановить свою боль и поделиться результатами с другими.

Если кто-то начинает доказывать, как сильно он страдает, можно просто сказать: «Похоже, вам причинили боль». Возможно, этот человек ищет лишь признания своей боли.

Если мы обнаруживаем, что стараемся доказать кому-то, как нам больно, или показать, что наша боль сильнее чужой боли, возможно, стоит остановиться и подумать, что происходит. Нужно ли нам признать, какую боль мы испытываем?

Нет никакой особой награды или вознаграждения за страдания, как многие из нас обманывали себя в созависимости. Награда в том, чтобы научиться прекращать боль и двигаться к удовлетворению, радости и покою.

Это дар выздоровления, и он в равной степени доступен каждому, даже если наша боль была сильнее или слабее чужой боли.

Боже, помоги преисполниться благодарности за все уроки, даже за те, которые причинили мне больше всего боли и страданий. Помоги мне научиться тому, чему нужно научиться, чтобы я могла останавливать боль в своей жизни. Помоги мне сосредоточиться на цели выздоровления, а не на боли, которая меня к нему побудила.

16 июня
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО

Границы не усложняют нашу жизнь, а упрощают ее.
Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

В установлении границ есть положительный момент. Мы учимся слушать себя и определять, что причиняет боль и что не нравится. А также мы учимся определять, что для нас хорошо.

Если мы готовы рисковать и начнем активно действовать, мы улучшим качество своей жизни.

Что мы любим? От чего нам хорошо? Что приносит удовольствие? Какая компания по душе? Что помогает хорошо себя чувствовать по утрам? Каковы подлинные удовольствия в нашей жизни? Какие небольшие ежедневные действия дарят ощущение, что о нас заботятся?

Что относится к нашим эмоциональным, духовным, интеллектуальным и физическим запросам? Что на самом деле для нас хорошо?

Мы слишком долго подвергали себя лишениям. Больше нет необходимости так с собой обращаться. Больше нет. Если вам хорошо и следствием является любовь к себе, а не подавление себя, действуйте!

Сегодня я буду устраивать себе маленькие радости, которые делают жизнь приятнее. Я не буду отказывать себе в здоровых удовольствиях.

17 июня
СДАТЬСЯ

Усваивайте уроки из сложившихся обстоятельств.

Мы не движемся вперед, когда сопротивляемся тому, что нежелательно в нашей сегодняшней жизни. Мы движемся вперед, растем и меняемся, когда принимаем то, где мы находимся сейчас.

Избегая уроки, мы не найдем ключ к выздоровлению. Двери открываются, когда мы сдаемся.

Прислушайтесь к истине: каждый из нас находится в определенных обстоятельствах неслучайно. Прежде чем двигаться дальше, нужно усвоить урок, ценный урок.

В нас и в окружающих происходит что-то важное. Возможно, сегодня мы не сможем это выяснить, но мы можем понимать, что это важно. Мы можем понимать, что это хорошо.

Преодолевайте без борьбы – преодолевайте уступая. Битва ведется внутри нас, здесь же и победа. Мы должны пройти через нее, пока мы не научимся, пока не примем, пока не преисполнимся благодарностью, пока не освободимся.

Сегодня я буду открыта урокам в сложившихся обстоятельствах. Мне не нужно навешивать ярлыки, знать и понимать то, чему меня учат. Со временем я все ясно увижу. На сегодня достаточно доверия и благодарности.

18 июня
УЯЗВИМОСТЬ

В выздоровлении мы учимся открываться перед другими людьми. Мы учимся признавать свои ошибки и показывать свои недостатки. Не для того, чтобы другие спасли, исправили или пожалели нас, а для того, чтобы мы любили и принимали себя. Открываясь, мы ускоряем процесс исцеления и изменений.

Многим из нас страшно показать свои недостатки, потому что это делает нас уязвимыми. Некоторые из нас пробовали быть уязвимыми, а другие люди пытались контролировать, использовать нас, манипулировать нами или вызывали в нас чувство стыда.

Некоторые из нас в выздоровлении причиняли себе боль, становясь уязвимыми. Возможно, мы открывались перед теми, кто не уважал наше доверие. Или, возможно, мы рассказывали что-то не тем людям в неподходящее время и отпугивали их.

Мы учимся на своих ошибках, и, несмотря на ошибки, все же стоит позволять себе быть уязвимыми и честными. Мы учимся выбирать надежных людей, перед которыми можно открыться. Мы учимся открываться так, чтобы никого не отпугнуть и не оттолкнуть. Также мы учимся позволять другим быть уязвимыми с нами.

Боже, помоги мне сегодня учиться быть достаточно уязвимой. Я не буду позволять другим людям себя использовать или стыдить за уязвимость, и я сама не буду себя использовать.

19 июня
СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ

Жизнь не должна быть тяжелой.

Да, бывают периоды, когда нужно терпеть, преодолевать трудности и полагаться на навыки выживания. Но мы не должны все время усложнять жизнь, рост, выздоровление, изменения и повседневные дела.

Усложняя жизнь, мы возвращаемся к пережиткам мученичества, старого образа мышления, старым чувствам и убеждениям. Мы ценны, даже если наша жизнь не так уж тяжела. Наша ценность не зависит от того, насколько упорно мы боремся.

Как сказала одна женщина, если мы так усложняем жизнь, то, возможно, мы все немного преувеличиваем. Учитесь позволять всему происходить легко и естественно. Учитесь отпускать события и свое участие в них, чтобы они происходили тогда, когда им следует происходить. Теперь это может быть легко. Легче, чем было. Мы можем плыть по течению, сняв с плеч груз всего мира, и позволить Высшей силе привести нас туда, куда нужно.

Сегодня я перестану так упорно бороться. Я отпущу убеждения, что жизнь и выздоровление должны быть трудными. Я заменю это верой в то, что смогу пройти этот путь легко и спокойно. А иногда это может быть даже весело.

20 июня
МУЧЕНИКИ В ОТНОШЕНИЯХ

Многие из нас настолько оцепенели, так долго не считались с чувствами, что потеряли связь со своими потребностями в отношениях.

Мы можем учиться определять, чья компания нам нравится, идет ли речь о дружбе, работе, свиданиях или браке. Всем нам нужно общаться с теми, кого мы, возможно, предпочли бы избегать. Но не нужно заставлять себя вступать с ними в длительные или близкие отношения.

Мы вправе выбирать друзей, супругов, с кем пойдем на свидание. Мы вправе выбирать, сколько времени проводим с теми, кого не выбирали, например с родственниками. Это наша жизнь. Вот и все. Мы сами можем решать, как хотим проводить свои дни и часы. Мы не рабы. Мы не в ловушке. И нет среди нас того, у кого нет свободы выбора. Возможно, мы ясно не видим возможности. И хотя, возможно, придется преодолевать чувство стыда и учиться владеть своей силой, мы можем учиться проводить драгоценные дни и часы с теми, кто нам нравится и кого мы выбираем.

Боже, помоги мне ценить свое время и свою жизнь. Помоги мне ценить то, как я чувствую себя рядом с определенными людьми. Направляй меня, когда я учусь развивать здоровые, близкие и доверительные отношения. Помоги мне позволить себе пробовать, исследовать и узнавать, кто я и кем могу быть в отношениях.

21 июня
ХОРОШИЕ ЧУВСТВА

Позвольте себе испытывать также и хорошие чувства.

Да, иногда они могут приводить в смятение так же, как и болезненные, тяжелые. Да, хорошие чувства могут вызывать беспокойство у тех, кто к ним не привык. Но все равно испытывайте их.

Чувствуйте и принимайте радость. Любовь. Тепло. Волнение. Удовольствие. Удовлетворение. Воодушевление. Нежность. Покой.

Позвольте себе чувствовать победу, восторг.

Позвольте себе чувствовать, что о вас заботятся.

Позвольте себе чувствовать, что вас уважают, что вы важны, что вы особенные.

Это всего лишь чувства, но от них вы чувствуете себя хорошо. Они наполнены позитивом, энергией, и мы достойны их чувствовать, когда они приходят.

Не нужно их подавлять. Не нужно уговаривать себя перестать чувствовать себя хорошо – ни на мгновение.

Если в нас возникли чувства, то на данный момент они наши. Владейте ими. Если они хорошие, наслаждайтесь.

Боже, помоги мне сегодня оставаться открытой радости и хорошим чувствам, которые во мне возникают.

22 июня ПРОШЛОЕ НА РАБОТЕ

Подобно тому как у нас есть история отношений, у нас есть и прошлое, связанное с работой.

Подобно тому как у нас есть нынешние обстоятельства в отношениях, которые мы принимаем и с которыми работаем, у нас есть нынешние обстоятельства на работе.

Подобно тому как мы развиваем здоровую позицию по отношению к прошлым отношениям, что помогает нам учиться и двигаться вперед, мы можем развивать здоровую позицию и по отношению к нашему прошлому, связанному с работой.

Я начала работать с одиннадцати лет и с тех пор сменила много мест работы. Точно так же, как я узнала многое о себе благодаря отношениям, я усвоила много уроков благодаря работе. Часто эти уроки проходят параллельно с уроками, которые я усваиваю в других сферах своей жизни.

У меня были ненавистные должности, но я временно от них зависела. Я в них застревала, потому что боялась начать свое дело.

Я работала в тех местах, где развивались мои навыки. Иногда я не понимала, что развиваю те навыки, которые позднее стали необходимы для карьеры, которую я выбрала.

Я работала там, где чувствовала себя жертвой, где отдавала все силы и ничего не получала взамен. Я состояла в отношениях, в которых испытывала похожие чувства.

Одни места работы позволили мне понять, чего мне абсолютно не хочется, а на других у меня появлялось представление о том, чего я на самом деле хочу и чего достойна в карьере.

Одни места работы помогли мне развить характер, другие помогли отточить навыки. Все они были тем местом, где я могла практиковать поведение выздоровления.

Точно так же, как в отношениях мне нужно было работать с чувствами и с тем, что я о себе узнавала, на работе мне приходилось работать с чувствами и с тем, что я открывала в себе и чего, по моему мнению, заслуживала.

Точно так же, как мне нужно было разобраться с оставшимися чувствами по поводу прошлых отношений, мне нужно было закончить дела с работой и карьерой.

Я дважды в корне меняла род своей деятельности. Я поняла, что ничто не было ошибкой, и ни одна должность не была напрасной потерей времени. Каждая работа чему-то меня научила. И мое прошлое, связанное с работой, помогло стать тем, кто я есть.

Я поняла кое-что еще: был Высший замысел, и я была ведома. Чем больше я полагалась на свою интуицию, на то, чего мне хотелось и казалось правильным, тем больше я чувствовала, что я ведома.

Чем чаще я отказывалась отдавать всю душу работе и работала, потому что мне этого хотелось, а не только ради денег, тем реже я чувствовала себя жертвой, даже если получала низкую зарплату. Чем больше я устанавливала цели и брала ответственность за построение желаемой карьеры, тем больше я могла решить, вписывается ли та или иная работа в мой план. Я могла понять, почему я работаю на той или иной должности и как мне это поможет в будущем.

Бывало, я даже паниковала по поводу работы и послужного списка. Паника никогда не помогала. Помогали доверие и работа по программе.

Бывало, я оглядывалась и задавалась вопросом, почему я здесь. Бывало, все думали, что мне следует находиться в другом месте. Но когда я обращала взор внутрь себя и на Бога, я понимала, что в данный момент нахожусь в нужном месте.

Бывало, я не получала повышения, которого хотела. Случалось, я отказывалась от повышения, потому что было ощущение, что оно мне не подходит.

Бывало, мне приходилось увольняться, чтобы остаться верной себе. Иногда это пугало. Иногда я чувствовала себя неудачницей. Но я поняла одно: если я работаю по программе и верна себе, не нужно бояться того, куда меня ведут.

Бывало трудно выжить на ту небольшую сумму денег, которую я получала. Вместо того чтобы доводить эту проблему до сведения работодателя и сваливать вину на него, мне пришлось научиться доводить эту проблему до Высшей силы и самой себя. Я поняла, что несу ответственность за установление границ и определение того, чего, по моему мнению, я достойна. Также я поняла, что источником руководства является Бог, а не какой-то конкретный работодатель.

Я поняла, что на работе я в ловушке не больше, чем в отношениях. У меня есть выбор. Возможно, я не вижу это ясно сейчас, но у меня есть выбор. Я поняла, что, если я на самом деле хочу позаботиться о себе тем или иным способом на работе, я буду это делать. А если на самом деле я хочу быть жертвой на работе, то позволю и этому случиться.

Я несу ответственность за свой выбор, и у меня есть выбор.

Прежде всего, я научилась принимать и доверять нынешним обстоятельствам на работе. Это не означает подчинение. Это не означает отказ от границ. Это означает доверять, принимать и заботиться о себе наилучшим образом в каждый конкретный день.

Боже, помоги мне привести процесс выздоровления в мою карьеру.

23 июня
ОТПУСТИТЬ СТАРЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Старайся больше. Делай лучше. Будь безупречна.

Такие послания – это уловки, которые использовались, чтобы влиять на нас. Как бы мы ни старались, мы думаем, что нужно постараться еще. Совершенство все время от нас ускользает, не позволяя нам испытывать счастье от того хорошего, что мы сделали.

Послания о совершенстве – это уловки, потому что оно недостижимо. Пока они нами управляют, мы не сможем быть довольными собой и тем, что сделали. Мы никогда не будем достаточно хорошими, пока не изменим их и не скажем себе, что мы достаточно хорошие сейчас.

Мы можем начать одобрять и принимать себя. Мы достаточно хороши такие, какие мы есть. То, что мы сделали вчера, было достаточно хорошим. То, что мы делаем сегодня, тоже достаточно хорошо.

Сегодня мы можем быть собой и делать все так, как делаем. В этом суть того, что помогает нам избегать совершенства.

Боже, помоги мне отпустить послания, которые сводят меня с ума. Я дам себе разрешение быть собой, и пусть это будет достаточно хорошо.

24 июня ОТСТРАНЕНИЕ

У многих из нас отстранение не происходит естественно. Но как только мы осознаем ценность этого принципа выздоровления, мы понимаем, как он жизненно необходим. Вот что рассказывает одна женщина, которая пришла к пониманию принципа отстранения.

– В первый раз я применила принцип отстранения, когда отпустила своего мужа-алкоголика. Он пил уже семь лет, с того самого времени, как я вышла за него замуж. Все это время я отрицала его алкоголизм. Я совершала безумные поступки, чтобы заставить его бросить пить, заставить прозреть, заставить понять, какую боль он мне причиняет. Пытаясь его контролировать, я, правда, думала, что поступаю правильно. Однажды вечером я все ясно увидела. Я поняла, что мои попытки его контролировать никогда не решат проблему. Я также увидела, что моя жизнь стала неуправляемой. Я не могла заставить его делать то, чего он не хочет. Его алкоголизм контролировал меня, хоть я и не пила. Я дала ему свободу делать то, что он хотел. Правда состояла в том, что он и так поступал, как ему заблагорассудится. Но все изменилось в тот вечер, когда я отстранилась. Он это почувствовал, и я тоже. Когда я освободила его, я освободила себя, чтобы жить своей собственной жизнью. С тех пор мне много раз приходилось практиковать принцип отстранения. Мне приходилось отстраняться от нездоровых и от здоровых людей. И этот принцип никогда не подводил. Отстранение помогает.

Отстранение – это дар. Он будет нам дан, когда мы будем к нему готовы. Освобождая другого человека, мы освобождаем себя.

Сегодня, когда это возможно, я буду отстраняться с любовью.

25 июня ЗАКРЫВАТЬСЯ

Иногда, чтобы защитить себя, мы закрываемся от человека, с которым находимся в отношениях. Наше тело присутствует, но нас нет. Мы не участвуем в отношениях.

Мы закрыты.

Иногда закрываться вполне уместно и полезно. Возможно, нам по праву нужна некоторая передышка. Иногда это обречено на провал.

Если в отношениях с другим человеком нет уязвимости, честности и открытости, таким отношениям придет конец. Другой человек ничего не может сделать, когда мы закрыты. Замыкаясь в себе, мы становимся недоступными для отношений.

Временно закрываться в отношениях – нормально. Но если такое происходит постоянно, это нездоровое поведение. Это может стать механизмом, разрушающим отношения.

Прежде чем закрыться, нужно спросить себя, чего мы этим хотим достичь. Нужно время, чтобы решить какой-то вопрос? Чтобы исцеляться? Чтобы расти? Чтобы во всем разобраться? Нужна передышка от отношений? Или мы возвращаемся к старым моделям поведения: прячемся, убегаем, прекращаем отношения, потому что боимся, что не сможем позаботиться о себе иным образом?

Нам нужно закрыться, потому что другой человек на самом деле ненадежен, манипулирует, обманывает, ведет себя грубо или имеет зависимость? Мы закрываемся, потому что другой человек замкнулся в себе и мы не хотим открываться?

Когда мы закрываемся, замыкаемся, отгораживаемся, не участвуем эмоционально в отношениях, мы используем мощный инструмент. Мы должны применять его осторожно и ответственно. Чтобы достичь близости и интимности, нужно эмоционально присутствовать в отношениях. Нужно открываться.

Боже, помоги мне эмоционально присутствовать в тех отношениях, которые я выбираю.

26 июня
ПЕРЕЖИВАТЬ КРИЗИС

Кризис может продолжаться в течение нескольких дней. Появляется вялость, рассеянность. Иногда нас переполняют чувства, в которых мы не можем разобраться. Возможно, мы не понимаем, что с нами происходит. Даже попытки практиковать поведение выздоровления оказываются безрезультатными. В эмоциональном, интеллектуальном и духовном плане мы все еще чувствуем себя не так хорошо, как хотелось бы.

В кризисе мы бессознательно возвращаемся к старым моделям мышления, к старым чувствам и поведению, даже если уже знаем, как нужно. Мы поддаемся навязчивым мыслям, даже если понимаем, что они не помогают.

Мы начинаем лихорадочно искать тех, кто поможет нам почувствовать себя лучше, при этом понимая, что наше счастье и благополучие от них не зависят.

Мы принимаем близко к сердцу чужие проблемы и реагируем таким образом, который, как мы хорошо усвоили, не помогает.

Мы в кризисе. Он не будет длиться вечно. Такие периоды нормальны, даже необходимы. Это дни, которые нужно пережить. Это дни, когда нужно сосредоточиться на процессе выздоровления, независимо от того, придет ли сразу награда. Иногда это дни, когда мы позволяем себе просто быть и любить себя настолько, насколько можем.

Как бы долго мы ни выздоравливали, не нужно стыдиться. Не нужно беспричинно ожидать от себя большего. Не нужно ожидать от себя совершенства.

Пройдите через кризис. Он закончится. Иногда он может длиться несколько дней, а затем в течение часа мы понимаем, что вышли из него и чувствуем себя лучше. Иногда он может длиться немного дольше.

Практикуйте поведение выздоровления в каком-то небольшом вопросе и начинайте восхождение. Скоро кризис пройдет. Мы не можем судить о завтрашнем дне исходя из того, что происходит с нами сегодня.

Сегодня я сосредоточусь на поведении выздоровления в одном вопросе и буду верить, что это позволит мне двигаться дальше. Я буду помнить, что нужно начать с принятия, благодарности и отстранения.

27 июня
ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ

Когда пианист разучивает новое музыкальное произведение, он не может сразу исполнить его безупречно. Часто, чтобы запомнить клавиши и звуки, ему приходится отрабатывать партию для каждой руки отдельно. Сначала он учит партию для одной руки, пока не появятся ритм и легкость исполнения сложной части. Затем музыкант тренирует вторую руку, перебирая ноты одну за другой, пока и она не освоит свою партию. Когда обе руки запомнят свои партии – звуки, ноты, ритм, тональность, – тогда они смогут играть вместе.

Во время разучивания мелодии звуки часто не похожи на музыку. Они кажутся несвязанными между собой и звучат некрасиво. Но когда обе руки готовы играть вместе, тогда звучит музыка. Цельное музыкальное произведение объединяется в гармонии и красоте.

Когда мы начинаем выздоравливать, кажется, что мы тратим месяцы, даже годы, практикуя отдельные на первый взгляд несвязанные между собой модели поведения в разных сферах нашей жизни.

Мы привносим новые навыки в работу, в карьеру, постепенно начинаем их использовать, и отношения на работе становятся более здоровыми для нас. Мы привносим новые навыки сначала только в какие-то одни отношения. Мы пробуем вести себя по-новому в любовных отношениях.

Шаг за шагом мы разучиваем новую мелодию, ноту за нотой.

Мы работаем над отношениями с Высшей силой, с духовностью. Мы работаем над тем, чтобы любить себя. Мы работаем над тем, чтобы поверить в то, что мы достойны лучшего. Мы работаем над финансовыми вопросами. Отдыхом. Иногда над своей внешностью. Иногда над вопросами, связанными с домом.

Мы работаем над чувствами. Убеждениями. Поведением. Отпуская старые модели поведения и приобретая новые. Мы работаем, работаем и работаем. Мы практикуемся. Мы стараемся. Иногда мы бросаемся из одной крайности в другую, иногда возвращаемся назад. Мы добиваемся небольших успехов, делаем шаг назад, затем снова двигаемся вперед.

Все это кажется несвязанным между собой. Возможно, это совсем не гармоничное прекрасное музыкальное произведение, просто отдельные ноты. Но однажды что-то происходит. Мы готовы играть обеими руками, чтобы создать музыку.

То, над чем мы работали нота за нотой, становится мелодией. И эта мелодия – вся жизнь, полноценная жизнь, жизнь в гармонии.

Мелодия в нашей жизни сложится воедино, если мы будем продолжать работу над ее частями.

Сегодня я буду практиковать поведение выздоровления в отдельных частях моей жизни. Я верю, что однажды все сольется в завершённую полноценную мелодию.

28 июня
ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Часто, сталкиваясь с проблемой, мы пытаемся решить ее определенным способом. Если не получается, мы не оставляем попыток решить эту проблему этим же способом.

Мы расстраиваемся, стараемся сильнее, еще больше расстраиваемся, а затем прикладываем еще больше сил, пытаемся повлиять на проблему тем же способом, который мы уже пробовали и который не сработал.

Такой подход сводит нас с ума. Мы оказываемся в ловушке. Так возникает неуправляемость.

Мы попадаем в подобные сложные модели в отношениях, в решении задач, в разных сферах своей жизни. Мы за что-то беремся, у нас ничего не получается, нам плохо, затем мы стараемся еще больше, даже если наш способ не работает.

Иногда уместно не сдаваться и приложить больше усилий. Иногда уместнее все отпустить, отстраниться и перестать так стараться.

Если какой-то способ не работает, если ничего не получается, возможно, жизнь пытается что-то сказать. Жизнь – бережный учитель. Она не всегда расставляет неоновые дорожные знаки, чтобы нас направлять. Иногда знаки еле различимы. Если что-то не получается, это может быть знаком!

Отпустите все. Если мы расстраиваемся после многократных усилий, которые не приводят к желаемому результату, возможно, мы заставляем себя идти по неверному пути. Иногда уместно другое решение. Иногда открывается другой путь. Часто появляется более четкий ответ, когда мы спокойно отпускаем события, чем когда спешим, расстраиваемся и приходим в отчаяние от безрезультатных усилий.

Учитесь распознавать, когда какой-то способ не работает и не приводит к результату. Отступите и подождите четких указаний.

Сегодня я не буду сводить себя с ума, повторяя попытки решения проблемы тем способом, который показал свою безуспешность. Если что-то не получается, я отступлю и буду ждать указаний.

29 июня
БОЖЬЯ ВОЛЯ

Зачастую все происходит по Божьей воле не благодаря нам, а независимо от нас.

Мы пытаемся предугадать, что Бог для нас задумал, все рассматривая, исследуя, проявляя чрезмерную бдительность в поисках Божьей воли, словно это клад, который находится вне пределов досягаемости. Если мы его найдем, то получим награду. А если не поторопимся, мы его упустим.

Но это не так.

Мы думаем, что должны вести себя осторожно, правильно говорить, думать и чувствовать, заставляя себя каким-то образом оказываться в нужном месте в нужное время, чтобы определить Божью волю. Но это не так.

Божья воля для нас не скрыта, словно некий клад. Не нужно ее контролировать и стараться изменить. Не нужно вести себя осторожно, чтобы она исполнилась.

Она здесь, внутри и вокруг нас. Она исполняется прямо сейчас. Иногда она дарует спокойную жизнь без особых событий, которая предполагает ежедневное соблюдение дисциплины, ответственность и заботу о себе. Иногда она нас исцеляет, когда мы находимся в обстоятельствах, которые поднимают в нас прошлые горести и нерешенные проблемы.

Иногда она великая.

У нас есть своя роль. У нас есть обязанности, включая заботу о себе. Но мы не должны контролировать Божью волю. О нас заботятся. Мы защищены. И Сила, которая заботится о нас и защищает нас, очень нас любит.

Если это спокойный день, доверьтесь спокойствию. Если этот день заполнен действиями, доверяйте им. Если пришло время подождать, доверьтесь передышке. Если пришло время получить то, чего вы ждали, верьте, что это точно случится, и примите дар с радостью.

Сегодня я буду верить, что в моей жизни исполняется Божья воля так, как нужно. Я не буду вызывать в себе тревогу и беспокойство, занимаясь лихорадочными поисками Божьей воли и предпринимая ненужные действия, чтобы проконтролировать направление своей судьбы или задаваясь вопросом, не прошла ли Божья воля мимо меня и не упустила ли я что-то.

30 июня
ПРИНИМАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ

Однажды мы с мамой работали в саду. Мы в третий раз пересаживали растения. Сначала они выросли из семян в небольшом контейнере, потом мы пересадили их в контейнер побольше, а затем высадили в саду. Теперь мы снова их пересаживали, потому что я переезжала в новый дом.

У меня не было опыта в садоводстве, и я обратилась за помощью к сведущей в этом деле маме.

– А для них это не плохо? – спросила я, когда мы выкопали растения и стряхнули с корней землю. – Не повредит ли им то, что мы их столько раз пересаживаем?

– Конечно, нет, – ответила мама. – Пересадка им не повредит. Это даже хорошо для тех растений, которые выживут. Так их корни станут крепче. Они уйдут глубже в землю, и вырастут крепкие растения.

Часто я чувствую себя как те маленькие растения, которые разворотили и вырвали с корнями. Порой я охотно проживаю изменения, порой неохотно, но обычно происходит и то и другое.

Я задаюсь вопросом: не будет ли это тяжело для меня? Не будет ли лучше, если все останется по-прежнему? Тогда я вспоминаю слова матери: так их корни станут крепче и уйдут глубже в землю.

Боже, помоги мне сегодня помнить, что время, когда происходят изменения, укрепляет меня и мою веру.



Июль

1 июля
ПРИНИМАТЬ

Выполните следующее упражнение.

Пусть вам сегодня что-нибудь подарят. Пусть сделают для вас что-то приятное. Пусть сделают вам комплимент или скажут о вас что-то хорошее. Пусть вам помогут.

Принимайте. Внимайте. Чувствуйте. Помните, что вы достойны и заслуживаете этого. Не извиняйтесь. Не говорите: «Не нужно было». Чувствуете ли вы вину, страх, стыд и панику? Не пытайтесь сразу отдать что-то взамен.

Просто скажите: «Спасибо».

Сегодня я буду позволять себе принимать от других людей. И я буду позволять себе чувствовать себя при этом комфортно.

2 июля
КТО ЗНАЕТ, ЧТО ЛУЧШЕ?

Другие люди не знают, что лучше для нас. Мы не знаем, что лучше для других. Наша задача состоит в том, чтобы определять, что лучше для нас самих.

– Я знаю, что тебе нужно...

– Я знаю, что тебе следует делать...

– А теперь послушай, вот над чем тебе нужно сейчас работать...

Такие смелые заявления и убеждения уводят нас от действий в духовном плане. Каждому из нас дана способность ежедневно познавать и определять свой собственный путь. Это не всегда легко. Возможно, придется приложить немало усилий, чтобы достичь тихого и спокойного состояния.

Давать советы, принимать решения за других людей, определять необходимые для них действия – это не наша задача. И направлять нас тоже не их задача. Даже если у нас есть четкое соглашение с тем, кто нам помогает, например в отношениях со спонсором, не стоит считать, что другие люди всегда знают, что лучше для нас. Мы несем ответственность за то, чтобы выслушать информацию. Мы несем ответственность за то, чтобы просить о том, чтобы нас вели и направляли. Но также наша ответственность – отфильтровать информацию, разобраться в ней, затем прислушаться к себе и определить, что лучше для нас. Никто, кроме нас, не может этого знать.

Великий дар, который мы можем преподнести другим людям, – способность верить в них и в то, что у них есть собственный источник руководства и мудрости, что у них есть способность определять, что лучше для них, что у них есть право найти свой путь, совершая ошибки и приобретая знания.

Вера в то, что мы способны познавать свой собственный путь через такой же несовершенный процесс борьбы, проб и ошибок, – это великий дар, который мы можем преподнести себе.

Сегодня я буду помнить, что каждому из нас дан дар: способность познавать, что лучше для нас. Боже, помоги мне доверять этому дару.

3 июля
ПРЯМОТА

Многое в общении может указывать на потребность контролировать. Мы говорим то, что, как нам кажется, другие хотят услышать. Мы стараемся не рассердить других, не напугать их, не дать им уйти или разлюбить нас. Но потребность контролировать загоняет нас в ловушку, в которой мы чувствуем себя жертвами и мучениками.

Свобода приходит, когда мы произносим несколько слов. Эти слова – наша правда. Мы можем сказать то, что нужно. Мы можем мягко, но уверенно высказать свое мнение.

Отпустите потребность контролировать. Говоря правду, не нужно осуждать, обвинять, проявлять бестактность или жестокость. Также не нужно скрывать свой свет. Отпустите все и будьте собой.

Сегодня я буду честна с собой и с другими и буду помнить, что в противном случае правда выйдет наружу как-то иначе.

4 июля ПРАЗДНОВАТЬ

Уделяйте время празднованию.

Отмечайте свои успехи, рост и достижения. Цените себя и то, кем вы являетесь.

Слишком долго вы были строги по отношению к себе. Другие люди выплескивали на вас негативную энергию: свою точку зрения, убеждения и боль. Это не имело к вам никакого отношения! Вы являетесь даром себе и Вселенной.

Вы дитя Бога. Красота, чудо, радость. Не нужно стараться усердней, быть лучше, совершеннее или кем-то другим. Ваша красота в вас, она есть в каждый момент времени.

Празднуйте это.

Когда вы достигаете успеха, когда завершаете что-то, наслаждайтесь этим. Остановитесь, поразмышляйте и порадитесь. Слишком долго вы выслушивали предостережения не радоваться тому, что вы сделали, чтобы не попасть на путь высокомерия.

Празднование – это высшая форма восхваления, благодарности Создателю за красоту Его творения. Радоваться и праздновать хорошее не означает, что это отнимут. Праздновать – значит радоваться дару и проявлять благодарность.

Празднуйте свои отношения! Празднуйте уроки прошлого, любовь и тепло, которые есть в сегодняшнем дне. Наслаждайтесь красотой других людей и связью с ними.

Празднуйте все, что есть в вашей жизни. Празднуйте все хорошее. Празднуйте себя!

Сегодня я буду позволять себе радоваться и праздновать.

5 июля
КОМПЛЕКС ВИНЫ ВЫЖИВШЕГО

Мы начинаем выздоравливать. Мы начинаем о себе заботиться. Программа выздоровления начинает работать в нашей жизни, и мы начинаем чувствовать себя хорошо.

И вдруг возникает оно. Чувство вины.

Как только мы начинаем наслаждаться полнотой и радостью жизни, мы чувствуем вину перед теми, кого оставили позади, – теми, кто не выздоравливает и все еще страдает. Это чувство вины выжившего является симптомом созависимости.

Мы думаем о муже, с которым развелись и который все еще пьет. Мы зациклены на ребенке, подростке или взрослом, который все еще страдает. Нам звонит родитель, который не хочет выздоравливать, и рассказывает о своих невзгодах. И нас затягивает чужая боль.

Как мы можем чувствовать себя так хорошо и быть такими счастливыми, когда те, кого мы любим, все еще страдают? Можем ли мы вырваться и жить счастливой жизнью, несмотря на их обстоятельства? Да.

И да, больно оставлять позади тех, кого мы любим. Но все равно двигайтесь вперед. Будьте терпеливы. Выздоровление других людей – это не наша задача. Мы не можем заставить их выздороветь. Мы не можем сделать их счастливыми.

Мы задаемся вопросом, почему нас выбрали для более полной жизни. Возможно, мы никогда не получим ответ. Возможно, кто-то к нам примкнет в свое время, но его выздоровление – это не наше дело. Мы можем претендовать только на свое собственное выздоровление.

Мы можем отпустить других людей с любовью и любить себя без чувства вины.

Сегодня я буду готова справиться с печалью и чувством вины. Я позволю себе быть здоровой и счастливой, даже если те, кого я люблю, не выбирают этот путь.

6 июля
СЕДЬМОЙ ШАГ

Мы смиренно просили Бога избавить нас от наших недостатков.

Седьмой шаг Ал-Анона

В шестом и седьмом шагах программы мы готовимся отпустить свои недостатки, проблемы, поведение, прошлые чувства, оставшиеся печали и убеждения, которые мешают радоваться жизни. Затем мы просим Бога избавить нас от них.

Разве это сложно? Не нужно извращаться, чтобы заставить себя измениться. Не нужно добиваться изменений. На этот раз не нужно делать все самим. Нужно лишь стремиться к готовности и смирению. Нужно лишь просить Бога о том, чего мы хотим и что нам нужно, и верить, что Бог сделает для нас то, что мы не можем и не должны делать для себя.

Не нужно, затаив дыхание, ждать, когда и как мы изменимся. Это не программа самопомощи. В этой чудесной и эффективной программе, которая привела миллионы людей к выздоровлению и изменениям, мы меняемся, работая по шагам.

Боже, помоги мне сегодня сдаться выздоровлению и процессу, благодаря которому я меняюсь. Помогите мне сосредоточиться на нужном шаге. Помогите мне выполнить свою часть работы, расслабиться и позволить всему остальному случиться.

7 июля
ВСЕ ВЫПУСТИТЬ

Позвольте себе иногда пожаловаться.

Шарлотта Дэвис Касл «Женщина, секс и зависимость»

Выпустите. Давайте. Выпустите все. Как только мы начинаем выздоравливать, нам кажется, что выражать недовольство и жаловаться – это плохо. Мы говорим себе, что, если бы мы работали по хорошей программе, не нужно было бы жаловаться.

Что это значит? У нас не будет чувств? Мы не будем ими переполнены? Не нужно будет выпускать пар и проживать не столь приятные, не столь совершенные, не столь красивые моменты жизни?

Можно позволить себе дать выход чувствам, рискнуть и показать свою уязвимость перед другими людьми. Необязательно все время быть собранными. Это больше похоже на созависимость, чем на выздоровление.

Выпустить все не означает, что нужно стать жертвой. Не значит, что нужно упиваться страданиями, обретая свое положение в мученичестве. Не значит, что мы не будем продолжать устанавливать границы. Не значит, что мы не будем заботиться о себе.

Иногда выпустить все – неотъемлемая часть заботы о себе. Мы приближаемся к моменту, когда готовы сдаться, чтобы двигаться дальше.

Раскрыть себя означает не просто спокойно назвать свои чувства. Это значит, что порой мы идем на риск и делимся всем, что в нас есть человеческого: страхом, печалью, болью, злостью, беспричинным гневом, усталостью или отсутствием веры.

Мы можем показать свою человеческую сущность. В этом процессе мы позволяем и другим людям быть людьми. У собранных людей бывают моменты несобранности. Иногда, разваливаясь на части, все выпуская, мы вновь собираемся в единое целое.

Сегодня я позволю себе все выпустить, если будет нужно.

8 июля
ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ

Плывите по течению.

Отпустите страх и потребность контролировать. Откажитесь от беспокойства. Пусть все смоем потоком настоящего момента, в который вы погружаетесь, потоком вашей жизни, в котором находится ваше место во Вселенной.

Перестаньте стараться задать направление. Старайтесь не плыть против течения, если нет угрозы жизни. Если вы все еще цепляетесь за ветку дерева на берегу реки, отпустите ее.

Позвольте себе двигаться вперед. Позвольте потоку нести вас.

По возможности избегайте речных порогов. Если не получится, расслабьтесь. Тогда вы безопасно проплывете через сильное течение. Если вы на мгновение уйдете под воду, позвольте себе выплыть естественным образом. Вы выплывете.

Наслаждайтесь красивым пейзажем. Посмотрите на все свежим взглядом, по-новому. Такого пейзажа, как сегодня, больше не будет!

Не нужно слишком много обо всем думать. Поток предназначен для получения опыта. Плывите по течению и заботьтесь о себе. Вы часть потока, важная его часть. Работайте с потоком. Работайте в потоке. Нет необходимости барахтаться. Пусть поток поможет позаботиться о себе. Пусть он поможет установить границы, принять решения и в нужный момент принесет вас туда, куда нужно. Вы можете доверять потоку и своему месту в нем.

Сегодня я буду плыть по течению.

9 июля

ИЗЛИШНИЕ ТРАТЫ И ЧРЕЗМЕРНАЯ БЕРЕЖЛИВОСТЬ

Кредитной картой я доводила мужа до ручки. Это давало ощущение, что у меня есть контроль, некий способ с ним по квитаться.

Анонимные созависимые

В течение десяти лет я все покупала на распродажах поддержанных вещей. Я даже не покупала себе новую обувь. Все это время, пока я себя всего лишала, муж играл в азартные игры, участвовал в рискованных сделках и делал с деньгами все, что хотел. Когда я решила, что достойна того, чего хочу, и приняла решение покупать то, что мне хочется, оказалось, у меня достаточно денег. Это была не бережливость. Я сама себя всего лишала и была мученицей.

Анонимные созависимые

Непреодолимое влечение к покупкам, или излишние траты, может дать временное чувство удовлетворения и ощущения власти над ситуацией, но, как и другие виды неконтролируемого поведения, оно имеет предсказуемые негативные последствия.

Чрезмерная бережливость также может вызывать чувство жертвы.

Есть разница между ответственными расходами и жертвенными лишениями. Есть разница между хорошим отношением к себе в финансовом плане и излишними тратами. Мы можем учиться отличать одно от другого. Мы можем развивать привычки ответственно тратить деньги, которые будут отражать самоуважение и любовь к себе.

Сегодня я буду стремиться к балансу в своих расходах. Если я буду тратить слишком много, я остановлюсь и разберусь с тем, что внутри меня происходит. Если я чрезмерно экономлю или лишаю себя чего-то, я спрошу себя, нужно ли это и чего я хочу.

10 июля ПРЕКРАЩЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Чтобы прекратить отношения с друзьями, близкими или коллегами, требуется смелость и честность.

Иногда кажется, что проще позволить отношениям угаснуть от недостатка внимания, чем рискнуть и разорвать их. Иногда кажется, что проще позволить другому человеку взять ответственность за прекращение отношений.

Возникает искушение занять пассивную позицию. Вместо того чтобы открыто сказать, что мы чувствуем, чего хотим или не хотим и что мы намерены делать, мы подрываем отношения в надежде, что это вынудит другого человека выполнить трудную часть.

Это способы прекращения отношений, но не самые честные и не самые простые.

Когда мы учимся заботиться о себе, мы понимаем, что самый простой способ прекратить отношения, если пришло время, – это честность и прямота. Если, зная правду, мы ее избегаем, мы не проявляем любовь, нежность и доброту.

Вместо того чтобы признать завершение отношений или изменения в них и что-то предпринять, мы подрываем отношения, не щадя чужие чувства. Мы продлеваем и усиливаем боль и дискомфорт как для себя, так и для другого человека.

Если мы еще точно не знаем, если у нас есть сомнения, высказав их, мы проявим больше любви и честности.

Если мы знаем, что пришло время прекратить отношения, нужно сказать об этом.

Прекращать отношения всегда непросто, но уклончивость, недомолвки и нечестность о наших потребностях и желаниях ничего не упрощают. Честно и с любовью скажите то, что нужно сказать, когда придет время. Если мы доверяем себе и прислушиваемся к себе, мы будем знать, что сказать и когда сказать.

Сегодня я буду помнить, что мое самоуважение возрастет, если я буду честной и прямой. Боже, помоги мне отпустить страхи и владеть своей силой, чтобы заботиться о себе во всех взаимоотношениях.

11 июля
ОБРАЩАТЬСЯ К БОГУ С ПРОСЬБАМИ

Обращайтесь к Богу с просьбами обо всех своих потребностях.

Никакая просьба не будет слишком большой, слишком маленькой или незначительной.

Как часто мы ограничиваем помощь Бога, когда не просим того, чего хотим и в чем нуждаемся.

Нужна помощь, чтобы обрести равновесие? Чтобы пережить этот день?

Нужна помощь в отношениях? В преодолении своих недостатков? В приобретении положительных качеств?

Нужна помощь в решении сложной задачи? Или нужна помощь, когда дело касается наших чувств? Хотим ли мы изменить иррациональные убеждения, которые нам мешают? Нужны сведения? Прозрение? Поддержка? Друг?

Есть ли что-то во Вселенной Бога, что принесло бы радость?

Мы можем об этом попросить. Мы можем просить Бога обо всем, чего хотим. Отдайте свои просьбы в руки Бога с верой, что их услышат, а затем отпустите их. Оставьте решение на усмотрение Бога.

Когда мы просим о том, чего хотим и в чем нуждаемся, мы заботимся о себе. Верьте, что Высшая сила, которой мы препоручили свою жизнь и волю, заботится о нас и о том, чего мы хотим и в чем нуждаемся.

Сегодня я буду просить Высшую силу о том, чего я хочу и в чем нуждаюсь. Я не буду требовать – я буду просить. Затем я все отпущу.

12 июля
ОТПУСТИТЬ СТРАХ БЫТЬ ПОКИНУТОЙ

«Где ты, Боже? Куда ты ушел?»

Так много людей ушло. Возможно, мы так долго чувствовали себя одинокими. Когда мы прикладываем много усилий и проходим уроки, возникают сомнения, не оставил ли нас и Бог тоже.

Бывают чудесные дни, когда мы чувствуем защиту и присутствие Бога, который ведет нас и направляет каждый наш шаг и событие. Но бывают мрачные, серые дни духовной опустошенности, когда мы задаемся вопросом, ведома ли наша жизнь и спланировано ли в ней хоть что-нибудь. Мы сомневаемся, знает ли и заботится ли о нас Бог.

Ищите уединения в такие дни. Укрепляйте дисциплину и послушание, пока не придет ответ, а он обязательно придет.

«Я не ушел, дитя. Я здесь. Всегда. Оставайся со мной, доверься. Все в твоей жизни спланировано и ведомо, каждая деталь. Я знаю. И мне не все равно. Все скоро разрешится наилучшим для тебя образом. Доверься и будь благодарной. Я рядом. Скоро ты все увидишь и узнаешь».

Сегодня я буду помнить, что Бог меня не оставил. Я могу верить, что Бог ведет меня, направляет и планирует с любовью каждую деталь в моей жизни.

13 июля
БОГ, КАК МЫ ЕГО ПОНИМАЕМ

Господь Бог изощрен, но не злонамерен.

Альберт Эйнштейн

Выздоровление – это интенсивный духовный процесс, который требует от нас развития в понимании Бога. Возможно, наше понимание сформировано ранним религиозным опытом или убеждениями тех людей, которые нас окружали. Возможно, мы думаем, что Бог тоже стыдит и запугивает. Возможно, мы чувствуем себя жертвой и думаем, что Бог нас покинул так же, как поступили люди в нашем прошлом.

Мы пытаемся понять Бога, но это кажется невозможным из-за нашего опыта.

Но как бы то ни было, мы можем учиться доверять Богу.

Мое понимание Силы, более могущественной, чем моя собственная, изменилось и расширилось, но не на уровне разума, а благодаря всему, что я пережила с тех пор, как препоручила свою жизнь и волю Богу, как я Его понимаю, а точнее, даже если не понимаю.

Бог есть. Любящий. Хороший. Заботливый. Он хочет дать нам все хорошее, с чем мы можем справиться. Чем больше мы открываем свой разум и сердце позитивному пониманию Бога, тем больше Бог нас укрепляет.

Чем больше мы благодарим Бога, за то, каков Он есть, за то, кто мы есть, за конкретные сложившиеся обстоятельства, тем больше Бог действует в наших интересах.

На самом деле с самого начала Бог планировал действовать в наших интересах.

Бог – творец, благодетель и источник. Помимо всего прочего, Бог показал мне, что важно не то, как я понимаю Бога, а то, что я знаю, что Он понимает меня.

Сегодня я буду открыта расширению понимания Высшей силы. Я буду готова отпустить старые, ограничивающие негативные убеждения о Боге. Неважно, как я понимаю Бога, я буду благодарна за то, что Бог понимает меня.

14 июля
МЫ ДОСТОЙНЫ ЛЮБВИ

*Даже если самый важный человек в вашей жизни отвергает вас,
вы все равно остаетесь реальны, с вами все равно все в порядке.*

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания
постоянно опекать других и начать думать о себе»

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: как вообще кто-то может меня любить? Для многих из нас это прочно укоренившееся убеждение может стать самосбывающимся пророчеством.

Мысли о том, что мы не достойны любви, мешают отношениям с коллегами, друзьями, членами семьи и другими близкими людьми. Из-за этого убеждения мы выбираем или остаемся в отношениях, которые хуже тех, которых мы достойны, потому что мы не верим, что заслуживаем лучшего. Возможно, мы в отчаянии цепляемся за определенного человека так, будто он наш последний шанс на любовь. Возможно, мы занимаем оборонительную позицию и отталкиваем людей. Возможно, мы замыкаемся в себе или слишком остро реагируем.

В детстве многие из нас не получали безусловной любви, которой мы достойны. Важные люди бросали многих из нас или пренебрегали нами. Возможно, мы пришли к выводу, что нас не любили, потому что мы недостойны любви. Винить себя – это понятная реакция, но неуместная. Если другие люди не любили нас или любили так, как нам не подходило, то это не наша вина. В процессе выздоровления мы учимся отделять себя от поведения других. Мы учимся брать ответственность за свое исцеление независимо от окружающих.

Точно так же, как мы верили, что мы недостойны любви, мы можем научиться практиковать веру в то, что мы достойны любви. Это новое убеждение улучшит качество отношений. Оно улучшит наши самые важные отношения – с собой. Мы сможем позволить другим людям любить нас и откроемся любви и дружбе, которых мы достойны.

Боже, помоги мне сегодня осознать и отпустить иррациональные убеждения о том, что я недостойна любви. Помоги мне сегодня начать говорить себе, что я достойна любви. Помоги мне практиковать это убеждение, пока оно не станет моей сутью и не проявится в моих отношениях.

15 июля
СЕМЕЙНЫЕ КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

В тридцать пять лет я впервые высказала матери свое мнение и отказалась играть в ее игры и вестись на ее манипуляции. Мне было очень страшно и просто не верилось, что я это сделала. Я поняла, что не нужно грубить. Не нужно затевать спор. Можно сказать то, что мне хочется и нужно высказать, чтобы позаботиться о себе. Я поняла, что могу любить и уважать себя и все же хорошо относиться к матери, но таким образом, который устраивает меня, а не ее.

Анонимные созависимые

Кто, как не члены семьи, лучше знает, как нажимать на наши кнопки управления? Кому, как не им, мы даем такую власть?

Как бы долго мы или члены нашей семьи ни находились в процессе выздоровления, отношения с ними могут оказывать провоцирующее действие.

Лишь от одного телефонного разговора мы можем впасть в некий эмоциональный или психологический ступор, который длится несколько часов или даже несколько дней.

Порой на начальных этапах выздоровления становится хуже, потому что мы начинаем лучше осознавать свои реакции и дискомфорт. Неприятно, зато полезно. Именно с началом процесса осознания и принятия мы меняемся, растем и исцеляемся.

Процесс отстранения с любовью от членов семьи может длиться годами. И годами мы можем учиться реагировать наиболее эффективным образом. Мы не можем контролировать то, что делают или пытаются сделать другие люди, но мы можем обрести некоторый контроль над выбором своих реакций.

Перестаньте пытаться заставить их действовать иначе или изменить их отношение. Сорвитесь с крючка их системы, отказавшись от попыток переделать их и повлиять на них.

Их модели поведения, особенно с нами, – это их проблемы. То, как мы реагируем или позволяем этим моделям на нас влиять, – это наша проблема. То, как мы о себе заботимся, – это наша проблема.

Мы можем любить свою семью и все же отказываться вникать в их проблемы. Мы можем любить свою семью и противостоять их попыткам манипулировать нами, контролировать нас и вызывать в нас чувство вины.

Мы можем без чувства вины заботиться о себе в отношениях с членами семьи. Мы можем учиться настойчивости без агрессии. Мы можем установить границы, которые нам нужны и которые мы хотим установить, не предавая их.

Мы можем учиться любить свою семью, не теряя права любить и уважать себя.

Боже, помоги мне сегодня начать заботиться о себе в отношениях с членами семьи. Помоги мне понять, что я не должна позволять их проблемам управлять моей жизнью, моим днем и моими чувствами. Помоги мне понять, что испытывать все чувства к членам семьи без вины и стыда – это нормально.

16 июля
НАСТАИВАТЬ НА ЛУЧШЕМ

Мы достойны всего самого лучшего, что нам могут предложить в жизни и любви. Но каждый из нас сталкивается с необходимостью научиться определять, что это значит. Каждый из нас должен прийти к своему собственному пониманию того, чего мы достойны, чего мы хотим и получаем ли мы это.

Есть лишь одно место, с которого следует начать. То место, где мы находимся сейчас в нынешних обстоятельствах. Мы начинаем с себя.

Что причиняет нам боль? Отчего мы злимся? Отчего мы ноем и на что жалуемся? Учитываем ли, какие страдания нам причиняет поведение другого человека? Или ищем для него оправдания, говоря себе, что мы слишком требовательны?

Может, по разным причинам – особенно из страха – мы не хотим решать проблемы в отношениях, в которых мы страдаем? Понимаем ли мы, что причиняет нам боль? И знаем ли, что у нас есть право остановить боль, если мы захотим?

Мы можем начать путь из того места, где мы всего себя лишали, туда, где мы всего достойны. Мы можем начать сегодня. На этом пути мы можем проявлять терпение и бережно относиться к себе, совершая важные шаги от убеждения, что мы заслуживаем только всего второсортного, к пониманию в глубине души, что мы достойны всего самого лучшего, и принимая за это ответственность.

Сегодня я буду обращать внимание на то, как я позволяю людям с собой обращаться и что я при этом чувствую. Также я буду наблюдать за тем, как я обращаюсь с другими людьми. Я не буду слишком остро реагировать, воспринимая их проблемы слишком серьезно и принимая слишком близко к сердцу. И я не буду недооценивать определенное поведение, отрицая, что оно для меня неподходящее и неприемлемое.

17 июля
ЛЮБОВЬ НА СЛОВАХ И НА ДЕЛЕ

У многих из нас путанные представления о том, что значит быть любимыми и чувствовать заботу.

Многих из нас любили и о многих из нас заботились люди, которые говорили одно, а делали другое.

Возможно, мать или отец говорили, что любят, а затем бросали нас или не считались с нами, создавая путанные представления о любви. И эту модель мы воспринимаем как любовь – ту любовь, которую мы познали.

О некоторых из нас заботились люди, которые удовлетворяли наши потребности и говорили, что любят, но при этом оскорбляли нас и плохо с нами обращались. И это стало нашим представлением о любви.

Некоторые из нас жили в атмосфере, лишенной эмоций, когда нам говорили, что любят, но не было никаких проявлений чувств и заботы. И это стало нашим представлением о любви.

Мы научились любить других людей или себя так, как любили нас. Мы позволяем другим любить нас так, как любили нас, нравится нам это или нет. Пришло время, чтобы на наши потребности откликнулись так, как нам подходит. Нездоровая любовь удовлетворяет поверхностные потребности, но не потребность в любви.

Мы можем ожидать соответствия в поведении других людей. Мы можем воспринимать слова только как слова и настаивать на соответствии слов и поступков.

Мы можем найти в себе мужество и в подходящий момент дать отпор несоответствию слов и поступков, но не для того, чтобы пристыдить, обвинить или придраться, а чтобы помочь себе оставаться в контакте с реальностью и своими потребностями.

Мы можем давать и принимать любовь, когда поступки соответствуют словам. Мы достойны того, чтобы получать и отдавать все самое лучшее, что может предложить любовь.

Сегодня я буду отдавать и получать по возможности самую здоровую любовь. Я буду следить за несоответствием слов и поступков, которое сбивает меня с толку и заставляет чувствовать себя сумасшедшей. Если такое произойдет, я буду помнить, что я не сошла с ума, а нахожусь в самом центре несоответствий.

18 июля
ВРЕМЯ ДЛЯ ГНЕВА

Пришло время разозлиться. Да, так сильно разозлиться.

Гнев бывает очень сильным и пугающим чувством. Также он может вести к важным решениям, иногда к тем, которые трудно принять. Гнев может указывать на наши проблемы, на проблемы других людей и просто на проблемы, которые нужно решить.

Мы отрицаем свой гнев по разным причинам. Сначала мы не даем себе разрешение впустить гнев в сознание. Поймите, что он никуда не уйдет. Он прячется внутри и ждет, когда мы будем готовы, достаточно окрепнем и будем чувствовать себя в безопасности, чтобы с ним справиться.

Вместо того чтобы встретиться с гневом лицом к лицу и с тем, что он говорит нам о заботе о себе, мы ощущаем боль, вину, чувствуем себя жертвой и словно находимся в ловушке, не знаем, как позаботиться о себе. Мы уходим, все отрицаем, находим отговорки, прячем голову в песок – до некоторых пор.

Мы наказываем, сводим счеты, ноем и недоумеваем.

Мы постоянно прощаем другого человека за поведение, от которого страдаем. Боимся, что другой человек уйдет, если мы почувствуем к нему гнев. Боимся, что нам придется уйти.

Мы просто боимся своего гнева и его силы. Мы не знаем, что у нас есть право и даже ответственность перед собой позволить себе испытывать гнев и учиться через него.

Боже, помоги скрытому и подавленному во мне гневу выйти на поверхность. Помоги мне набраться смелости встретиться с ним лицом к лицу. Помоги мне понять, как мне нужно заботиться о себе в отношениях с теми, на кого я злюсь. Помоги мне перестать говорить себе, что со мной что-то не так, когда другие люди делают из меня жертву, а я испытываю гнев. Я могу доверять своим чувствам, которые указывают на проблемы, требующие моего внимания.

19 июля
ДОКАЗАТЬ СЕБЕ

Целый год я старалась доказать мужу, что его пьянство причиняет мне страдания. Когда я начала выздоравливать, я поняла, что мне самой нужно было осознать, как мне больно.

Анонимные созависимые

Месяцами я старалась доказать своему парню, что я ответственная и здоровая. Потом я все осознала. Не ему нужно было это понять. Это было нужно мне.

Анонимные созависимые

Попытки доказать другим людям, что с нами все в порядке, что мы достаточно хорошие, что мы все понимаем, что нам больно, сигнализируют о том, что мы находимся в самоподавляющих моделях поведения.

Они могут быть признаком того, что мы пытаемся кого-то контролировать. Они могут означать, что мы сами не верим в то, что с нами все в порядке, что мы достаточно хорошие, что нам больно.

Они могут предупреждать о том, что мы позволили себе попасться на крючок дисфункциональной системы. Они могут указывать на то, что мы находимся в тумане отрицания или делаем то, что не идет нам на пользу.

Настойчивые попытки разъяснить кому-то свою позицию могут означать, что мы еще не разъяснили ее самим себе. Как только мы разъясним все себе, как только мы все осознаем, мы поймем, что нужно делать.

Дело не в том, чтобы другие нас понимали и воспринимали всерьез. Дело не в том, чтобы другие считали, что с нами все в порядке и что мы достаточно хорошие. Дело не в том, чтобы другие видели и думали, что мы ответственные, компетентные или заботливые. Дело не в том, понимают ли другие, насколько глубоко мы ощущаем то или иное чувство. Нам самим нужно прозреть.

Боже, помоги мне сегодня отпустить потребность контролировать результаты, оказывая влияние на убеждения других людей. Я сосредоточусь на принятии себя, а не на попытках доказать что-то о себе. Если я окажусь в ловушке созависимости, попытаюсь заверить в чем-то другого человека, я спрошу себя, не нужно ли мне сначала убедить в этом себя.

20 июля
ОТПУСТИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Не спешите двигаться дальше.

Расслабьтесь. Дышите глубже. Будьте. Будьте сегодня в гармонии.

Будьте открыты. Сегодня вокруг и внутри нас есть красота. В сегодняшнем дне есть цель и смысл.

Сегодня важно не столько то, что с нами происходит, сколько то, как мы реагируем.

Пусть сегодняшний день случится. Мы усваиваем уроки, решаем проблемы и меняемся просто потому, что живем сегодня полной жизнью.

Не беспокойтесь о завтрашних чувствах, проблемах и дарах. Не волнуйтесь о том, сможете ли завтра доверять себе, жизни или Высшей силе.

Нам будет дано все, что нужно сегодня. Это обещание от Бога и Вселенной.

Ощущайте сегодняшние чувства. Решайте сегодняшние проблемы. Наслаждайтесь сегодняшними дарами. Доверяйте сегодня себе, жизни и Высшей силе.

Овладейте искусством жить полной жизнью. Впитывайте уроки, исцеление, красоту и любовь, которые даны нам сегодня.

Не торопитесь двигаться дальше. Не стоит спешить. Мы не сможем убежать, мы сможем только отложить. Отпустите чувства, дышите спокойно и исцеляйтесь.

Не спешите двигаться дальше.

Сегодня я не буду убегать от себя, своих чувств и обстоятельств. Я буду открыта себе, другим людям, Высшей силе и жизни. Я буду верить, что, полностью проживая сегодняшний день, я приобрету навыки, которые понадобятся мне завтра.

21 июля
ДОСТАТОЧНО ПРОСТО БЫТЬ

Мы не всегда ясно понимаем, что мы испытываем и почему.

Трудно видеть перспективу среди огорчений, перемен, изменений, обучения, исцеления и укрепления дисциплины.

Причина в том, что мы еще не усвоили урок. Мы находимся в середине пути. Дар понимания еще не пришел.

Наша потребность контролировать может проявляться как потребность точно знать, что происходит. Мы не всегда знаем наверняка. Иногда нужно позволить себе просто быть и верить, что ясность придет позже, по прошествии времени.

Если мы в замешательстве, значит, так и должно быть. Замешательство – временное явление. Мы все поймем. Со временем урок и цель раскроются сами собой, в свое время.

Все обретет смысл. Позже.

Сегодня я перестану стараться узнать то, чего не знаю, увидеть то, чего не вижу, понять то, чего еще не понимаю. Я буду верить, что достаточно просто быть, и отпущу свою потребность во всем разобраться.

22 июля
СНОВА УЧИТЬСЯ ДОВЕРЯТЬ

У многих из нас есть проблемы с доверием.

Некоторые из нас долго и упорно старались доверять ненадежным людям. Снова и снова мы верили в ложь и обещания, которые так и не выполнялись. Некоторые из нас старались верить в невозможное – например, что алкоголик бросит пить.

Некоторые из нас верили в Высшую силу искаженным образом. Мы верили, что Бог заставит других людей делать то, что мы хотим, а когда этого не происходило, мы считали, что нас предали.

Некоторым из нас внушили, что жизни нельзя доверять, что мы должны все контролировать и всеми манипулировать.

У большинства из нас есть неверное убеждение, что мы не можем себе доверять.

В процессе выздоровления мы исцеляемся от проблем с доверием. Мы заново учимся доверять. Первый урок доверия состоит в том, что мы можем научиться доверять себе. Нам можно доверять. Когда нам говорили, что мы не можем себе доверять, нас обманывали. Зависимость и дисфункциональные системы заставляют людей лгать.

Мы можем учиться адекватно доверять Высшей силе, но не для того, чтобы заставить других людей делать то, что мы хотим, а чтобы помочь себе заботиться о себе и создавать в своей жизни лучшие обстоятельства в наиболее благоприятное время.

Мы можем доверять процессу жизни и выздоровления. Не нужно все контролировать, на чем-то заикливаться или проявлять чрезмерную бдительность. Возможно, мы не всегда понимаем, куда идем и что происходит внутри нас, но мы можем верить, что происходит что-то хорошее.

Когда мы научимся в это верить, мы будем готовы учиться доверять другим людям. Когда мы будем доверять себе и Высшей силе, мы будем понимать, кому можно доверять и в чем.

Возможно, мы всегда это знали. Мы просто недостаточно внимательно прислушивались к себе и не полагались на свой внутренний голос.

Сегодня я буду утверждать, что могу научиться адекватному доверию. Я могу доверять себе, Высшей силе и процессу выздоровления. Я могу учиться адекватно доверять другим людям.

23 июля

ПЫТАТЬСЯ РУКОВОДИТЬ СОБЫТИЯМИ

Перестаньте так сильно стараться, чтобы все получилось.

Перестаньте делать так много, если вас это изматывает и не приносит желаемых результатов. Перестаньте так упорно об этом думать. Перестаньте так беспокоиться. Перестаньте прикладывать столько усилий, манипулировать и пытаться руководить событиями.

Пытаться руководить событиями – значит контролировать. Мы можем предпринять позитивные действия, чтобы что-то произошло. Мы можем выполнить свою часть работы. Но многие из нас делают гораздо больше. Мы переступаем границы, переходя от заботы и выполнения своей части работы к контролю, опеке и принуждению.

Контроль – это самоподавляющее поведение. Он не помогает. Когда мы взваливаем на себя непосильную ношу, пытаюсь руководить событиями, на самом деле мы им мешаем.

Выполняйте свою часть работы в спокойном и гармоничном состоянии. Затем все отпустите. Просто отпустите. Если нужно, сделайте над собой усилие. Действуйте по принципу «как если бы». Прикладывайте столько усилий для того, чтобы все отпустить, сколько вы бы прикладывали для контроля. Вы получите гораздо лучшие результаты.

Желаемое может и не произойти. Или может произойти иначе, не так, как мы хотим или надеемся. Но и контроль не поможет.

Учитесь позволять событиям происходить, потому что они все равно будут происходить. И пока мы спокойно ждем, что случится, счастливее будем мы и окружающие – тоже.

Сегодня я не буду пытаться руководить событиями. Я буду позволять им происходить естественно. Если я увижу, что пытаюсь руководить событиями или контролировать других людей, я остановлюсь и найду способ отстраниться.

24 июля
ОТРИЦАНИЕ

Отрицание – мощный инструмент. Не стоит недооценивать его способность затуманить разум.

Помните, что по многим причинам мы научились виртуозно использовать этот инструмент, чтобы действительность стала выносимой. Мы хорошо знаем, как заглушить боль, которую причиняет действительность, не изменяя обстоятельства, а представляя их в ином свете, не такими, какие они есть на самом деле.

Не обращайтесь с собой так сурово. Пока вы были заняты созданием вымышленной действительности, какая-то часть в вас работала над тем, чтобы принять правду.

Теперь пришло время найти в себе смелость. Посмотрите правде в глаза. Бережно впустите ее в себя.

Когда мы это сделаем, нас поведут дальше.

Боже, пошли мне мужество и силу ясно видеть действительность.

25 июля НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Продолжайте практиковать поведение выздоровления, даже если оно кажется непривычным, даже если не все получается, даже если вы еще не все понимаете.

Иногда требуются годы, чтобы принципы выздоровления не только стали понятны разуму, но и воспринимались сердцем и душой. Над поведением выздоровления нужно работать с таким же усердием, прикладывая такие же усилия и практиковать его так же регулярно, как и созависимое поведение. Нужно заставлять себя делать то, что кажется неестественным. Нужно говорить себе, что мы о себе заботимся и мы можем о себе позаботиться, даже если в это не верим.

Нужно делать это снова и снова, день за днем, год за годом.

Неразумно ожидать, что мы в одночасье освоим новый образ жизни. Возможно, в течение многих месяцев или даже нескольких лет придется действовать по принципу «как если бы», прежде чем поведение выздоровления прочно войдет в нашу жизнь и станет естественным.

Даже спустя годы в стрессе или под давлением мы будем возвращаться к старым чувствам, способам мышления и поведения.

Есть такие чувства, которые мы будем готовы признать лишь спустя годы выздоровления. Это нормально! Мы их признаем, когда придет время.

Не сдавайтесь! Нужно время, чтобы любовь к себе стала нашей сутью. Нужна регулярная практика. Время и опыт. Уроки, уроки и еще раз уроки.

Когда мы думаем, что уже достигли успеха, мы обнаруживаем, что нужно еще многому научиться.

В этом и заключается радость выздоровления. Мы можем продолжать учиться и расти в течение всей жизни!

Продолжайте заботиться о себе, несмотря ни на что. Продолжайте день за днем усердно работать над поведением выздоровления. Продолжайте любить себя, даже если это кажется неестественным. Действуйте по принципу «как если бы» столько времени, сколько потребуется, даже если этот период покажется затянувшимся.

Однажды это произойдет. Вы проснетесь и обнаружите: то, что вы заставляли себя делать, над чем вы бились и так усердно работали, наконец стало естественным. Это поселилось в вашей душе.

И вы продолжите учиться чему-то новому и лучшему.

Сегодня я буду усердно работать над поведением выздоровления, даже если оно кажется неестественным. Я буду заставлять себя делать то, что кажется непривычным. Я буду работать над тем, чтобы полюбить себя, пока это не произойдет.

26 июля
ВЛАДЕТЬ СВОЕЙ СИЛОЙ

Разве не понятно? Необязательно быть жертвой жизни, людей, ситуаций, работы, друзей, любовных отношений, семьи, обстоятельств, чувств, мыслей, самих себя.

Мы не жертвы. Мы не должны ими быть. В этом весь смысл!

Да, очень важно признать и принять бессилие. Но это первый шаг, знакомство с процессом выздоровления. Позже мы осознаем свою силу. Меняем что можем. Это так же важно, как признать и принять бессилие. А изменить мы можем многое.

Мы можем владеть своей силой, где бы и с кем бы мы ни находились, куда бы мы ни направлялись. Мы не должны стоять со связанными руками, обреченно подчиняясь, покоряясь всему происходящему. Есть то, что нам по силам. Мы можем высказаться. Решить проблему. Использовать ее, чтобы побудить себя сделать для себя что-то хорошее.

Мы можем себя порадовать. Мы можем уйти. Мы можем вернуться на своих условиях. Мы можем постоять за себя. Мы можем не позволять другим контролировать нас и манипулировать нами.

Мы можем делать то, что нужно, чтобы позаботиться о себе. В этом и заключается красота, награда, венец победы, которые мы получаем в процессе под названием «выздоровление». Вот о чем все это!

Если мы ничего не можем поделать с обстоятельствами, мы можем изменить свое отношение. Мы можем проделать внутреннюю работу: смело взглянуть на проблемы и не быть жертвой. Нам дан чудесный ключ к жизни.

Мы больше не жертвы, пока сами не захотим ими стать.

За чувства, за усердную работу нам подарят свободу и радость.

Сегодня я буду напоминать себе так часто, как это необходимо, что я не жертва, что мне не нужно становиться жертвой всего, что встречается на пути. Я буду усердно работать, чтобы избавиться от роли жертвы: устанавливать и соблюдать границы, уходить, работать с чувствами или давать себе то, что нужно. Боже, помоги мне отпустить потребность чувствовать себя жертвой.

27 июля
ВСЕ ОТПУСТИТЬ

Перестаньте так сильно стараться все контролировать. Контролировать людей, результаты, обстоятельства, жизнь – это не наша задача. Возможно, в прошлом мы не могли доверять и позволять всему идти своим чередом. Но теперь можем. То, как перед нами расстилается жизненный путь, – это хорошо. Позвольте ему расстлаться.

Перестаньте так сильно стараться все делать лучше, быть лучше и значительнее. То, кто мы есть, и то, как у нас все получается, достаточно хорошо на сегодняшний день.

То, кем мы были, и то, как у нас все получилось вчера, было достаточно хорошо для вчерашнего дня.

Будьте с собой помягче. Все отпустите. Перестаньте так сильно стараться.

Сегодня я все отпущу. Я перестану пытаться все контролировать. Я перестану заставлять себя становиться лучше и все делать лучше. Я просто позволю себе быть.

28 июля

СТРАХИ

Однажды я решила попробовать что-то новое, и мы с десятилетним сыном поехали кататься на гидроцикле по реке Сент-Круа. Гидроцикл – это небольшое водное транспортное средство, похожее на мотоцикл.

Надев спасательные жилеты, мы отправились в путешествие, которое оказалось и захватывающим, и пугающим. Захватывающим, когда я позволяла себе получать удовольствие. А пугающим, когда я слишком много думала о том, что делаю, и о том плохом, что может произойти.

В середине пути оправдались мои худшие опасения. Мы перевернулись и барахтались в воде на глубине тридцать футов. Гидроцикл покачивался на волнах передо мной, словно механическая черепаха на спине.

– Без паники! – спокойно сказал сын.

– А что, если мы утонем? – возразила я.

– Не утонем. На нас спасательные жилеты. Видишь? Мы держимся на поверхности.

– Гидроцикл перевернулся. Как мы его перевернем?

– Как объяснил инструктор. Стрелка указывает сюда. – И мы с легкостью перевернули гидроцикл.

– Что если мы не сможем на него забраться?

– Сможем. На то это и гидроцикл, чтобы забираться на него в воде.

Я расслабилась, а когда мы тронулись с места, задавалась вопросом, почему я так перепугалась. Возможно, потому что я не уверена в своей способности решать проблемы. Возможно, потому что однажды я чуть не утонула и на мне не было спасательного жилета.

«Но ведь ты и тогда не утонула, – услышала я тихий внутренний голос. – Ты выжила. Не паникуй».

Проблемы существуют для того, чтобы их решать. Жизнь создана для того, чтобы жить. Даже если мы перевернемся – да, мы даже можем на несколько мгновений уйти под воду и хлебнуть воды, – мы не утонем. На нас надеты – и всегда были надеты – спасательные жилеты. Эти жилеты, которые нас поддерживают, – Бог.

Сегодня я буду помнить о том, что нужно позаботиться о себе. Если я попаду в затруднительное положение, Бог меня поддержит, даже если мои страхи попытаются сделать так, чтобы я об этом забыла.

29 июля ПОВЕСЕЛИТЬСЯ

Повеселитесь. Расслабьтесь. Наслаждайтесь жизнью!

Не нужно быть такими мрачными и серьезными. Мы не должны так много размышлять, так критически ко всему относиться, полностью погружаться в себя, находиться в жестких рамках, поставленных другими людьми, а часто и нами самими.

Это жизнь, а не заупокойная служба. Получайте удовольствие от жизни. Войдите в нее. Участвуйте. Пробуйте. Рискуйте. Будьте спонтанны. Не нужно все время беспокоиться, правильно ли вы все делаете и поступаете ли как должно.

Не нужно все время беспокоиться о том, что подумают и скажут другие люди. Это их проблемы, а не ваши. Не нужно так сильно бояться совершить ошибку. Не нужно быть такими робкими и правильными. Не нужно так сдерживать себя.

В намерения Бога не входило сделать нас такими зажатými, такими контролируемыми, заключенными в такие рамки. Сковывающие рамки навязали нам другие люди, а мы им это позволили.

Нас создали полноценными людьми. Нам даровали эмоции, желания, надежды, мечты и чувства. Внутри нас есть живой, восторженный ребенок, который любит веселиться! Пусть он проявится! Пусть он возродится! Пусть он повеселится сейчас, а не только в субботний вечер в два отведенных часа. Возьмите его с собой. Пусть он поможет наслаждаться даром быть живыми, быть полноценными людьми, быть теми, кто мы есть!

Так много правил. Так много стыда, с которым мы живем. В нем просто нет необходимости. Нам промыли мозги. Пришло время освободиться, отпустить себя, быть полноценными, жить полной жизнью.

Не беспокойтесь. В свое время мы усвоим уроки. Мы научились дисциплине. Мы не напортачим. Мы лишь начнем наслаждаться жизнью. Мы начнем познавать всю свою сущность и получать удовольствие. Мы можем себе доверять. Теперь у нас есть границы. В качестве фундамента у нас есть программа. Мы можем позволить себе пробовать и приобретать опыт. Мы находимся в контакте с собой и Высшей силой. Мы ведомы, но застывший неодушевленный предмет не может быть ведомым. Его даже нельзя сдвинуть с места.

Повеселитесь немного. Расслабьтесь. Нарушите парочку правил. Бог нас не накажет. Мы не должны позволять другим людям наказывать нас. И мы можем прекратить наказывать себя. Пока мы здесь и пока мы живы, давайте начнем жить.

Сегодня я позволю себе получать удовольствие от жизни. Я буду расслабляться, зная, что от этого я не сломаюсь и не разобьюсь. Боже, помоги мне отпустить потребность быть такой зажатой, сдержанной и правильной. Помогни мне дать себе большую дозу жизни, позволив себе быть полноценным человеком и жить полной жизнью.

30 июля
ПРИНЯТЬ БЕССИЛИЕ

С детства я враждовала с важной частью себя – своими чувствами. Я упорно пыталась игнорировать, подавлять или вытеснять их. Я старалась создавать несвойственные мне в тот момент чувства и вытеснять те, которые во мне были.

Я отрицала, что злюсь, а на самом деле я находилась в ярости. Я говорила себе, что, наверно, со мной что-то не так, хотя ярость была обоснованной и логичной реакцией на ситуацию.

Я говорила себе, что мне не больно, но на самом деле мне было очень больно. Так я обманывала себя:

- Этот человек не хотел меня обидеть.
- Этот человек не понимает, что делает.
- Мне следует проявить больше понимания.

Проблема заключалась в том, что я уже была слишком понимающей по отношению к другим людям и при этом непонимающей и недостаточно сострадательной по отношению к себе.

Я боролась не только с сильными чувствами, я сражалась со всей своей эмоциональной частью. Я пыталась использовать духовную и умственную энергию и даже прикладывать физические усилия, чтобы не чувствовать то, что нужно было чувствовать, чтобы оставаться здоровой и живой.

Мои попытки контролировать эмоции не увенчались успехом. Эмоциональный контроль был для меня способом выживания. Я могу поблагодарить его за то, что он помог мне пережить многие годы и ситуации, когда у меня не было лучшего варианта. Но я научилась более здоровому способу – принимать свои чувства.

Мы созданы для того, чтобы чувствовать. Попытки отрицать или менять свои чувства – это отголоски дисфункциональной системы. В процессе выздоровления мы учимся жить с тем, что мы чувствуем, и слушать, что пытаются сказать нам наши чувства.

Мы несем ответственность за свои модели поведения, но мы не должны контролировать свои чувства. Мы можем позволить им быть. Мы можем учиться принимать, наслаждаться и испытывать – чувствовать – эмоциональную часть себя.

Сегодня я перестану пытаться подавлять и контролировать свои эмоции. Я буду давать силу и свободу своей эмоциональной части.

31 июля
ОТПУСКАТЬ ЖЕЛАЕМОЕ

*Для тех из нас, кто выжил, контролируя и уступая,
не так-то просто все отпустить.*

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

В процессе выздоровления мы узнаем, что важно определить свои желания и потребности. И что дает нам это знание? Большой, четко выявленный блок неудовлетворенных желаний и потребностей. Мы пошли на риск, перестав отрицать и начав принимать свои желания и потребности. Проблема в том, что они так и остаются неудовлетворенными.

Это нам досаждало, причиняло боль, раздражало, а иногда вызывает навязчивые мысли.

После определения потребностей наступает следующий этап – их удовлетворение. Это один из духовных парадоксов выздоровления. Прделав кропотливую работу, чтобы выявить свои желания, мы их отпускаем.

Мы их отпускаем, мы от них отступаемся на интеллектуальном, эмоциональном, духовном и физическом уровнях. Иногда нужно сдаться, что сделать не всегда легко, но обычно требуется именно это.

Как часто я отрицала свои желания или потребности. Затем я поэтапно определяла свои потребности, а в итоге ощущала раздражение, досаду и свою неполноценность, потому что у меня не было желаемого и я не знала, как его получить. Если я начинала все контролировать и пытаться оказывать влияние на процесс удовлетворения потребности, обычно становилось только хуже. Поиски, попытки все контролировать не помогали. К своему разочарованию, я поняла, что я должна все отпустить.

Иногда даже приходится говорить: «Мне это не нужно. Я понимаю, что для меня это важно, но я не могу контролировать получение желаемого в своей жизни. Теперь мне уже все равно, есть у меня это или нет. На самом деле я буду абсолютно счастлива без этого и без всякой надежды это получить, потому что надежда сводит меня с ума. Чем больше я надеюсь и стараюсь это получить, тем больше я расстраиваюсь оттого, что у меня этого нет».

Я не знаю, почему это помогает.

Я знаю только, что мне это помогает. Я не нашла другого способа, как все отпустить.

Часто мы можем получить желаемое и нужное или даже кое-что получше. Один из этапов – все отпустить.

Сегодня я буду стараться отпустить те желания и потребности, из-за которых я расстраиваюсь. Я внесу их в свой список целей, а затем постараюсь их отпустить. Я буду верить, что Бог исполнит мои заветные желания в определенное Им время и таким образом, как Он решит.



АВГУСТ

1 августа
БЛАГОДАРНОСТЬ

Мы усваиваем волшебный урок: максимальное использование того, что у нас есть, превращает это в нечто большее.

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе».

Говорите «спасибо» до тех пор, пока оно не станет искренним.

Благодарите Бога, жизнь и Вселенную за всех и за все, что вам послано.

Благодарность – это ключ к полноте жизни. С ее помощью то, что у нас есть, становится достаточным и даже чем-то большим. Она превращает отрицание в принятие, хаос – в порядок, а путаницу – в ясность. Благодарность может превратить трапезу в пир, дом – в домашний очаг, а незнакомца – в друга. Она превращает проблемы в дары, провалы – в успехи, непредвиденное – в удачно выбранное время, а ошибки – в важные события. Благодарность может превратить существование в реальную жизнь, а разрозненные ситуации – в важные и полезные уроки. Благодарность придает смысл прошлому, приносит мир сегодняшнему дню и позволяет смотреть в будущее.

Благодарность ставит все на свои места.

Благодарность превращает отрицательную энергию в положительную. Нет таких ситуаций или обстоятельств, значительных или несущественных, которые были бы неподвластны силе благодарности. Мы можем начать с благодарности за то, кто мы и что у нас сегодня есть, а затем позволить ей творить волшебство.

Говорите «спасибо» до тех пор, пока оно не станет искренним. Если будете делать это достаточно долго, вы поверите.

Сегодня я буду направлять преобразующий свет благодарности на все обстоятельства в своей жизни.

2 августа ПРОМЕЖУТОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ

Иногда для того, чтобы переместиться оттуда, где мы находимся, туда, куда направляемся, мы должны быть готовы к промежуточному состоянию.

Один из самых сложных моментов в процессе выздоровления – необходимость отпустить старое и привычное, что уже не нужно, и готовность остаться с пустыми руками в ожидании, когда Бог их наполнит.

Промежуточное состояние относится и к чувствам. Нас переполняют боль и гнев. В некотором смысле эти чувства стали привычными. Когда мы наконец признаем свое горе и отпускаем его, какое-то время мы ощущаем опустошенность. Мы находимся где-то между болью и радостью спокойствия и принятия.

Промежуточное состояние относится и к отношениям. Чтобы подготовиться к чему-то новому, нужно сначала отпустить старое. Это пугает. Какое-то время мы ощущаем опустошенность и потерянность. Возникает чувство полного одиночества, и мы задаемся вопросом, зачем выпустили из рук пресловутую синицу, когда в небе даже не было журавля.

Промежуточное состояние относится ко многим сферам жизни и выздоровления. Мы в нем находимся, когда ищем работу, выбираем карьеру, живем на два дома и определяем цели, когда отпускаем старое и не знаем, чем его заменить. Оно относится к поведению, которое нас защищало и служило нам всю жизнь, – опеке и контролю.

Находясь в промежуточном состоянии, мы испытываем множество чувств: горе по тому, что мы отпустили или потеряли, чувство тревоги, страх и опасения по поводу того, что ждет впереди. Это нормальные чувства для промежуточного состояния. Принимайте их. Ощущайте их. Освобождайте их.

Промежуточное состояние не приносит удовольствия, но оно необходимо. Оно не будет длиться вечно. Кажется, что мы стоим на месте, но это не так. Мы находимся в промежуточном состоянии. Так мы добираемся из одного места в другое. Это не пункт назначения.

Мы движемся вперед, даже когда находимся в промежуточном состоянии.

Сегодня я буду принимать то место, где нахожусь, как идеальное для меня. Если я нахожусь в промежуточном состоянии, я буду верить, что оно бесполезно, я на пути к чему-то хорошему.

3 августа
ВЛАДЕТЬ СВОЕЙ СИЛОЙ В ОТНОШЕНИЯХ

Многое из того, что я называю созависимостью – это страх и паника, потому что большую часть жизни я чувствовала, что со мной плохо обращаются, я была словно в ловушке и не знала, как позаботиться о себе в отношениях.

Анонимные созависимые

Как бы долго мы ни выздоравливали, мы все еще отдаем свою силу другим, будь то авторитетные люди, новый возлюбленный или ребенок.

При этом у нас возникает целый ряд эмоций и мыслей, который мы называем созависимостью сумасшедших. Мы ощущаем гнев, вину, страх, замешательство и одержимость. Мы чувствуем себя зависимыми, беспомощными либо становимся жесткими и стараемся все контролировать. В стрессе мы возвращаемся к привычному поведению. А для тех из нас, у кого есть проблемы созависимости и взрослых детей из дисфункциональных семей, отношения могут означать стресс.

Мы не должны застревать в созависимости. Не нужно стыдиться и винить себя или другого человека за свое состояние. Просто нужно помнить о своей силе.

Практикуйте. Практикуйте владение своей силой, чтобы заботиться о себе независимо от того, с кем вы имеете дело, где находитесь и что делаете. Вот что означает выздоровление. Это не значит, что мы стараемся контролировать других. Это не значит, что мы оскорбляем и обижаем других. Это значит, что у нас есть сила, чтобы позаботиться о себе.

От этой мысли может возникнуть страх. Это нормально! Все равно заботьтесь о себе. У вас теперь есть ответы и сила.

Начните сегодня. Начните с того места, где вы находитесь. Начните с заботы о себе в настоящий момент в меру своих возможностей.

Сегодня я сосредоточусь на своей силе, чтобы позаботиться о себе. Я не позволю страху, ложному чувству стыда и вины мне помешать.

4 августа
УЯЗВИМОСТЬ

*Я понял, что чем более уязвимым я позволяю себе быть,
тем больше я себя на самом деле контролирую.*

Анонимные созависимые

Многие из нас считают, что можно показывать только свои сильные стороны. Мы уверены, что нужно демонстрировать только вежливость, спокойствие, силу, совершенство и умение себя контролировать.

Все это, конечно, хорошо. Часто следует себя контролировать, быть спокойными и сильными, но у каждого из нас есть другая сторона – та часть, которая чувствует себя беспомощной, которая боится, сомневается и злится. Ей нужны забота, любовь и уверенность, что все будет хорошо. Выражая эти потребности, мы становимся уязвимыми и несовершенными, но и этой части нужно принятие.

Позволяя себе быть уязвимыми, мы можем строить долгосрочные отношения. Показывая свою уязвимость, мы становимся ближе к другим людям, и это помогает им чувствовать себя ближе к нам. Это помогает нам расти в любви к себе и в принятии себя. Это позволяет нам делиться своим исцелением. Это позволяет нам стать цельными и открытыми для других людей.

Сегодня я буду позволять себе быть уязвимой с другими людьми, если это безопасно и уместно.

5 августа ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ

Порой в нашей жизни и прошлом так много боли, что кажется совершенно несправедливой необходимостью расти и нести за себя финансовую ответственность.

Такие чувства понятны, но это нездоровое отношение. В процессе выздоровления многие считают, что после всего, через что они прошли, определенные люди в частности и жизнь в целом должны их содержать.

Для того чтобы чувствовать себя хорошо, обрести эмоциональный покой и свободу, к которым мы стремимся в выздоровлении, необходимо установить здоровые границы в отношении денег: сколько мы даем другим и сколько позволяем себе получать.

Считаем ли мы, что другие должны давать нам деньги, потому что мы не можем о себе позаботиться? Полагаем ли мы, что другие нам должны, потому что у нас не так много денег, как у них? Верим ли мы сознательно или подсознательно, что нам должны давать деньги из-за эмоциональной боли, которую мы испытывали в отношениях с ними или с другими людьми?

Решение о компенсации за моральный ущерб выносится в суде, а не в выздоровлении.

Нездоровые границы в отношении того, что мы позволяем себе получать от других, мешают здоровым отношениям с другими людьми или с собой.

Загляните внутрь себя. Самое главное – это наше отношение. Речь идет о границах при получении денег. Будьте готовы к принятию ответственности за себя.

Сегодня я буду стремиться к четким, здоровым границам в отношении получения денег от других людей. В процессе выздоровления я внимательно изучу свое прошлое в части финансов и подумаю, не брала ли я деньги, когда были нездоровые границы. Если я пойму, что были случаи, которые не отражают позицию здоровой ответственности за себя, я буду готова все исправить и разработаю для этого план.

6 августа
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Проблемы существуют для того, чтобы их решать!

Некоторые из нас тратят больше времени, реагируя на то, что есть проблема, чем на ее решение.

- Почему это со мной происходит?
- Разве жизнь не ужасна?
- Как это могло случиться?
- Боже, это невыносимо.
- Почему Бог (Вселенная, организация, человек или жизнь) ко мне придирается?

Проблемы неизбежны. Можно предвидеть какие-то проблемы. Какие-то проблемы могут возникнуть неожиданно. Но не должно быть неожиданностью то, что проблемы появляются постоянно.

Хорошая новость в том, что у каждой проблемы есть решение. Иногда решение приходит сразу. Иногда требуется время. Иногда решение заключается в том, чтобы все отпустить. Иногда проблему должны решать мы, иногда – нет. Иногда сразу ясно, что нужно делать. Иногда мы испытываем затруднения, бьемся, прилагаем усилия, а затем обращаемся за помощью к Высшей силе.

Иногда проблема – это просто часть жизни. Иногда проблема важна, потому что, решая ее, мы чему-то учимся. Иногда проблемы оборачиваются во благо, и мы оказываемся на лучшем пути.

Иногда проблемы просто существуют. Иногда они являются предупреждающим сигналом, что мы сбились с пути.

Мы можем учиться принимать проблемы как неизбежную часть жизни. Мы можем учиться решать проблемы. Мы можем учиться доверять своей способности решать проблемы. Мы можем учиться определять, какие проблемы указывают на новый путь, а какие просто требуют решения.

Мы можем учиться сосредотачиваться на решении, а не на проблеме, и сохранять позитивное отношение к жизни с неизбежным потоком проблем и решений.

Сегодня я буду учиться доверять решениям, не становясь жертвой проблем. Я не буду использовать проблемы, чтобы доказать, что ко мне придираются, что я страдаю и ощущаю беспомощность. Я не буду указывать на свои проблемы, чтобы доказать, как ужасна жизнь. Я буду учиться доверять потоку проблем и решений. Боже, помоги мне решить проблемы, которые я могу сегодня решить. Помоги мне отпустить остальные. Помоги мне верить в свою способность решать проблемы. Помоги мне доверять потоку. У каждой проблемы есть решение.

7 августа
ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Для многих из нас самое трудное – это произнести короткое и простое слово «нет». Давайте! Скажите вслух: «Нет».

«Нет» просто произнести, но трудно сказать. Мы боимся, что не понравимся другим людям или что почувствуем вину. Мы считаем, что «хороший» сотрудник, ребенок, родитель, супруг или верующий никогда не говорит «нет».

Проблема в том, что, если мы не научимся говорить «нет», мы перестанем любить себя и тех людей, которым все время стараемся угодить. Из чувства обиды мы даже наказываем других.

Когда мы говорим «нет»? Когда мы на самом деле имеем в виду «нет».

Научившись говорить «нет», мы перестаем обманывать. Люди могут нам доверять, и мы можем доверять себе. Когда мы начинаем говорить то, что имеем в виду, начинают происходить хорошие события.

Если страшно сказать «нет», можно выиграть немного времени. Можно взять паузу, порепетировать и сказать «нет». Не нужно прибегать к длинным объяснениям.

Когда мы можем сказать «нет», мы можем сказать «да» чему-то хорошему. Другие люди начинают серьезно воспринимать наши «нет» и «да». Мы обретаем контроль над собой. И нам открывается секрет: не так уж и сложно говорить «нет».

Сегодня я буду говорить «нет», если это то, что я имею в виду.

8 августа
ГОВОРИТЬ «ДА»

Вчера мы говорили об умении говорить «нет». Сегодня давайте обсудим еще одно важное слово – «да».

Мы можем учиться говорить «да» тому, что нас радует, что мы хотим для себя и других.

Мы можем учиться говорить «да» развлечениям. «Да» собраниям, звонкам друзьям, просьбам о помощи.

Мы можем учиться говорить «да» здоровым отношениям, хорошим людям и полезной деятельности.

Мы можем учиться говорить «да» себе, своим желаниям и потребностям, своей интуиции и руководству Высшей силы.

Мы можем учиться говорить «да», когда кажется, что стоит кому-то помочь. Мы можем учиться говорить «да» своим чувствам. Мы можем учиться определять, когда нужно прогуляться, вздремнуть, купить себе цветы или чтобы нам потерли спинку.

Мы можем учиться говорить «да» работе, которая нам подходит.

Мы можем учиться говорить «да» всему, что нас питает. Мы можем учиться говорить «да» лучшему, что могут предложить нам жизнь и любовь.

Сегодня я буду говорить «да» всему, что мне подходит и что меня радует.

9 августа
ПРОСИТЬ О ТОМ, ЧТО НУЖНО

Решите, чего именно вы хотите и что вам нужно, затем попросите об этом того, кто может для вас это сделать.

Иногда требуется много энергии и усилий, чтобы получить желаемое и нужное. Мы мучительно пытаемся понять, чего мы хотим, а затем стараемся поверить в то, что мы этого достойны. Получив отказ на свою просьбу, мы испытываем разочарование, и нам приходится думать, что делать дальше.

Иногда получить желаемое и нужное не так уж трудно. Иногда достаточно просто попросить.

Мы можем обратиться к другому человеку или Высшей силе и попросить о том, что нужно.

Но поскольку порой бывает трудно получить желаемое и нужное, мы попадаем в ловушку представлений, что всегда будет так трудно. Иногда, не желая проходить через трудности, опасаясь предстоящих усилий или испытывая страх, мы усложняем получение желаемого и нужного.

Мы злимся, прежде чем озвучиваем просьбу, решив, что никогда не получим желаемого, или предчувствуя «борьбу», через которую нам предстоит пройти. К тому времени, когда мы заводим разговор о том, чего хотим, мы так злимся, что начинаем требовать, а не просить. Так гнев запускает в нас борьбу за власть, которая существует только в нашем воображении.

Иногда мы так себя накручиваем, что ни о чем не просим, или тратим гораздо больше энергии, чем необходимо, на борьбу с собой, а в итоге узнаем, что другой человек или Высшая сила рады дать нам желаемое.

Иногда мы вынуждены бороться, работать и ждать желаемого и нужного. Иногда мы получаем что-то, просто попросив или заявив о своем желании. Просите. Если вы получите отрицательный ответ или это будет не то, чего вы хотите, тогда вы сможете решить, что делать дальше.

Сегодня я не буду создавать несуществующие трудности с другими людьми и Высшей силой, чтобы получить желаемое и нужное. Если мне от кого-то что-то нужно, я сначала попрошу, прежде чем вступить в борьбу.

10 августа
ОТПУСТИТЬ СОВЕРШЕНСТВО

*По мере выздоровления я все больше понимаю,
что, принимая себя и свои особенности, –
например способность посмеяться над своими привычками, –
я продвигаюсь гораздо дальше,
чем когда придираюсь к себе и пытаюсь достичь совершенства.
Возможно, нужно просто принимать себя
абсолютно, радостно, бережно и с любовью.*

Анонимные созависимые

Перестаньте ожидать совершенства от себя и окружающих.

Когда мы ожидаем совершенства от других, мы ужасно поступаем. Мы создаем ситуацию, в которой некомфортно и им, и нам. Иногда ожидание совершенства вызывает такое сильное напряжение, что люди совершают больше ошибок, потому что нервничают и концентрируются на ошибках.

Это не значит, что мы допускаем неподобающее поведение под предлогом, что совершенных людей не бывает. Это не означает, что у нас нет границ и разумных ожиданий от других людей и самих себя.

Но наши ожидания должны быть разумными. Ожидать совершенства неразумно.

Люди совершают ошибки. Чем меньше беспокойства, тревоги и давления от ожидания совершенства, тем лучше у них все получается.

Стремление к мастерству, чистому творчеству, гармоничному исполнению и лучшему, на что мы способны, не должно происходить в негативной атмосфере безысходности и страха, которую создает ожидание совершенства.

Можно иметь и устанавливать границы. Можно иметь разумные ожидания. Старайтесь делать все, что в ваших силах. Воодушевляйте на это других. Но помните, что и другие люди, и мы сами будем совершать ошибки. Помните, что и у нас, и у других будет полезный опыт.

Порой изъяны и несовершенства определяют нашу уникальность так же, как и исключительность произведения искусства. Любите их. Посмейтесь над ними. Примите их и себя.

Воодушевляйтесь и воодушевляйте других делать все, что в наших силах. Любите и цените других и самих себя такими, какие мы есть. И помните, что мы не просто люди, мы были задуманы и созданы, чтобы быть людьми.

Боже, помоги мне сегодня отпустить потребность быть совершенной и неразумно настаивать на необходимости совершенства для других. Я буду это использовать не для того, чтобы терпеть оскорбления или жестокое обращение, а чтобы достичь обоснованных соразмерных ожиданий. Я создаю здоровую атмосферу любви, принятия и заботы вокруг и внутри себя. Я верю, что с таким отношением во мне и в других людях будут раскрываться лучшие качества.

11 августа
ИСЦЕЛЕНИЕ

Пусть целительная энергия течет в вашем теле.

Нас окружает целительная энергия Бога, Вселенной, жизни и выздоровления. Она доступна, ждет, когда мы ее призовем и впустим. Она ждет нас на собраниях и в группах, в молитве, в нежном прикосновении, в добром слове, в позитивной мысли. В солнце, в ветре, в дожде и во всем, что приносит пользу, есть целительная энергия.

Позвольте ей прийти. Привлеките ее. Примите ее. Пусть она вас напитает. Вдохните золотистый свет. Сделайте выдох. Отпустите страх, гнев, боль и сомнения. Позвольте целительной энергии течь к вам, через вас.

Стоит только просить и верить.

Сегодня я буду просить и принимать целительную энергию от Бога и Вселенной. Я позволю ей течь ко мне, через меня и исходить от меня к другим людям. Я являюсь частью непрерывного цикла исцеления и при этом единым целым с ним.

12 августа ПРЯМОТА

Приятно находиться рядом с прямолинейными людьми.

Не нужно гадать, о чем они на самом деле думают и что чувствуют, поскольку они честно высказывают свои мысли и открыто выражают чувства.

Не нужно задаваться вопросом, почему они рядом с нами: потому что хотят или остаются из чувства вины и долга.

Если они для нас что-то делают, не нужно беспокоиться, что в итоге они обидятся, поскольку прямолинейные люди обычно делают то, что им нравится.

Не нужно беспокоиться о статусе наших отношений, потому что, если мы спросим, нам ответят прямо.

Не нужно волноваться, не злятся ли они, потому что они открыто выражают гнев и быстро с ним справляются.

Не нужно переживать, обсуждают ли нас за глаза, потому что, если им есть что сказать, они скажут прямо.

Не нужно думать, можно ли на них положиться, потому что прямолинейным людям можно доверять.

Как было бы хорошо, если бы мы все были прямолинейными.

Сегодня я откажусь от представлений о том, что быть непрямой – это в какой-то степени хорошо и желательно. Я буду стремиться к честности, прямоте и ясности в общении. Пусть прямота в отношениях начинается с меня.

13 августа ДРУЗЬЯ

Не забывайте о ценности дружбы. Не пренебрегайте друзьями.

Друзья – это радость. Благодаря дружбе во взрослом возрасте мы можем учиться весело проводить время и понимать, как много в этом радости.

Друзья нас поддерживают. Кто, как не хороший друг, знает нас лучше и способен оказать поддержку? В дружбе можно быть собой. Часто выбор друзей отражает те проблемы, над которыми мы работаем. Оказывая и получая поддержку, оба человека растут и развиваются.

Некоторые дружеские отношения на протяжении многих лет развиваются циклично, то усиливаясь, то ослабевая. Некоторые сходят на нет, когда один человек перерастает другого. Разумеется, в дружеских отношениях бывают проверки и испытания, и время от времени нужно обращаться к поведению выздоровления и практиковать его.

Но дружба может длиться и всю жизнь. Бывают особые любовные отношения, а бывает дружба. Порой дружба – особенно дружба в процессе выздоровления – также может стать особыми любовными отношениями.

Сегодня я обращаюсь к другу. Я позволю себе наслаждаться радостью, поддержкой и прочностью дружеских отношений.

14 августа
ВЛАДЕТЬ СВОЕЙ СИЛОЙ

У многих из нас в жизни есть человек, который ставит под сомнение нашу способность доверять себе и заботиться о себе.

Когда мы слышим его голос или оказываемся в его присутствии, мы забываем все, что знаем о том, что реально, во что мы верим и что считаем истиной, как владеть своей силой, как говорить прямо, как мы важны.

Мы отдаем ему свою силу. Ребенок, который в нас живет, попадает на крючок таких сильных чувств, как любовь, страх и гнев. Мы чувствуем себя в ловушке, ощущаем беспомощность или так увлекаемся, что теряем способность здраво мыслить. Идет ожесточенная борьба между гневом и потребностью в любви и принятии, между разумом и сердцем.

Мы так очарованы или напуганы, что возвращаемся к убеждению, что не можем иначе реагировать на этого человека и общаться с ним по-другому.

Мы попались на крючок.

Но мы не должны оставаться под действием чар.

Мы начинаем с осознания, что есть люди, которые нас цепляют, а затем мы это принимаем.

Мы можем делать над собой усилие и пытаться по-другому реагировать на этого человека, даже если это неудобно и неестественно.

Выясните свои мотивы. Пытаемся ли мы контролировать другого человека и влиять на него? Мы не можем изменить другого человека и можем больше не участвовать в игре. Отстраняться и отпускать потребность контролировать – это один из способов.

Следующий шаг – учиться владеть своей силой, чтобы заботиться о себе и оставаться собой, не поддаваясь влиянию этого человека. Мы можем научиться владеть своей силой в общении с трудными людьми. Это не произойдет в одночасье, но сегодня мы можем начать менять свои самоподавляющие реакции на людей, на чей крючок мы попались.

Боже, помоги мне определить отношения, в которых я утратила свою силу. Помоги мне сорваться с крючка и начать владеть своей силой.

15 августа
ОСТАВЛЯТЬ МЕСТО ДЛЯ ЧУВСТВ

Нужно оставлять достаточно места себе и другим для чувств и их проживания.

Мы люди, а не роботы. Наша важная часть – кто мы, как растем и как живем – связана с нашим эмоциональным центром. У нас есть чувства, порой сложные, подчас разрушительные и взрывоопасные, и с ними нужно работать.

Встречаясь и работая с ними, растем мы и другие люди. В любовных или дружеских, семейных или деловых отношениях требуется место для чувств и их проживания.

Некоторые называют это процессом.

Неразумно ожидать, что нам или другим людям не понадобится время и место для работы с чувствами. Если мы не выделим время и место в жизни, мы обречем себя и свои отношения на неудачу.

Для работы с чувствами нужно время. Требуется место и разрешение, чтобы проработать чувства – порой неловко, неудобно и неумело.

Это жизнь. Это рост. Это нормально.

Мы можем оставлять место для чувств. Мы можем давать людям время и разрешение разобраться в своих чувствах. Не нужно так жестко контролировать себя и других. В работе с чувствами не нужно зря тратить силы, реагируя на каждое чувство, которое возникает у нас и у других. В процессе этой работы мы не должны так серьезно относиться ко всем своим чувствам и чувствам других людей.

Позвольте быть потоку чувств и доверяйте тому, куда он вас ведет.

Я могу устанавливать разумные границы поведения и при этом оставлять место для целого ряда эмоций.

16 августа СПАСАТЬ СЕБЯ

Никто не любит мучеников.

Какие чувства возникают рядом с ними? Чувство вины, гнев, ощущение, что мы в ловушке, нам плохо и возникает желание уйти.

Так или иначе, у многих из нас сложилось убеждение, что, лишая себя всего, не заботясь о себе, будучи жертвой и страдая без необходимости, мы получим то, чего хотим.

Замечать свои способности и сильные стороны и заботиться о себе, развивая их и опираясь на них, – это наша задача.

Замечать свою боль и усталость и заботиться о себе – это наша задача.

Заметить, что мы всего себя лишаем, и начать давать себе изобилие – это наша задача. Все начинается внутри нас. Мы меняем свои убеждения о том, чего мы достойны. Мы перестаем лишать себя того, чего хотим. Мы начинаем обращаться с собой достойным образом.

Жизнь трудна, но не нужно ее усложнять, пренебрегая собой. Нет ничего славного в страданиях, есть только страдания. Боль прекратится не тогда, когда придет спасатель, а когда мы возьмем ответственность за себя и остановим свою собственную боль.

Сегодня я стану сама себе спасателем. Я перестану ждать, пока кто-то другой разберется с моими проблемами и решит их за меня.

17 августа
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Пусть у вас будут целительные мысли.

Когда вы испытываете гнев или возмущение, просите Бога помочь вам его прочувствовать, научиться чему-то через него, а затем отпустить. Просите Его благословить тех, на кого вы злитесь. Просите Его благословить и вас.

Когда испытываете страх, просите Бога вас от него избавить. Когда тоскливо на душе, вызывайте в себе чувство благодарности. Когда чувствуете себя обделенными, помните, что в мире всего достаточно.

Когда становится стыдно, заверяйте себя, что с вами все в порядке. Вы достаточно хороший человек.

Когда возникают сомнения по поводу своевременности событий или нынешнего положения в жизни, заверяйте себя, что все хорошо, вы находитесь именно там, где нужно. Заверяйте себя, что и другие тоже там, где нужно.

Когда задумываетесь о будущем, говорите себе, что все будет хорошо. Когда оглядываетесь в прошлое, отпуская сожаления.

Когда замечаете проблему, утверждайте, что придет своевременное решение, и проблема обернется даром.

Когда сопротивляетесь чувствам и мыслям, практикуйте принятие. Когда чувствуете дискомфорт, помните, что он пройдет. Когда определяете желание или потребность, говорите себе, что они будут удовлетворены.

Когда волнуетесь о тех, кого любите, просите Бога защитить их и позаботиться о них. Когда беспокоитесь о себе, просите Его о том же для себя.

Когда думаете о других, думайте с любовью. Когда думаете о себе, думайте с любовью.

Затем наблюдайте, как ваши мысли меняют реальность.

Сегодня у меня будут целительные мысли.

18 августа
ЦЕНИТЬ НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ

*Отстранение подразумевает «жизнь в настоящем моменте» – жизнь здесь и сейчас. Мы позволяем жизни происходить, вместо того чтобы принуждать и стараться контролировать ее.
Мы отказываемся от сожалений о прошлом и страхов о будущем.
Мы по максимуму используем каждый день.*

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе»

В данный момент мы находимся именно там, где нужно, где предначертано.

Как часто мы впустую тратим свое время и силы, желая стать кем-то другим, заниматься чем-то другим и находиться в другом месте. Мы желаем, чтобы нынешние обстоятельства были другими.

Мы напрасно сбиваем себя с толку и тратим энергию на мысли о том, что настоящий момент – это ошибка. Но сейчас мы находимся именно там, где нужно. Наши чувства, мысли, обстоятельства, проблемы и задачи – все происходит вовремя.

Желая чего-то другого, мы портим красоту настоящего момента.

Возвращайтесь к себе. Возвращайтесь в настоящий момент. Убегая от него, мы ничего не изменим. Все изменится, когда мы сдадимся перед настоящим моментом и примем его.

Одни моменты легче принять, чем другие.

Нужна огромная вера, чтобы доверять процессу происходящего, всему, что случается, не цепляясь за прошлое и не заглядывая слишком далеко в будущее. Сдайтесь перед настоящим моментом. Если вы испытываете гнев, гневайтесь. Если устанавливаете границы, займитесь этим вплотную. Если горюете, горюйте. Проживайте горе. Идите туда, куда ведет чутье. Если ждете, ждите. Если перед вами стоит задача, уйдите в нее с головой. Войдите в настоящий момент. Подходящий момент настал.

Мы там, где мы есть, и все хорошо. Нужно находиться именно здесь, чтобы попасть туда, куда мы отправимся завтра. И там будет хорошо.

Все запланировано с любовью.

Боже, помоги мне отпустить потребность быть не такой, какая я сегодня. Помоги мне полностью погрузиться в настоящий момент. Я приму его и сдамся перед ним и в трудные, и в счастливые периоды, доверяя всему процессу в целом. Я перестану пытаться его контролировать. Я расслаблюсь и позволю себе его проживать.

19 августа
ОТПУСТИТЬ СТЫД

Стыд – это темное, сильное чувство, которое нас сдерживает. Да, стыд может удерживать от неподобающих действий. Но многие из нас научились связывать стыд со здоровым поведением, которое отвечает нашим интересам.

В дисфункциональных семьях стыд становится ярлыком для здорового поведения, такого как разговор о чувствах, возможность делать выбор, забота о себе, развлечения, успех и даже хорошее отношение к себе.

Стыд связан с просьбой о том, чего мы хотим и что нам нужно, с прямотой и честностью в общении, с тем, чтобы давать и получать любовь.

«Порой стыд скрывается под видом страха, ярости, безразличия или потребности убежать и спрятаться, – писала Стефани Е. – Но если вам плохо и вы недовольны тем, кто вы есть, то, вероятно, это стыд».

В процессе выздоровления мы учимся распознавать стыд. Когда мы этому научимся, мы сможем начать его отпускать. Мы можем любить и принимать себя, начиная с этого момента.

У нас есть право быть, быть здесь и быть собой. И мы больше не должны позволять стыду убедить себя в обратном.

Сегодня я займусь вопросом стыда в своей жизни и буду его преодолевать.

20 августа ЧЕСТНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

Мы можем честно и прямо говорить о границах в отношениях и их глубине.

Возможно, ни одна сфера жизни не отражает нашу уникальность и индивидуальность в выздоровлении так, как отношения. Кто-то из нас состоит в серьезных отношениях. Кто-то просто встречается. Кто-то ни с кем не встречается. Кто-то с кем-то живет. Кто-то хотел бы встречаться. Кто-то хочет серьезных отношений. Кто-то начал новые отношения после выздоровления. Кто-то остается в тех же отношениях, что и до начала выздоровления.

У нас есть и другие отношения. Дружба. Отношения с детьми, родителями, родственниками. Отношения с коллегами.

В отношениях нужна честность и прямота. Одна из сфер, в которой мы можем быть честными и прямыми, – это глубина отношений. Как пишет Шарлотта Касл, мы можем определить свое видение отношений с людьми и попросить их честно и прямо сказать о своем видении.

Не зная статус отношений с коллегами, друзьями, членами семьи и близкими, трудно в них находиться. У нас есть право прямо говорить о том, как мы определяем наши отношения и какими хотим их видеть. При этом обе стороны имеют равные права. Другим людям тоже нужна возможность определять глубину отношений. У нас есть право знать и задавать вопросы. И у них есть такое право.

Честность – это лучшая политика.

Мы можем установить границы. Если другой человек хочет более тесных отношений, мы можем ясно и честно сказать, чего мы хотим, и установить предполагаемый уровень участия. Мы можем ему сказать, чего можно от нас ожидать, потому что мы хотим это дать. Как он будет на это реагировать – это его дело. Сказать об этом или нет – это наше дело.

Если возникает недопонимание в дружеских отношениях, мы можем установить границы и определить их глубину.

Если отношения с детьми становятся слишком тесными и нарушают наши границы, мы можем определить глубину даже этих отношений. Нужно определять глубину любовных отношений и их значение для каждого партнера. У нас есть право задавать вопросы и получать ясные ответы. У нас есть право давать свои определения и иметь свои ожидания. И у других людей есть такие права.

Честность и прямота – это единственно возможная политика. Порой мы не знаем, чего хотим в отношениях. Порой и другой человек не знает. Но чем раньше мы определим статус отношений вместе с другим человеком, тем скорее сможем решить, как правильно себя вести.

Чем яснее мы определим статус отношений, тем больше сможем в них о себе заботиться. У нас есть право иметь свои границы, желания и потребности. И у других людей есть такое право. Если другой человек не хочет, мы не сможем заставить его вступить в отношения или участвовать в них так, как мы хотим. Каждый из нас имеет право не подвергаться принуждению.

Информация – мощный инструмент. Информация об отношениях и их границах даст возможность позаботиться в них о себе.

Отношения устанавливаются не сразу, но в какой-то момент мы можем рассчитывать на четкое определение этих отношений и их границ. Если взгляды на отношения расходятся, мы вправе принять новое решение, основанное на информации о том, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе.

Сегодня я буду стремиться к ясности и прямоте в отношениях. Если в данный момент у меня есть неопределенные, непонятные отношения, на установление которых было отведено достаточно времени, я начну предпринимать действия, чтобы определить их статус. Боже, помоги мне отпустить страхи, чтобы я смогла определить и понять истинную природу своих нынешних отношений. Направь меня к ясности, к здоровым и ясным мыслям. Помоги мне понять, что то, чего я хочу, – это нормально. Помоги мне понять, что даже если я не могу получить желаемое от другого человека, мое желание нормально, просто в данный момент неисполнимо. Помоги мне научиться не отказываться от желаемого и нужного и дай мне силы сделать правильный, здоровый выбор, где это можно получить.

21 августа
ОТСТРАНЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ

Когда мы впервые сталкиваемся с понятием «отстранение», многим из нас оно представляется спорным и сомнительным. Мы думаем, что отстранение означает, что нам все равно. Мы считаем, что, все контролируя, беспокоясь и пытаясь форсировать события, мы показываем, как сильно дорожим этим человеком.

Мы убеждены, что контроль, беспокойство и форсирование событий каким-то образом повлияют на желаемый результат. Но все это не помогает. Даже если мы правы, контроль не помогает. В некоторых случаях контроль даже помешает достижению желаемого результата.

По мере того как мы практикуем принцип отстранения от других людей в своей жизни, мы постепенно начинаем узнавать правду. Отстранение, лучше отстранение с любовью, – это поведение в отношениях, которое помогает.

Мы узнаем еще кое-что. Отстранение – когда мы отпускаем потребность контролировать других людей – улучшает все наши отношения. Оно открывает двери к наилучшим результатам. Оно снижает уровень беспокойства и позволяет нам и другим людям жить в мире и гармонии.

Отстранение означает, что мы заботимся и о себе, и о других. Оно нас освобождает, и мы принимаем наилучшие решения. Оно позволяет устанавливать границы, которые необходимы в отношениях с другими людьми. Оно позволяет нам иметь свои чувства, перестать реагировать и предпринимать позитивные действия. Оно побуждает на это и других людей.

Отстранение позволяет Высшей силе вмешаться и действовать.

Сегодня я буду доверять процессу отстранения с любовью. Я пойму, что я не просто позволяю всему идти своим чередом, я уповаю на Божью милость. Я люблю других, но я люблю и себя.

22 августа
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

*Я до сих пор помню, как мама, хватаясь за сердце,
причитала, что из-за меня у нее случится сердечный приступ
и она умрет.*

Анонимные созависимые

Для некоторых из нас мысль о том, что мы ответственны за чувства других людей, уходит корнями в детство и привита членами нашей семьи. Нам говорили, что мы сделали отца или мать несчастными, и мы решили, что должны сделать их счастливыми. Мысли о том, что мы ответственны за счастье или несчастье родителей, вызывают преувеличенное ощущение власти и чувства вины.

У нас нет такой власти над родителями – ни над их чувствами, ни над их жизнью. И мы не должны позволять им иметь такую власть над нами.

Наши родители сделали все, что могли. Но все же мы не должны принимать от них нездоровые убеждения. Они наши родители, но они не всегда правы. Они наши родители, но их убеждения и поведение не всегда здоровые и не всегда в наших интересах.

Мы вправе изучать и выбирать собственные убеждения.

Отпустите чувство вины. Отпустите чрезмерное и неадекватное чувство ответственности перед родителями и другими членами семьи. Мы не должны позволять их разрушительным убеждениям управлять нами, нашими чувствами, нашим поведением и нашей жизнью.

Сегодня я начну процесс освобождения от иррациональных убеждений, которые мне передали родители. Я буду стремиться к мыслям и границам относительно власти и ответственности, которые у меня на самом деле есть в отношениях с родителями.

23 августа
ЗАБОТА О СЕБЕ

*Когда мы будем достойны любви?
Когда почувствуем себя в безопасности?
Когда получим защиту, заботу и любовь,
которые вполне заслужили?
Получим, когда начнем давать их самим себе.*

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Мысль о том, чтобы давать себе желаемое и нужное, приводит в замешательство, особенно если мы многие годы не знали, что заботиться о себе – это нормально. Можно овладеть поведением выздоровления, перенаправляя свою энергию и внимание с других людей и их ответственности на себя и свою ответственность. Мы учимся этому, ежедневно практикуясь.

Мы начинаем с того, что расслабляемся, глубоко дышим и отпускаем страхи, чтобы почувствовать спокойствие. Затем мы спрашиваем себя:

- Что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе сегодня или в данный момент?
- Что нужно сделать и что я хочу сделать?
- В чем проявится любовь к себе и ответственность за себя?
- Нахожусь ли я под влиянием убеждения, что другие люди несут ответственность за меня и мое счастье?

Сначала нужно пересмотреть свою систему убеждений. Я несу ответственность за себя.

Чувствую ли я тревогу и беспокойство из-за ответственности, которой я пренебрегаю? Возможно, нужно отпустить страхи и взять ответственность.

Чувствую ли я, что потеряла контроль и не в состоянии со всем справиться? Возможно, нужно вернуться к первому шагу программы «Двенадцать шагов».

Не слишком ли усердно я работаю? Возможно, нужно выделить время для отдыха и развлечений.

Не пренебрегаю ли я повседневными задачами? Возможно, нужно вернуться к обычным делам.

Нет рецепта, формулы и руководства заботы о себе. У каждого из нас есть проводник, и он внутри нас. Нужно задать себе вопрос: «Что нужно сделать, чтобы с любовью, проявляя ответственность, позаботиться о себе?» А затем прислушаться к ответу. Заботиться о себе не так уж трудно. Самое трудное – доверять ответу и иметь мужество ему следовать.

Сегодня я сосредоточусь на заботе о себе. Я буду доверять себе и Высшей силе, которая будет вести меня в этом процессе.

24 августа
ВОСЬМОЙ ШАГ

*Составили список всех людей, кому мы причинили зло,
и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.*

Восьмой шаг Ал-Анона

Восьмой шаг подразумевает не наказание, а освобождение от чувства вины, тревоги и внутренних разногласий.

Мы начинаем со списка людей, которым мы причинили зло, пока боролись за выживание. Вероятно, больше всего зла мы причинили себе, поэтому себя мы вносим в первую очередь.

Часто мы склонны чувствовать вину за все, что сделали, и перед каждым, с кем вступали в контакт. Это незаслуженное чувство вины. Записывая, мы можем прояснить, не наказываем ли мы себя без всякой причины. В работе над этим шагом, когда мы все из себя вытаскиваем и переносим на бумагу, нужна открытость для руководства свыше, чтобы мы могли исцеляться.

Составив список, мы готовы загладить вину перед всеми, кто в нем значится, так мы исцеляемся. Загладить вину не означает испытывать чувство вины и стыда и наказывать себя. Это означает усмирить гордыню, перестать обороняться и сделать все возможное, чтобы позаботиться о себе. Мы готовы поднять свою самооценку, взяв ответственность за свое поведение. Мы готовы восстановить отношения с собой, другими людьми и Высшей силой.

*Сегодня я откроюсь объективному пониманию людей, которым я причинила зло.
Боже, помоги мне отпустить гордыню и снять защиты. Помоги мне в стремлении
загладить вину перед теми, кому я причинила вред, чтобы улучшить отношения с
собой и другими людьми.*

25 августа
ГОТОВНОСТЬ ЗАГЛАДИТЬ ВИНУ

В восьмом шаге речь идет о внутренних переменах, о целительных изменениях.

Такой подход может положить начало цепочке исцеления и восстановления отношений с собой и другими людьми. Это означает, что мы готовы отпустить свое жестокосердие – одно из величайших препятствий, мешающих нам дарить и получать любовь.

На восьмом шаге мы составляем список всех людей, которым причинили зло, и позволяем себе исцеляющее отношение к ним. Это отношение с любовью.

На этом шаге мы не начинаем безумно метаться с криками «Простите!». Мы составляем список не для того, чтобы почувствовать вину, а для того, чтобы облегчить исцеление. До того как мы начинаем искупать вину или рассматривать необходимые для этого действия, мы позволяем себе изменить свое отношение. Исцеление начинается внутри нас.

Оно может изменить энергию. Оно может изменить динамику. Оно может запустить процесс исцеления еще до того, как мы скажем: «Простите».

Оно открывает двери к любви. Оно открывает двери к энергии любви и исцеления. Оно позволяет освободиться от негативной энергии и чувств и открыть дверь позитивной энергии и чувствам.

Позитивная энергия окружает нас и начинается внутри нас.

Как часто нам хотелось, чтобы человек, который нас обидел, просто признал нашу боль и произнес: «Я прошу прощения»? Как часто мы хотели, чтобы он просто увидел, услышал нас и повернулся к нам с любовью? Как часто нам хотелось хотя бы какого-то изменения, примирения в отношениях, разрушенных из-за нерешенных вопросов и негативных чувств? Очень часто.

Также и другим людям. Это ни для кого не секрет. Энергия исцеления зарождается в нас. Наша готовность загладить вину может пойти во благо другому человеку, а может и нет. Возможно, он захочет закрыть вопрос. Возможно, нет.

Но мы исцеляемся. Мы становимся способными любить.

Сегодня я буду стараться изменить свое отношение, если во мне есть жестокосердие, защитное поведение, чувство вины или обида. Я буду готова отпустить эти чувства и заменить их целительной энергией любви.

26 августа
ЗАГЛАДИТЬ ВИНУ

*Лично возмещали причиненный этим людям ущерб,
где только возможно, кроме тех случаев,
когда это могло повредить им или кому-либо другому.*

Девятый шаг Ал-Анона

Искупая вину, мы должны четко понимать, за что мы просим прощения и как это сделать лучше всего. Принося извинения, мы берем ответственность за свои поступки. Мы должны быть уверены, что не будем действовать себе во вред или причинять себе боль.

Иногда нужно прямо извиниться за свой поступок или за свою причастность.

В других случаях вместо того, чтобы говорить «я прошу прощения», нужно поработать над изменением своего поведения с определенным человеком.

Бывают моменты, когда, рассказывая о своих поступках и извиняясь за них, мы все только ухудшаем.

В этом процессе мы должны довериться времени, интуиции и руководству свыше. Когда мы будем готовы, мы сможем отпустить этот процесс и искупить вину спокойно, последовательно и гармонично. Если ничто не кажется правильным и уместным, если кажется, что наши действия станут причиной кризиса или хаоса, нужно доверять своим ощущениям.

Здесь важны отношение, честность, открытость и готовность. В мире и гармонии мы можем стремиться к ясности в отношениях.

Мы достойны того, чтобы быть в мире с собой и другими людьми.

Сегодня я буду открыта процессу искупления вины. Если мне что-то будет неясно, я буду ждать руководства свыше и в соответствии с ним буду действовать. Боже, помоги мне отпустить страх обращаться к людям и брать ответственность за свои поступки. Помоги мне понять, что в этом процессе моя самооценка не будет падать, а будет расти.

27 августа
ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Прокрастинация, когда мы медлим и не действуем вовремя, – это самоподавляющее поведение. Оно порождает тревогу, вину, дисгармонию, и мы мучительно осознаем, что пришло время выполнить задачу.

Когда мы откладываем какое-то дело на потом, это не всегда означает, что мы с ним тянем. Иногда преждевременные действия могут принести вред так же, как и длительное промедление.

Мы можем учиться различать разницу. Прислушайтесь к себе. Прислушайтесь к Вселенной. Что не выполнено вовремя и вызывает беспокойство, напоминая о себе?

Избегаете ли вы чего-то в своей жизни, потому что не хотите с этим сталкиваться? Возникает ли беспокойство из-за того, что вы откладываете это на потом?

Иногда причиной прокрастинации является гнев, страх или чувство беспомощности. Иногда она просто становится привычной.

Слушайте и доверяйте своему внутреннему голосу, Высшей силе и Вселенной. Следите за знаками и сигналами. Если пришло время что-то сделать, сделайте это сейчас. Если время еще не пришло, подождите, пока не наступит подходящий момент.

Боже, помоги мне научиться своевременности и гармонии в жизни. Помоги мне настроиться на божественное время и порядок.

28 августа ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ НА РАБОТЕ

Заботиться о себе на работе – это нормально. Это не просто нормально, это необходимо.

Заботиться о себе на работе означает, что мы должным образом работаем с чувствами. Мы берем ответственность за себя. При необходимости мы отстраняемся. Мы устанавливаем границы, когда требуется.

Мы разрешаем конфликтные ситуации. Мы стараемся отделить свои проблемы от проблем другого человека. Мы не ожидаем совершенства ни от себя, ни от других.

Мы отпускаем потребность контролировать то, что не в нашей власти. Мы стремимся к спокойствию и управляемости, владеем своей силой, остаемся собой и заботимся о себе.

Мы не терпим плохое обращение и сами никого не оскорбляем и не унижаем. Мы работаем над тем, чтобы отпустить страх и развивать уверенность в себе. Мы стараемся учиться на своих ошибках и прощаем себя, когда их совершаем.

Мы стараемся не подставлять себя и не беремся за работу, которую не сможем выполнить или которая нам не подходит. Если мы все же оказываемся в таких обстоятельствах, мы ответственно подходим к решению этого вопроса.

Мы определяем, в чем заключаются наши обязательства, и придерживаемся их, пока не будет других договоренностей. Мы оставляем место для прекрасных дней и тех дней, когда не все получается.

По возможности мы относимся к другим людям бережно и с любовью, а когда необходимо, мы настойчивы и решительны. Мы принимаем свои сильные стороны и опираемся на них. Мы принимаем свои слабости и ограничения, включая ограничения своей силы.

Мы стремимся прекратить попытки контролировать и менять то, что не является нашим делом. Мы концентрируемся на своей ответственности и на том, что можем изменить.

Мы ставим перед собой разумные цели. Мы считаемся с собой. Мы стремимся к балансу.

Иногда мы позволяем себе выговориться, высказав то, что накопилось, но мы делаем это адекватно, заботимся о себе, освобождаем свои чувства и не вредим себе. Мы стремимся избегать злобных сплетен и другого самоподавляющего поведения.

Мы избегаем соперничества, стремимся к сотрудничеству и доброжелательности. Мы понимаем, что можем любить одних коллег и не любить других, но мы стремимся со всеми прийти к гармонии и балансу. Мы не отрицаем своих чувств к определенному человеку, но по возможности стремимся поддерживать хорошие деловые отношения.

Если мы чего-то не знаем, мы прямо об этом говорим. Если нужна помощь, мы о ней просим напрямую. Если возникает паника, мы работаем с ней как с отдельной проблемой и не позволяем ей управлять работой и поведением.

Мы стараемся ответственно заботиться о себе, адекватно просим о том, что нам нужно на работе, и не пренебрегаем собой.

Если мы входим в состав группы, то стремимся к здоровой совместной работе как к возможности учиться сотрудничать с другими людьми.

Если мы чувствуем, что что-то не так, если понимаем, что работаем с тем, у кого есть зависимость или какое-то расстройство, что вызывает проблемы, мы не сводим себя с ума, отрицая проблему. Мы ее принимаем и спокойно стараемся определить, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе.

Мы отпускаем потребность быть мучениками или спасателями на работе. Мы знаем, что необязательно оставаться в ситуациях, которые портят нам жизнь. Вместо того чтобы усугублять ситуацию и вредить себе, мы ищем положительное решение вопроса, понимая, что при этом нужно взять ответственность за себя.

Мы избавляемся от роли жертвы и работаем над тем, чтобы поверить, что мы достойны самого лучшего. Мы практикуем принятие, благодарность и веру.

День за днем мы стараемся наслаждаться благами, решать проблемы, которые мы должны решить, и радовать других своим присутствием на работе.

Сегодня я буду отмечать, какое поведение выздоровления улучшает мою трудовую деятельность. Я буду заботиться о себе на работе. Боже, помоги мне отпустить потребность быть жертвой. Помоги мне оставаться открытой всему хорошему, что приходит ко мне через работу.

29 августа
ВЛАДЕТЬ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

Учитесь сохранять свою энергию.

Из книги доктора философии Шарлотты Дэвис Касл
«Женщины, секс и зависимость»

По многим причинам мы овладели искусством отдавать свою энергию. Мы научились этому в детстве, потому что не знали, что делать с чувствами, которые нас переполняли.

Одержимость и сосредоточенность на других людях возникают в основном потому, что таким образом мы убегаем от себя. Это мы называем созависимостью.

Мы становимся одержимыми, бурчим и тревожимся. Мы стараемся контролировать других людей, опекаем их и суетимся вокруг них. Наша энергия изливается на всех подряд.

Наша энергия – это наша энергия. Наши чувства, мысли, проблемы, любовь, сексуальность – все это наше. Наша умственная, физическая, духовная, сексуальная, творческая и эмоциональная энергии принадлежат нам.

Мы можем учиться устанавливать здоровые границы для себя и своей энергии. Мы можем учиться сохранять свою энергию и справляться со своими проблемами.

Если мы пытаемся убежать от себя, если наша энергия изливается нездоровым образом, мы можем спросить себя, что происходит, что причиняет боль, чего мы избегаем, что нужно увидеть и с чем начать работать.

Затем мы сможем это сделать. Мы сможем вернуться домой, к себе.

Сегодня я буду сохранять энергию в теле. Я сосредоточусь на своих границах и не буду за них выходить. Боже, помоги мне отпустить потребность убежать от себя. Помоги мне смотреть в лицо проблемам, чтобы мне было комфортно находиться в своем теле.

30 августа
ПРИНИМАТЬ, КОГДА МЫ ДЕЛАЕМ ВСЕ, ЧТО В НАШИХ СИЛАХ

Мы не обязаны делать все лучше, чем возможно. Никогда.

Сделайте все возможное сейчас, а затем отпустите. Если придется что-то переделать, мы сделаем все возможное в следующий раз, позже.

Мы никогда не сможем сделать больше или лучше, чем возможно в данный момент. Мы наказываем и сводим себя с ума, ожидая от себя большего.

Стремление к совершенству – положительное качество.

Ожидание от себя совершенства – самоподавляющее качество.

Говорили ли нам, что мы должны делать и давать больше? Ожидали ли от нас большего? Был ли такой человек, который никогда нас не одобрял?

Приходит время, когда мы начинаем понимать, что сделали все, что могли. Когда придет время, отпустите совершенство.

Бывают дни, когда кажется, что мы могли бы сделать и лучше. Отпустите и их тоже. Завтра начните все сначала. Делайте то, что делаете, пока не станет лучше.

Бывает время для конструктивной критики. Но если, кроме критики, мы себе больше ничего не даем, мы от нее отказываемся.

Если мы поддерживаем и хвалим себя, это не значит, что мы обленимся. Это нас подпитывает и позволяет быть на высоте, отдавать и делать лучшее, на что мы способны.

Сегодня я сделаю все, что в моих силах, а затем позволю всему идти своим чередом. Боже, помоги мне перестать критиковать себя, чтобы я смогла оценить, чего я добилась.

31 августа ОТРИЦАНИЕ

Я выздоравливаю уже много лет. Я снова и снова прибегаю к отрицанию. Оно стало защитой, средством выживания, способом преодоления трудностей, а подчас чуть ли не моей гибелью. Отрицание – и друг, и враг.

В детстве я прибегала к отрицанию, чтобы защитить себя и свою семью. Я защищала себя от того, что мне было тяжело осознавать и чувствовать. Отрицание помогло мне пройти через многие травмирующие ситуации, когда у меня не было других ресурсов для выживания.

Отрицание привело к тому, что я потеряла связь с собой и своими чувствами. Я могла находиться в неблагоприятных ситуациях, даже не осознавая, что мне больно. Я могла терпеть сильную боль и жестокое обращение, не имея ни малейшего представления, что это ненормально.

Я научилась плохо обращаться с собой.

Отрицание защищало меня от боли, но также оно мешало мне воспринимать собственные чувства, потребности и саму себя. Оно окутывало и обволакивало меня, словно густой пеленой.

В конце концов я начала выздоравливать. У меня появлялись проблески осознания боли, чувств и поведения. Я начала видеть себя и мир такими, какими мы были на самом деле. В моем прошлом было столько отрицания, что, если бы с меня резко сорвали пелену отрицания, я бы умерла от потрясения и ощущения незащищенности. Мне нужно было принимать озарения, воспоминания, осознание и исцеление постепенно и бережно.

Жизнь участвовала в этом процессе вместе со мной. Она бережный учитель. В процессе выздоровления возникали ситуации и встречались люди, которые помогли мне увидеть то, что я все еще отрицала, и понять, где нужно больше исцеления от прошлого, поскольку я могла справиться с этим пониманием.

Я все еще прибегаю к отрицанию и прорываюсь через него, когда необходимо. Когда дует ветер перемен, нарушая привычный уклад и подготавливая меня к чему-то новому, на некоторое время я укрываюсь пеленой отрицания. Порой, когда у близких возникают проблемы, я на мгновение укрываюсь пеленой отрицания. Всплывают воспоминания о том, что я отрицала, воспоминания, которые нужно сохранить, прочувствовать и принять, чтобы продолжать исцеление и становиться сильной и здоровой.

Иногда мне становится стыдно за то, что мне нужно столько времени, чтобы принять реальность. Мне неловко, когда туман отрицания снова меня окутывает.

Затем что-то происходит, и я вижу, что двигаюсь дальше. То, что я пережила, было необходимо и взаимосвязано, было вовсе не ошибкой, а важной частью исцеления.

Путешествие под названием «выздоровление» – это захватывающий процесс, но я понимаю, что иногда могу использовать отрицание, чтобы помочь себе пройти через трудности. Я также осознаю, что отрицание является как другом, так и врагом. Я внимательно слежу за сигналами опасности: туманное ощущение замешательства, отсутствие сил, навязчивые состояния, спешка, чрезмерные усилия, отказ от механизмов поддержки.

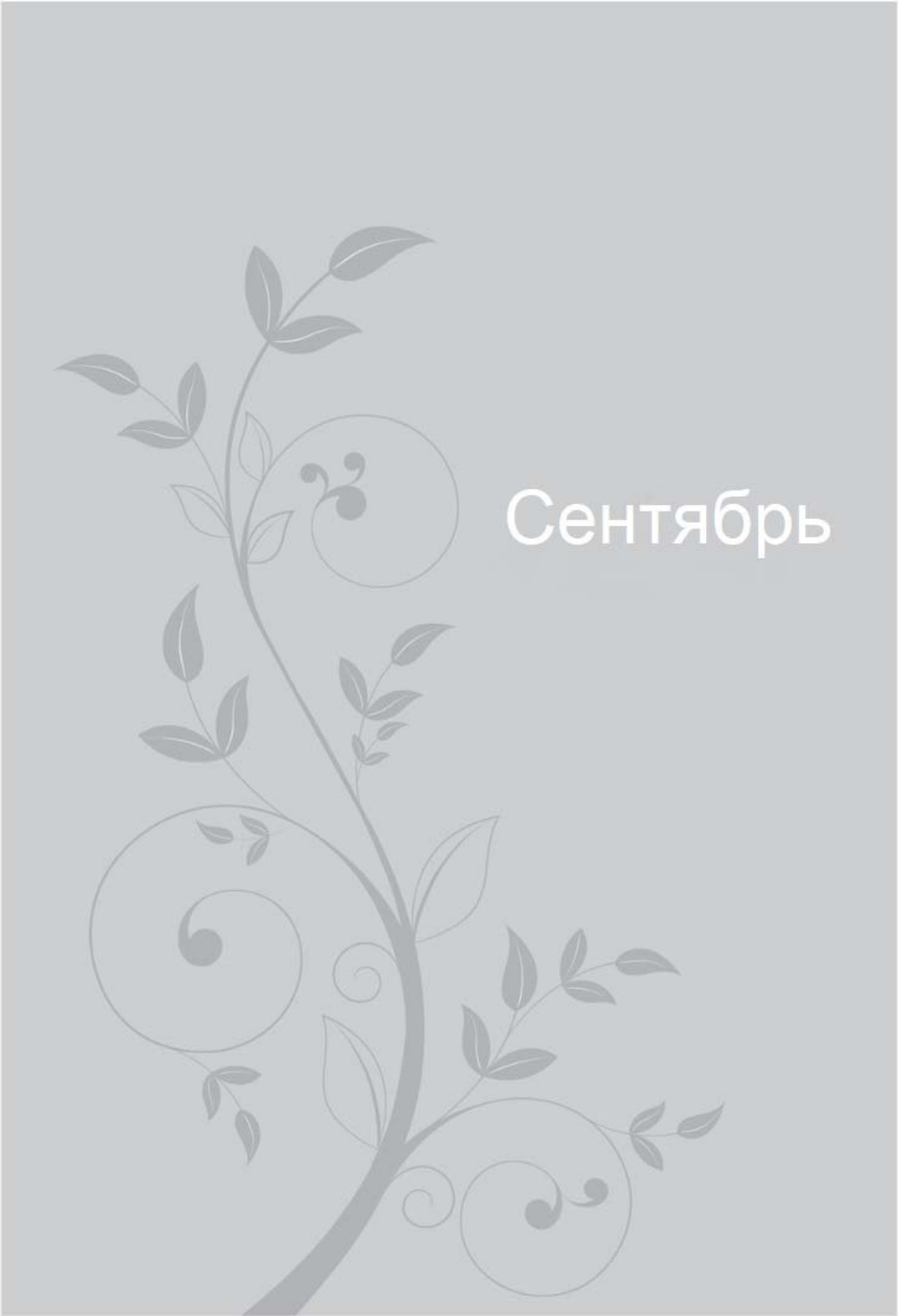
Я прониклась здоровым уважением к потребности в отрицании, чтобы укрыться им словно пеленой в трудные моменты. Я не обязана срывать пелену с других людей и стыдить их за нее. От чувства стыда им станет только хуже, оно заставит их еще сильнее за нее держаться. Опасно срывать с них пелену. Они, как и я, могут умереть от ощущения незащищенности.

Я поняла, что лучшее, что можно для них сделать – позволять им чувствовать себя в тепле и безопасности. Чем им теплее и безопаснее, тем больше у них сил, чтобы сбросить пелену. Я не должна поддерживать и поощрять их отрицание. Я могу говорить прямо. Если другие люди что-то отрицают и это причиняет мне вред, я не должна оставаться рядом с ними. Я могу пожелать им всего наилучшего и позаботиться о себе. Дело в том, что, если я слишком долго буду находиться рядом с тем, кто причиняет мне вред, я непременно укурюсь пеленой отрицания.

Меня притягивают теплые люди. Когда я нахожусь рядом с ними, мне не нужна пелена.

Я прониклась уважением к созданию теплого окружения, где не нужна пелена или, по крайней мере, нужна ненадолго. Я обрела доверие к тому, как люди исцеляются и относятся к жизни.

Боже, помоги мне открываться и доверять процессу, который исцеляет меня от всего, что я отрицала в прошлом. Помоги мне стремиться к осознанию и принятию, но также помоги мне проявлять сострадание и бережность к себе и другим, когда я прибегаю к отрицанию.



1 сентября
ТЕРПЕНИЕ

Порой мы сразу получаем желаемое. Порой задаемся вопросом, исполнятся ли когда-нибудь наши желания.

Они исполнятся в ближайшее время наилучшим образом. Но для исполнения некоторых желаний требуется больше времени. Порой сперва нужно усвоить уроки, которые готовят нас к тому, чтобы мы смогли принять то хорошее, чего мы достойны. В нас и в других что-то прорабатывается. Снимаются преграды в сознании. Закладывается прочный фундамент.

Запаситесь терпением. Расслабьтесь и доверьтесь. Позвольте всему идти своим чередом. Затем еще раз. Для нас запланировано хорошее. Мы все получим при первой же возможности. У нас будет все, о чем мы мечтаем. Расслабьтесь и доверьтесь.

Сегодня я буду определять, чего я хочу и что мне нужно. Затем я постараюсь отпустить свои желания и потребности. Я буду отдавать свою энергию жизни в сегодняшнем дне, чтобы как можно быстрее усвоить уроки. Я буду верить, что то, чего я хочу и что мне нужно, уже на пути ко мне. Я буду отпускать потребность контролировать детали.

2 сентября
ОТСТРАНЕНИЕ ОТ ДЕТЕЙ С ЛЮБОВЬЮ

Одно дело – отпустить мужа и позволить ему страдать от последствий. Но как мне отпустить своих детей?

Разве с детьми все не по-другому?

Разве у нас, как у родителей, нет обязанностей?

Член Ал-Анона

Да, есть разница между ответственностью перед детьми и перед другими взрослыми. Мы несем финансовую ответственность за своих детей, мы отвечаем за удовлетворение их материальных и физических потребностей.

Нужно научить детей помогать самим себе – от завязывания шнурков до составления социальных планов. Им нужна наша любовь и руководство. Им нужно последовательное соблюдение установленных границ. Они должны расти, чувствуя поддержку и заботу. Им нужна помощь в определении ценностей.

Но мы не должны контролировать наших детей. Вопреки распространенному мнению, контроль не помогает. Помогают дисциплина и забота, если их сочетать. Стыд и чувство вины мешают обучению и воспитанию детей. Мы должны ответственно относиться к своим детям и призывать их к ответу за поступки с учетом возраста. Нужно лишь делать все, что в наших силах.

Мы можем позволить своим детям жить своей жизнью. Мы сами можем жить своей жизнью. И мы можем заботиться о себе. Стремитесь к балансу. Обретайте мудрость. Стремитесь не к контролю, а к владению своей силой как люди, которые являются родителями.

Боже, помоги мне сегодня найти баланс в ответственности перед моими детьми. Помоги мне воспитывать, используя не контроль, а заботу и дисциплину.

3 сентября
СИЛА СЛОВА

Я знаю, что контролирую мужа, но и он контролирует меня.

Возможно, даже больше, чем я его.

Каждый раз, когда я была готова с ним расстаться,

каждый раз, когда я собиралась уходить,

он точно знал, что сказать, чтобы меня вернуть.

И он знал, что это подействует.

Он точно знал, как сказать нужные слова, чтобы меня удержать.

Он знал, что делает, и знал, как поступлю я.

Я знаю, потому что после того, как мы начали процесс

выздоровления, он сам мне об этом сказал.

Анонимные созависимые

Некоторые из нас очень восприимчивы к словам.

Вовремя сказанное «я тебя люблю». Удачно выбранный момент для слова «прости». Произнесенное с правильной интонацией оправдание. Похвала. Букет роз. Поцелуй. Красивая открытка. Несколько слов, которые обещают еще не дарованную любовь, могут удержать нас в отрицании. Порой мы отрицаем, что нам лгут, с нами плохо обращаются и нас оскорбляют.

Есть те, кто сознательно пытается на нас повлиять, контролировать нас и манипулировать нами при помощи пустой болтовни! Они знают, они отлично понимают нашу восприимчивость к парочке вовремя сказанных слов! Не нужно быть наивными. Они знают, что делают. Они осознают свое влияние на нас!

Мы не должны наделять слова такой властью, даже если именно их мы хотим услышать и именно они нам нужны, даже если они звучат так хорошо, даже если кажется, что они остановят нашу боль.

Рано или поздно мы поймем, что, когда поступки человека не соответствуют его словам, мы позволяем манипулировать собой, обманывать и контролировать себя. Рано или поздно мы поймем, что слова – это пустой звук, если поступки им не соответствуют.

Мы можем требовать от окружающих соответствия слов поступкам. Мы можем учиться не поддаваться манипуляциям и пустой болтовне.

Мы не можем контролировать поступки других, но можем выбирать собственное поведение и собственные действия. Мы не должны позволять пустой болтовне управлять собой, даже если именно эти слова мы хотим услышать, чтобы остановить свою боль.

Сегодня я отпущу свою восприимчивость к словам. Боже, помоги мне доверять себе, чтобы знать правду, даже когда меня обманывают. Помогите мне ценить те отношения, где есть соответствие слов поступкам. Помогите мне верить, что я достойна истины и соответствия слов поступкам от тех, кто мне дорог.

4 сентября
НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ

*Я тратила так много времени, откликаясь и реагируя на других,
что моя собственная жизнь потеряла направление.*

Чужие жизни, проблемы и желания определяли курс моей жизни.

*Когда я поняла, что думать о своих желаниях
и определять их – это нормально,
в моей жизни стали происходить удивительные вещи.*

Анонимные созависимые

Каждый из нас должен прожить свою жизнь, в которой есть цель и смысл. Мы можем помочь Высшей силе указывать нам путь, устанавливая для себя цели.

Мы можем установить цели на год, на месяц или на день во время кризисов. Цели определяют направление и темп. Они помогают прийти к управляемой жизни, которая движется в выбранном нами направлении.

Устанавливая цели, мы можем задать направление нашей жизни.

Сегодня я буду больше внимания уделять тому, чтобы определить направление своей жизни, и не буду позволять другим управлять моей жизнью и делами.

5 сентября
ДЕСЯТЫЙ ШАГ

*Продолжали самоанализ и,
когда допускали ошибки, сразу их признавали.*

Десятый шаг Ал-Анона

Мы прошли путь до десятого шага. Теперь наше самоуважение может расти, если мы будем регулярно работать по десятому шагу.

Он включает в себя все то, над чем мы работали с четвертого по девятый шаг. Мы работаем по десятому шагу не для того, чтобы наказывать, постоянно критиковать, унижать и придирчиво изучать себя, а для того, чтобы уважать себя и достичь гармонии в отношениях с собой и другими людьми. Для того, чтобы не сбиться с пути.

Если возникает проблема, которая требует внимания, назовите ее и открыто обсудите хотя бы с одним человеком, с которым вы чувствуете себя в безопасности, и с Богом. Примите ее. Готовьтесь отпустить ее. Препоручите ее Богу, попросив Его ее решить. Измените свое отношение, проявив готовность искупить вину, сделать все необходимое, чтобы позаботиться о себе. Выполните действия для решения проблемы. Затем отпустите чувство вины и стыда.

Это простая формула заботы о себе. Так мы меняемся. Это процесс выздоровления и исцеления. Это путь к самоуважению и ответственности перед собой.

В следующий раз, сделав что-то странное, почувствовав, что мы сбились с пути или сошли с курса, мы не должны тратить время и энергию на стыд. Мы можем поработать по десятому шагу. Позволить процессу развернуться. И жить дальше.

Боже, помоги мне сделать так, чтобы работа по этому и другим шагам стала для меня привычной реакцией на мою жизнь и проблемы. Помоги мне понять, что я вправе жить и позволять себе пробовать и обретать опыт в жизни. Если я сойду с пути или возникнет проблема, требующая моего внимания, помоги мне ее решить, используя десятый шаг.

6 сентября
ХОРОШЕЕ В ДЕСЯТОМ ШАГЕ

Десятый шаг гласит: «Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу их признавали». Это не значит, что мы игнорируем все хорошее, что есть в нашей жизни. Это значит, что мы продолжаем самоанализ и концентрируемся на себе.

Когда мы приступаем к самоанализу, мы хотим найти в себе многое. Мы ищем чувства, которые требуют внимания. Мы ищем низкую самооценку, которая снова подбирается все ближе. Мы ищем старые способы мышления, восприятия и поведения. Мы ищем ошибки, которые нужно исправить.

Но важной частью самоанализа может стать то, что мы делаем правильно, и все хорошее, что нас окружает.

Мы одержимо концентрируемся на том, что плохо и что мы делаем неправильно на самом деле или в воображении, – это наша созависимость. В процессе выздоровления мы учимся концентрироваться на хорошем.

Посмотрите без страха, с позитивом и любовью на то, что вы сегодня сделали хорошо. Вели ли вы себя сегодня иначе, чем год назад? Обращались ли вы к кому-то и позволяли ли себе проявить уязвимость? Можете себя похвалить.

У вас был плохой день, но вы со всем успешно справились? Вы практиковали благодарность и принятие? Рисковали? Владели своей силой? Устанавливали границы? Брали за себя ответственность по-другому, не так, как раньше?

Выделили время для молитвы или медитации? Доверились Богу? Позволили кому-то сделать что-то для вас?

Даже в худшие дни мы можем найти то, что мы сделали хорошо. Мы можем найти то, что вселяет надежду. Мы можем найти то, что будем предвкушать. Мы можем реалистично концентрироваться на представлениях о будущем.

Боже, помоги мне отпустить потребность пребывать в негативе. Я могу менять негативную энергию в себе и вокруг себя на позитивную. Я буду утверждать хорошее, пока оно не войдет в сознание и не станет реальным чувством. Я постараюсь найти одно качество, которое мне нравится в том, кто для меня важен. И рискну сказать ему об этом.

7 сентября
БЕССИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Перестаньте оправдывать других людей.

Перестаньте оправдывать себя.

Наша цель – развивать сострадание и учиться прощать, принимать и любить, но также нужно принимать реальность и передавать другим людям ответственность за их поведение. Также мы можем возлагать на себя ответственность за свое поведение и при этом проявлять сострадание и понимание к себе.

Когда мы заявляем о бессилии, мы не заявляем о безответственности. У нас нет власти контролировать других людей, то, что они делают, что сделали и что могут сделать. Мы заявляем, что готовы прекратить неэффективную жизнь, основанную на силе воли и контроле. И мы начинаем духовное, умственное и эмоциональное путешествие, в котором берем ответственность за себя.

Мы не жертвы. Мы не беспомощны. Принятие бессилия, когда это уместно, позволяет начать владеть своей истинной силой, чтобы заботиться о себе.

Сегодня я не буду искать оправданий для своего или чужого поведения. Я позволю последствиям и ответственности пасть на тех, кому они принадлежат.

8 сентября
ОСТАНОВИТЬ СВОЮ БОЛЬ

Некоторые из моих чувств так долго хранились в морозильной камере, что повредились от заморозки.

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

В жизни много источников боли. Зачастую у тех из нас, кто выздоравливает от созависимости и проблем взрослых детей из дисфункциональных семей, есть свалка непроработанной боли из прошлого. Порой с раннего детства мы храним чувства, которые причиняли слишком много боли или которые мы не могли прожить, потому что не получили поддержку и разрешение.

В жизни неизбежно возникают и другие источники боли. Мы чувствуем печаль и горе, когда происходят изменения, даже если это хорошие изменения, когда мы отпускаем одну часть жизни и начинаем путешествие в новое и неизведанное.

Выздоровление сопряжено с болью, когда, отбрасывая пелену отрицания, мы начинаем позволять себе испытывать чувства.

Бывает, что боль нас ведет, указывая направление к лучшему выбору для будущего.

Существует много вариантов, чтобы остановить боль. Возможно, мы испробовали разные варианты. Комппульсивное* и зависимое поведение заглушает боль, но лишь на время. Мы используем алкоголь, наркотики, отношения или секс, чтобы остановить боль.

Мы одержимо общаемся или концентрируемся на других людях и их потребностях, чтобы избежать боли или остановить ее.

Мы используем религию, чтобы избежать чувств.

Мы прибегаем к отрицанию своих чувств, чтобы остановить боль.

Мы так заняты, что у нас не остается времени на чувства. Мы используем деньги, физические упражнения или еду, чтобы остановить боль.

У нас большой выбор. Чтобы выжить, мы использовали некоторые из этих вариантов, но поняли, что такие средства лишь временно утоляют боль, но не решают проблему. На самом деле они не останавливали боль, а лишь откладывали ее.

В выздоровлении есть лучший вариант, чтобы остановить боль. Мы можем встретиться с ней и прожить ее. Когда мы будем готовы, с помощью Высшей силы мы наберемся смелости, чтобы почувствовать боль, отпустить ее и позволить ей двигаться вперед – к новому решению и к лучшей жизни.

Мы можем прекратить поведение, которое вызывает боль, если это возможно. Мы можем принять решение отстраниться от ситуаций, которые вызывают все ту же боль. Мы можем усвоить урок, который пытается нам преподать наша боль.

* Комппульсивное поведение – это навязчивое поведение, при котором человек выполняет действия, которые, как ему кажется, он выполнять вынужден. Невыполнение этих действий повышает тревожность человека до тех пор, пока он не перестанет сопротивляться позыву. В случае зависимости человек не замечает, что снова начал пить или принимать наркотики. Навязчивые мысли не дают задуматься о чем-то другом. – *Прим. перев.*

Если на нас обрушивается много боли, значит, в этом есть какой-то урок. Верьте в эту мысль. Что-то в нас зреет. Ответ не придет из зависимого или компульсивного поведения. Мы его получим, когда проживем свои чувства.

Чтобы оставаться на месте и проживать то, что нужно прожить, требуется мужество. Порой кажется, что внутри бесконечные слои боли. Боль причиняет боль. Горе причиняет боль. Печаль причиняет боль. Нам плохо. Но также нам плохо, когда мы отрицаем то, что уже есть, когда живем со старой и новой накопленной болью.

Какое-то время будет больно, но не дольше, чем необходимо для исцеления. Мы можем верить, что если мы должны чувствовать боль, то это часть исцеления и это хорошо. Мы можем быть готовы сдаться и принять неизбежные болезненные чувства, которые являются значительной частью выздоровления.

Плывайте по течению, даже если оно проносит вас через неприятные чувства. Легкость, свобода, исцеление и хорошие чувства находятся на другой стороне.

Сегодня я открыта и готова проживать те чувства, которые нужно прожить. Я готова остановить свое компульсивное поведение. Я готова отпустить отрицание. Я готова проживать те чувства, которые нужно прожить для исцеления, здоровья и цельности.

9 сентября
ПЕРСПЕКТИВА

Слишком часто мы пытаемся получить ясную перспективу раньше времени.
Это сводит с ума.

Мы не всегда знаем, почему все так происходит. Мы не всегда знаем, как сложатся те или иные отношения. Мы не всегда понимаем, почему возникают те или иные чувства, почему нас ведут по тому или иному пути, что в нас зреет, чему мы учимся, почему необходимы повторения, почему нужно подождать, почему нужно пройти через период дисциплины или почему дверь закрыта. Не всегда ясно, как сложившиеся обстоятельства подействуют на всю ситуацию в целом. Все должно быть так.

Перспектива станет ясной по прошествии времени.

Сегодня мы часами пытаемся спрогнозировать то, что может произойти в следующем году.

Пусть все идет своим чередом. Мы можем отпустить свою потребность во всем разобраться и почувствовать себя хозяевами положения.

Пришло время просто быть. Чувствовать. Проходить через все. Позволять всему происходить. Учиться. Позволять тому, что в нас зреет, идти своим чередом.

По прошествии времени мы все узнаем. Все станет ясно. А сегодня достаточно просто быть. Нам говорили, что в жизни все случается к лучшему. Мы можем верить, что так и будет, даже если не понимаем, какое место сегодняшние события займут в общей картине.

Сегодня я буду позволять событиям происходить, не пытаюсь во всем разобраться. Если сегодня мне непонятен их смысл, я буду верить, что все станет ясно позднее, по прошествии времени. Я просто буду верить, что все хорошо, события разворачиваются так, как нужно, и все в моей жизни сложится к лучшему. Все будет лучше, чем я могу себе представить.

10 сентября
ОДОБРЯТЬ СЕБЯ

Большинство из нас хотят нравиться другим людям. Мы хотим, чтобы они думали, что мы хорошие, доброжелательные, добрые и любящие. Большинство из нас хотят получать одобрение от других.

С детства некоторые из нас стараются получить одобрение, пытаются завоевать симпатию и признание других людей. Мы боимся, что они от нас уйдут, если будут осуждать наши действия. Мы ищем одобрение даже у тех, кому нечего нам дать. Мы не знаем, что мы достойны любви и можем научиться одобрять самих себя.

Чтобы жить счастливо, в соответствии с желаниями Высшей силы и в гармонии со Вселенной, нужно отпустить чрезвычайную потребность в одобрении. Такая потребность в одобрении и любви, на которую не было отклика в прошлом, дает другим людям контроль над нами сегодня. Она не позволяет нам действовать в своих интересах и оставаться верными себе.

Мы можем одобрять самих себя. В конечном счете только такое одобрение имеет значение.

Сегодня я буду отпускать потребность в одобрении и потребность нравиться другим. Я заменяю их потребностью нравиться себе и одобрять себя. Я буду радоваться приятным сюрпризам, которые меня ждут. Люди, которые имеют значение, включая меня саму, будут меня уважать, когда я буду верна себе.

11 сентября
КОНФЛИКТЫ И ОТСТРАНЕНИЕ

В отношениях бывает чудесное время, когда все идет гладко для обеих сторон и никому не нужно слишком сильно концентрироваться на принципе отстранения. Но бывают и сложные периоды, когда один из партнеров находится в кризисе или меняется, и тогда нужно отстраняться.

Также возникают стрессовые ситуации, когда оба партнера в отношениях сталкиваются с серьезными проблемами, которые необходимо решить. Оба нуждаются в поддержке, но ни один из них не может ничего дать.

Это время, когда трудно отстраниться и позаботиться о себе.

В такие моменты стоит определить проблему. Оба человека находятся в процессе решения проблемы и исцеления. Ни тот ни другой не могут ничего дать, по крайней мере, в данный момент. И им обоим особенно нужна поддержка.

Вот в чем проблема.

Каково же решение?

Возможно, нет идеального решения. Важно отстраняться, но это может быть трудно, когда нам самим нужна поддержка. По сути, другой человек скорее нуждается в поддержке, чем может ее предложить.

И все же мы можем стремиться к отстранению. И все же мы можем работать со своими чувствами. Мы можем принять этот временный период в отношениях и перестать ожидать от другого человека то, чего он не может дать в данный момент.

Также мы можем перестать ожидать от себя, что мы должны отдать в данный момент.

Помогает обсуждение. Мы начинаем с того, что определяем проблему и говорим о ней без чувства вины и стыда. Мы пытаемся найти альтернативную поддержку и способы удовлетворения своих потребностей.

Мы все еще несем ответственность за заботу о себе, даже если находимся в наилучших отношениях. Мы обоснованно можем ожидать, что даже в здоровых отношениях, построенных на любви, будут возникать конфликты из-за разных потребностей и других вопросов.

Это один из циклов любви, дружбы и семейных отношений.

В здоровых отношениях кризис не будет длиться бесконечно. Мы вернемся к балансу. И другой человек тоже. Мы можем перестать доводить себя до безумия, ожидая, когда другой человек вернется к балансу.

Обсудите ситуацию. Разберитесь во всем. Пусть у вас будут здоровые и обоснованные ожидания от себя, других людей и отношений.

Хорошие отношения способны перенести и пережить кризисы. Иногда они нужны, чтобы мы могли расти и учиться по отдельности.

Иногда люди, которые обычно готовы нас поддержать, не могут нам помочь. Мы можем найти другой способ позаботиться о себе.

Сегодня я буду помнить о том, что даже в наилучших отношениях бывают черные полосы. Если они становятся нормой, возможно, стоит задуматься, нужны ли мне такие отношения. Если это лишь временный период, я буду практиковать

понимание себя и другого человека. Боже, помоги мне помнить о том, что помощь и поддержка, которые мне нужны, приходят не только от одного человека. Помоги мне открываться здоровым возможностям заботы о себе, если сейчас я не могу получить привычную поддержку.

12 сентября
ИСЦЕЛЕНИЕ

*Нужно учиться терпению, когда процесс исцеления идет медленно. Нужно научиться осознавать, что предстоит сделать множество шагов на пути от скорби к душевному покою...
Нужно предвидеть этапы эмоционального выздоровления: невыносимую боль, острое горе, пустые дни, сопротивление утешению, отсутствие интереса к жизни, – которые постепенно уступают место... новому сплетению моделей поведения и принятых заманчивых жизненных вызовов.*

Джошуа Лот Либман

Выздоровление – это процесс. Это постепенный целительный и духовный процесс. Это скорее путешествие, а не пункт назначения.

Выздоровление живет своей собственной жизнью и развивается так же, как и созависимость. Одно ведет к другому, и все, включая нас, меняется к лучшему.

Мы можем расслабиться, выполнить свою часть работы и позволить происходить всему остальному.

Сегодня я буду доверять процессу и путешествию, в которое я отправилась.

13 сентября
ВРЕМЯ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ

Выздоровление – это не только утомительная, ничем не вознаграждаемая работа. Бывает время радости и отдыха, когда мы с легкостью применяем полученные знания на практике. Бывает время перемен, когда мы стараемся узнать что-то новое или решить ту или иную проблему.

Это время, когда то, что мы практикуем в выздоровлении, начинает проявляться в нашей жизни. Это напряженное, но важное время изменений.

Также бывает время «перепрограммирования» на глубинном уровне. Мы начинаем отпускать свои убеждения и модели поведения. Мы напуганы или растеряны. Нам не подходят старые модели поведения, хотя они были удобными и привычными.

В это время мы уязвимы, одиноки и нуждаемся в поддержке, будто мы путешествуем без дорожной карты и фонарика по незнакомой местности, где, как нам кажется, не ступала нога человека.

Мы не понимаем, что в нас зреет. Мы не знаем, куда нас ведут и ведут ли вообще.

Нас ведут. Мы не одиноки. Высшая сила из всех сил старается произвести в нас истинные изменения. Другие люди тоже прошли этот путь. Нас приведут к тому, кто поможет, кто снабдит необходимыми указателями.

Нас готовят к тому, чтобы мы получили столько радости и любви, сколько вместит наше сердце.

Выздоровление – это целительный процесс. Мы можем ему доверять, даже если ничего не понимаем. В этом процессе мы находимся именно там, где нужно. Мы проходим именно через то, что необходимо. И то место, куда мы направляемся, лучше любого места из тех, где мы были.

Боже, помоги мне сегодня верить, что изменения, через которые я прохожу, ведут к лучшему. Помоги мне верить, что путь, по которому я иду, приведет меня к свету, любви и радости.

14 сентября
ЧТО МНЕ ПОДХОДИТ?

Когда, принимая незначительное или важное решение, мы исследуем свои чувства и мысли, мы можем учиться спрашивать себя, подходит ли это нам. Это то, чего я на самом деле хочу? Это то, что мне нужно? Подходит ли мне это направление? Или я поддаюсь чужому влиянию и контролю?

Когда мы спрашиваем себя, подходит ли нам что-то, это не является нездоровым эгоизмом. Это старый способ мышления. Задавать себе такой вопрос – это здоровое поведение, которого не нужно стыдиться и которое, скорее всего, отвечает интересам и другого человека.

Спрашивая себя, подходит ли нам что-то, мы не пойдём по эгоистичному пути, потакавая своим желаниям. Мы не отклонимся от Божьего замысла и не уклонимся от высшего блага. Задавая себе такой простой вопрос, мы участвуем в процессе направления нашей жизни к высшему благу и цели. Мы владеем своей силой, чтобы сохранять самоуважение.

Сегодня я начну действовать в своих интересах. Я буду понимать, что порой мой выбор не будет нравиться всем вокруг. Я буду понимать, что в конечном счете вопрос, подходит ли мне что-то, поможет мне взять истинную ответственность за свою жизнь и свой выбор.

15 сентября
ПЕРЕЖИВАТЬ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

*Мы существа стойкие. Но во многих отношениях мы хрупки.
Мы можем принять перемены и утраты, но это происходит в
нашем собственном темпе и нашим собственным способом.
И только мы и Бог можем определить скорость этого процесса.*

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания
постоянно опекать других и начать думать о себе»

Трудное, напряженное время – это не все, что есть в жизни, но оно является частью жизни, роста и движения вперед.

Мы сами выбираем, что делать с трудным временем и его энергией.

Мы можем использовать энергию трудного времени для решения проблем. Мы можем применять ее для улучшения навыков и тонкой настройки духовности. Либо, проживая такие ситуации, мы можем страдать, копить в себе горечь и отказываться расти и меняться.

Трудное время может мотивировать нас и создавать лучшие качества. Мы можем использовать это время, чтобы двигаться вперед и вверх, к более высоким уровням жизни, любви и развития.

Выбор за нами. Позволим ли мы себе чувствовать? Будем ли относиться к событиям с духовной точки зрения, в том числе с благодарностью? Будем ли сомневаться в жизни и Высшей силе? Или спрашивать, чему следует научиться и что делать? Или мы будем использовать этот случай, чтобы подтвердить старые негативные убеждения? Скажем ли мы такие слова?

- Со мной никогда не случается ничего хорошего...
- Я всего лишь жертва...
- Людям нельзя доверять...
- Жизнь не стоит того, чтобы жить...

Не всегда требуется энергия трудного или напряженного времени, чтобы побудить себя к росту и изменениям. Не нужно создавать, искать и притягивать стресс. Но если он есть, мы можем учиться направлять его энергию на развитие и достижение лучшего в жизни.

Боже, пусть трудное время станет временем исцеления.

16 сентября

МЕСТЬ

Несмотря на то, как долго мы выздоравливаем и насколько прочны наши духовные основы, мы все равно порой испытываем непреодолимое желание наказать другого человека или расквитаться с ним.

Мы хотим отомстить.

Мы хотим причинить другому человеку столько же боли, сколько он причинил нам. Мы хотим, чтобы жизнь воздала ему по заслугам. По сути, мы хотим сделать жизни одолжение.

Это нормальные чувства, но мы не обязаны ими руководствоваться. Такие чувства являются частью нашего гнева, но не наше дело вершить правосудие.

Мы можем позволить себе почувствовать гнев. Полезно сделать шаг глубже и позволить себе ощутить и другие чувства: боль, обиду, тоску. Но наша цель в том, чтобы освободить эти чувства и прекратить их.

Мы можем возложить ответственность на другого человека за его поступки и их последствия. Но быть судьей не наша ответственность. Стремление отомстить не поможет. Оно станет препятствием для роста и будет нас сдерживать.

Отступите. Перестаньте играть в эту игру. Сорвитесь с крючка. Усвойте урок. Поблагодарите другого человека за то, что он научил вас чему-то ценному. И покончите со всем. Оставьте все в прошлом.

Помогает принятие. Также помогает прощение, но не то, которое поощряет другого человека вновь вас использовать, а то, которое его освобождает и позволяет ему идти своим путем, при этом уходят наши обиды и гнев. Оно позволяет нам идти своим путем.

Сегодня я буду злиться так сильно, как нужно, чтобы довести дело до конца с другими людьми. Отпустив боль и гнев, я буду стремиться к здоровому прощению, прощению с учетом границ. Я понимаю, что границы вместе с прощением и состраданием позволят мне двигаться вперед.

17 сентября
НОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ

В процессе выздоровления мы много говорим о новом поведении в отношениях: позволять другим быть собой, не реагируя слишком остро и не принимая все близко к сердцу, владеть своей силой, чтобы заботиться о себе. Мы говорим о том, что нужно отпускать потребность контролировать, сосредоточиться на ответственности перед собой и не делать из себя жертву, концентрируясь на другом человеке и забывая о себе. Мы говорим о том, что нужно устанавливать здоровые границы, говорить прямо и брать ответственность за свои потребности и желания.

Такое поведение, безусловно, помогает иметь дело с зависимыми людьми, но его можно использовать не только в так называемых дисфункциональных отношениях.

Такое поведение – наше новое поведение во всех отношениях. Оно помогает, когда в отношениях есть напряжение. Оно может помочь пережить трудное время в здоровых отношениях.

Поведение выздоровления, которому мы учимся, – это инструменты, навыки здоровых отношений, которые помогают улучшать качество всех отношений.

Выздоровление означает заботу о себе: учиться любить себя и заботиться о себе в отношениях с людьми. Чем здоровее мы становимся, тем здоровее становятся наши отношения. И мы никогда не перерастем свою потребность в здоровом поведении.

Сегодня я буду помнить о поведении выздоровления и буду применять его во всех отношениях: с друзьями и коллегами, а также в особых любовных отношениях. Я буду стараться заботиться о себе в трудных отношениях, определяя, какие навыки лучше всего применить. Также я подумаю о том, как мои новые навыки могут принести пользу здоровым отношениям.

18 сентября
ПОЗВОЛЯТЬ ХОРОШЕМУ СЛУЧАТЬСЯ

*До выздоровления мои отношения были ужасными.
На работе не ладилось.
Я была втянута в проблемы своей дисфункциональной семьи.
Но, по крайней мере, я знала, чего ожидать!*

Анонимные созависимые

Я хочу, чтобы моя вторая часть жизни была настолько счастливой, насколько первая была жалкой. Иногда я боюсь, что этого не будет. Порой мне становится страшно при мысли, что это возможно.

Нас может пугать хорошее. Мы боимся изменений, даже если они хорошие. В некотором смысле хорошие изменения пугают больше, чем трудные времена.

Прошлое – особенно до выздоровления – стало удобным и привычным. Мы знали, чего ожидать в отношениях. Все было предсказуемо. Повторялись одни и те же модели, одно и то же поведение, одна и та же боль – снова и снова. Это было не то, чего мы хотели, но мы знали, что произойдет.

Совсем другое дело, когда мы меняем модели поведения и начинаем выздоравливать.

Мы довольно хорошо предсказывали события в большинстве сфер своей жизни. Отношения принесли боль. У нас все отнимут.

Каждый последующий год почти полностью повторял предыдущий. Иногда чуть лучше, иногда чуть хуже, но изменения были незначительными. До того момента, как мы начали выздоравливать.

Тогда все стало меняться. И чем больше мы работаем по чудесной программе, тем больше меняемся мы сами и наши обстоятельства. Мы начинаем осваивать неизведанную территорию.

Все идет хорошо. Все становится лучше. Мы добиваемся успеха в любви, в работе, в жизни. Каждый день происходит что-то хорошее, а страдания рассеиваются.

Мы больше не хотим быть жертвой жизни. Мы научились избегать ненужных кризисов и травм.

Жизнь становится лучше.

– Как справляться с хорошими событиями? – спросила меня одна женщина. – Мне это чуждо, и это труднее, чем боль и трагедии.

– Так же, как мы справлялись с трудностями и страданиями, – ответила я, – постепенно.

Боже, помоги мне сегодня отпустить потребность испытывать боль и проходить через кризисы. Помоги мне выходить из проблем и печальных чувств так быстро, как это возможно. Помоги мне найти точку опоры и равновесие в покое, радости и благодарности. Помоги мне так же усердно работать над принятием хорошего, как я в прошлом работала над принятием страданий и трудностей.

19 сентября
ИЗВИНЕНИЯ

Иногда нам совсем не нравятся наши действия. Что ж, мы люди. Вот почему существуют слова «прошу прощения». Они исцеляют и сближают. Но мы не должны извиняться, если не сделали ничего плохого. Чувство стыда может заставлять извиняться за каждое действие, за каждое сказанное слово, за то, что мы живы и являемся теми, кто мы есть.

Не нужно извиняться за то, что мы заботимся о себе, работаем с чувствами, устанавливаем границы, веселимся и выздоравливаем.

Не нужно менять свой путь, если он в наших интересах. Но иногда простым извинением признаются другие чувства. Оно может оказаться полезным, когда есть неясность в обстоятельствах или отношениях. Мы можем сказать: «Прошу прощения за то, что тебе пришлось беспокоиться. Мне жаль, что мои действия, имеющие своей целью позаботиться о себе, причинили тебе боль. Это было ненамеренно».

После того как мы принесли извинения, не нужно повторять их много раз. Если кому-то хочется продолжать вытягивать из нас извинения за одно и то же, это его проблема, не следует попадаться на крючок.

Мы можем учиться серьезно относиться к своим извинениям и не извиняться, когда нет оснований. Когда мы чувствуем себя хорошо, мы знаем, когда нужно попросить прощения, а когда – нет.

Сегодня я буду стремиться к ясности и здоровым извинениям, беря ответственность за свои действия и ни за чьи другие. Боже, помоги мне понять, за что мне нужно извиниться, а за что я не несу ответственность.

20 сентября
СПОНТАННОСТЬ

В процессе выздоровления мы учимся отпускать себя! Мы учимся спонтанности.

Она пугает некоторых из нас. Мы боимся потерять контроль, действуя спонтанно. Мы все еще действуем по правилам созависимости, в которых спонтанность под запретом: будь хорошей, будь правильной, будь совершенной, будь сильной, не веселись и всегда держи все под контролем.

Спонтанность ассоциируется у нас с зависимыми, компульсивными*, саморазрушающими или безответственными действиями.

Но в выздоровлении мы говорим не об этом. Позитивная спонтанность предполагает свободное выражение себя радостным, здоровым образом, который не приносит нам вред и не ущемляет права других.

Мы учимся быть спонтанными и свободными по мере того, как растет наше самосознание и самоуважение. Спонтанность возникает, когда растет наша уверенность и доверие к себе и мы все больше верим в свою способность удерживать здоровые границы.

Спонтанность связана со способностью играть и достигать близости. Для этого нужно уметь отпускать потребность контролировать себя и других и полностью и свободно жить в настоящем моменте.

Отпустите жесткий контроль над собой. Что случится, если вы совершите ошибку? Что, если вы неправы? Цените свои несовершенства. Позвольте себе быть немного уязвимыми, нуждаться в поддержке. Рискните!

Мы можем быть спонтанными, не причиняя вреда ни себе, ни другим. На самом деле от нашей спонтанности выиграют все.

Сегодня я отброшу все правила и буду наслаждаться тем, кто я есть. Я буду получать удовольствие от дара жизни, от себя и от других.

* Компульсивное поведение – это навязчивое поведение, при котором человек выполняет действия, которые, как ему кажется, он выполнять вынужден. Невыполнение этих действий повышает тревожность человека до тех пор, пока он не перестанет сопротивляться позыву. В случае зависимости человек не замечает, что снова начал пить или принимать наркотики. Навязчивые мысли не дают задуматься о чем-то другом. – Прим. перев.

21 сентября
ОТПУСТИТЬ БЕЗОТЛАГАТЕЛЬНОСТЬ

Одно дело за раз.

Вот как нужно действовать. Не два дела сразу, а только одно, которое мы делаем спокойно.

Одна задача. Одно чувство. Один день. Одна проблема. Один шаг.

Одно удовольствие.

Расслабьтесь. Отпустите безотлагательность. Начните со спокойствия прямо сейчас.

Возьмитесь только за одно дело.

Видите, как все получается?

Сегодня я спокойно буду браться только за одно дело за раз. В случае сомнений сначала я буду браться за более важные дела.

22 сентября
ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ

Многие думали, что прислушиваться к словам Бога или Высшей силы означает следовать жестким правилам, инструкциям в брошюре жизни.

Теперь многие из нас считают иначе. Жесткие правила, бесконечные инструкции, призыв к совершенству – это не то, что нашептывает Высшая сила.

Слова Бога – это часто тихие, простые слова, которые мы называем интуицией или инстинктом, которые направляют и ведут нас вперед.

Мы вправе быть собой, прислушиваться к себе и доверять себе. Мы вправе прислушиваться к нежным словам любви Высшей силы, словам, которые нашептывают каждому из нас.

Боже, помоги мне сегодня отпустить жесткие правила, основанные на стыде. Я буду выбирать свободу любить, слушать и доверять.

23 сентября
ТЕРПИМОСТЬ

Практикуйте терпимость.

Проявляйте терпимость к своим причудам, чувствам, реакциям, особенностям и человеческой сути. Проявляйте терпимость к своим взлетам и падениям, сопротивлению изменениям, упрямству и порой трудному характеру.

Проявляйте терпимость к своим страхам, ошибкам, естественному стремлению прятаться от боли и проблем. Проявляйте терпимость к своей нерешительности вступать в близкие отношения, открываться и показывать свою уязвимость.

Проявляйте терпимость к своей потребности иногда чувствовать свое превосходство, иногда испытывать стыд, а иногда получать столько же любви, сколько вы даете. Проявляйте терпимость к своему процессу развития: несколько шагов вперед, пара шагов назад.

Проявляйте терпимость к своему инстинктивному желанию контролировать и к тому, как неохотно вы практикуете отстранение. Проявляйте терпимость к тому, как вы говорите, что хотите любви, а затем порой отталкиваете других людей. Проявляйте терпимость к своей склонности становиться одержимой, забывая доверять Богу, временами застревать и не двигаться вперед.

Но к некоторым вещам мы нетерпимы. Мы нетерпимы к оскорбительному и деструктивному поведению по отношению к себе и другим людям.

Как говорится, практикуйте здоровую, основанную на любви терпимость к себе. Тогда мы научимся терпимости к другим. Затем сделайте еще один шаг: поймите, что все то человеческое, к чему мы проявляем терпимость, делает нас и других прекрасными.

Сегодня я буду проявлять терпимость к себе. Через это я буду учиться терпимости к другим.

24 сентября

ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ НУЖДАТЬСЯ В ПОДДЕРЖКЕ

Мы можем принимать себя как человека, у которого есть потребности в комфорте, любви, понимании, дружбе и здоровых прикосновениях. Нам нужна позитивная поддержка. Нужен человек, который выслушает, который сможет что-то дать. Это не значит, что мы слабые. Это значит, что мы люди и мы здоровы. Когда наши потребности удовлетворяются и когда мы верим, что мы этого достойны, мы становимся счастливыми.

Также бывают моменты, когда в дополнение к обычным потребностям мы особенно нуждаемся в поддержке. В такое время мы нуждаемся больше, чем мы способны отдать. Это тоже нормально.

Мы можем принимать и интегрировать в себя свои потребности и ту часть, которая нуждается в поддержке. Мы можем взять ответственность за свои потребности. Это не делает нас слабыми и неполноценными. Это не означает, что мы выздоравливаем как-то неправильно или что мы зависимы нездоровым образом. Это значит, что мы можем управлять своими потребностями и той частью, которая нуждается в поддержке. Наши потребности перестают нами управлять, и мы обретаем контроль.

И наши потребности начинают удовлетворяться.

Сегодня я буду принимать свои потребности и ту свою часть, которая нуждается в поддержке. Я верю, что я достойна удовлетворения своих потребностей, и я буду позволять этому происходить.

25 сентября
МИР С ПРОШЛЫМ

Даже Бог не может изменить прошлое.

Агафон

Цепляться за прошлое, ощущая вину, тоску, отрицание или обиды, – это пустая трата драгоценной энергии, которую можно использовать для преобразования сегодняшнего и завтрашнего дня.

– Раньше я жила прошлым, – сказала одна выздоравливающая женщина. – Я старалась его изменить или позволяла ему управлять собой. Обычно и то и другое. Я постоянно чувствовала вину из-за того, что произошло, что я совершила, что другие сделали по отношению ко мне. Несмотря на то, что я искупила вину почти за все, чувство вины становилось все глубже. Так или иначе, во всем была моя вина. Я никак не могла ее отпустить. Я годами держалась за гнев, говоря себе, что он оправдан. Я многое отрицала. Иногда я старалась полностью забыть свое прошлое, но на самом деле я никогда по-настоящему в нем не разбиралась. Мое прошлое было словно темным облаком, которое повсюду меня преследовало, и я не могла от него избавиться. Наверно, я боялась его отпустить из страха перед сегодняшним и завтрашним днем. Я выздоравливаю уже много лет. И почти столько же мне потребовалось, чтобы правильно взглянуть на свое прошлое. Сейчас я понимаю, что не могу его забыть. Мне нужно исцеляться. Мне нужно проживать и отпускать все чувства, которые у меня все еще есть, особенно гнев. Мне нужно прекратить винить себя за болезненные события и верить, что все случилось в нужное время и все нормально. Я научилась прекращать сожаления и быть благодарной. Когда я думаю о прошлом, я благодарю Бога за исцеление и воспоминания. Если порой нужно что-то исправить, я исправляю, и на этом все. Я научилась смотреть на свое прошлое с состраданием к себе и с верой, что даже тогда Высшая сила все контролировала. Я исцелилась от худших событий, которые произошли в моей жизни. Я примирилась с собой и поняла, что исцеление от некоторых событий позволило мне помогать исцеляться и другим людям. Теперь я вижу, как из-за самых плохих событий сформировался мой характер и развились мои лучшие качества. Во мне даже появилась благодарность за неудачные отношения, потому что они сделали меня собой и привели меня к тому, где я нахожусь сегодня. Я научилась принятию без чувства вины, гнева, порицания и стыда. Я даже научилась принимать те годы, когда испытывала вину, гнев, стыд и порицание.

Мы не можем контролировать прошлое. Но мы можем преобразовать его, позволив себе исцелиться, принимая его с любовью к себе и другим. Я знаю, потому что та женщина – это я.

Сегодня я начну благодарить за свое прошлое. Я не могу изменить то, что случилось, но я могу преобразовать свое прошлое, владея своей силой сейчас, принимать, исцеляться и учиться через него.

26 сентября
ОЩУЩЕНИЕ ЗАЩИЩЕННОСТИ

У нас нет наивной задачи чувствовать себя в безопасности, жить и любить в утопическом мире. В высказывании одной женщины прозвучало, что нашей задачей является чувствовать себя в безопасности, пока мы учимся жить и любить в небезопасном мире.

Мы не хотим заикливаться на опасностях, потому что это придает силу негативу. Также мы не хотим их игнорировать или делать вид, что их не существует.

Если мы пойдем загорать, мы не станем наивно забывать об опасности, исходящей от солнца. Мы знаем, что солнечные лучи могут вызвать ожог. Мы примем меры защиты, чтобы получить пользу от солнечных ванн.

Такова же наша задача и в выздоровлении.

Вот что сказала мне одна женщина, которая работает консультантом:

– Представь, что вокруг тебя солнцезащитный экран. Он не слишком тяжелый и толстый, поэтому он пропускает свет, но и не слишком тонкий, поэтому он не пропускает опасное излучение. Убедись в эффективности защиты экрана. Удостоверься, что экран открыт всему хорошему. Какое-то время твой экран был слишком толстым. Он не пропускал то, что ты хотела получить. Измени его так, чтобы сквозь него проникало хорошее. Это твой экран для жизни и мира. Пусть он предстанет перед твоим внутренним взором. Представь, что он всегда тебя окружает. Он окутывает тебя любовью, комфортом и защитой. Сквозь него не проходит ничего плохого, не проникает негативная энергия. Иди спокойно. Помни, что ты защищена, что ты в безопасности. Иди туда, куда нужно. Сквозь экран не проходит ничего плохого, а только хорошее. Не нужно прилагать столько усилий, чтобы себя защитить. Можно расслабиться и наслаждаться жизнью с верой, что ты в безопасности. Иди без страха, ведь ты окутана любовью и защитой. И так будет всегда.

Сегодня я буду представлять, что вокруг меня экран, который не пропускает негативное и вредное излучение мира, он сконструирован так, что сквозь него проходит только хорошее.

27 сентября
ВРЕМЕННЫЕ НЕУДАЧИ

Порой, когда мы начинаем процесс выздоровления, кажется, что какое-то время все в нашей жизни становится только хуже. Кажется, что ухудшаются финансовое положение, отношения и здоровье.

Это временно. Это нормальная часть выздоровления и исцеления. Возможно, так все и будет какое-то время, но это ненадолго.

Продолжайте работать над выздоровлением, и все изменится. Вскоре все станет лучше, чем раньше, и мы сами станем лучше. На этот раз фундамент будет прочным.

Боже, помоги мне доверять Тебе и выздоровлению, даже когда случаются неудачи. Помогите мне помнить, что проблемы временны – и когда они будут решены, я окажусь на более твердой почве.

28 сентября
МОЛИТВА

Мои любимые молитвы:

- Помоги. Пожалуйста. Не нужно.
- Покажи мне. Веди меня. Измени меня.
- Ты здесь?
- Зачем ты так поступил?
- Ух ты!
- Спасибо.

*Сегодня я скажу Богу то, что хочу сказать, и буду прислушиваться к Его ответу.
Я буду помнить, что могу Ему доверять.*

29 сентября
ВАЖНОСТЬ ДЕНЕГ

Мы не можем допустить, чтобы главным для нас в жизни стали деньги. Это не приведет к богатству, к которому мы стремимся. Как правило, это не приводит даже к финансовой стабильности.

Деньги важны. Мы достойны получать столько денег, сколько мы заслуживаем. Это произойдет, когда мы поверим, что мы этого достойны. Но часто наши планы рушатся, когда деньги имеют первостепенное значение.

Чем мы на самом деле хотим заниматься? Каковы наши устремления? Что говорит нам интуиция? К чему мы чувствуем тягу? Что нас увлекает? Ищите способы заниматься своим делом, не думая о деньгах.

Изучите финансовые вопросы. Установите границы в отношении денег, которые вы хотели бы получать. Будьте благоразумны. Будьте готовы начать с нуля и совершенствоваться. Но если вы чувствуете тягу к этой работе, действуйте.

Мы не хотим чем-то заниматься, нам это не по душе, но мы делаем над собой усилие и занимаемся этим делом «ради денег»? Обычно это приводит к обратному результату. Ничего не выходит. Мы чувствуем себя несчастными, и с деньгами, как правило, не ладится.

Я поняла, что, когда я верна себе относительно работы и того, чем мне заниматься, деньги приходят. Порой их не так много, как бы мне хотелось. Порой я бываю приятно удивлена тем, что их больше, чем я ожидала. Но я довольна, и мне их достаточно.

Деньги важны, но они не должны иметь первостепенное значение, если мы ищем покой в мыслях и в душе.

Сегодня я буду признавать важность денег, но не позволю им иметь первостепенное значение. Боже, помоги мне быть верной себе и верить, что деньги будут приходить.

30 сентября
НЕ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ

Вы не жертва.

Как глубоко может укорениться в нас представление о себе как о жертве! Как привычны мучения и ощущение беспомощности! Нас окутывает жертвенность, словно темной мантией, притягивая то, что сделает из нас жертву и вызовет ощущение жертвенности.

Оно становится настолько привычным, что мы чувствуем себя жертвой даже от хороших событий!

– Купила новую машину?

– Да, – вздыхаем мы. – Но она не так хороша, как я ожидала, и к тому же стоит так дорого...

– У вас такая хорошая семья!

– Да, – вздыхаем мы. – Но есть проблемы. И мы прошли через такие тяжелые времена...

– Вы вполне преуспели в карьере!

– Ох, – вздыхаем мы. – Но за успех приходится платить. Столько бумажной работы...

Я поняла, что, если задаться целью, у нас появляется невероятная, потрясающая способность видеть плохое в любой ситуации, даже при самом благоприятном стечении обстоятельств.

Опустив голову и сгорбившись, мы идем по жизни, принимая на себя удары.

Покончите с этим. Сбросьте с себя темную мантию отчаяния, негатива и жертвенности. Отбросьте ее, пусть ее унесет ветром.

Мы не жертвы. Возможно, из нас делали жертву. Возможно, мы позволяли делать из себя жертву. Возможно, мы искали, создавали или воссоздавали ситуации, которые делали из нас жертву. Но мы не жертвы.

Мы можем чувствовать свою силу. Мы не должны позволять себе быть жертвой. Мы не должны позволять другим делать из нас жертву. Мы не должны искать плохое ни в худшей, ни в лучшей ситуации.

Мы можем стоять в свете ответственности перед собой.

Установите границы! Поработайте с гневом! Скажите кому-нибудь «нет» или «хватит»! Прекратите отношения! Попросите то, что вам нужно! Сделайте выбор и возьмите за него ответственность. Рассмотрите возможные варианты. Дайте себе то, что нужно! Расправьте плечи, поднимите голову и заявите о своей силе. Заявите об ответственности за себя!

И учитесь радоваться хорошему.

Сегодня я откажусь думать, говорить, высказываться или вести себя как жертва. Я с радостью заявлю об ответственности за себя и сосредоточусь на том, что хорошо и что получается в моей жизни.



Октябрь

1 октября
БЫТЬ СОБОЙ

В процессе выздоровления мы учимся новому поведению. Оно называется «быть собой».

Возможно, оно пугает некоторых из нас. Что случится, если мы будем чувствовать то, что чувствуем, говорить то, что хотим, твердо придерживаться своих убеждений и ценить свои потребности? Что произойдет, если мы отпустим свою способность приспособливаться? Что случится, если мы будем владеть своей силой быть собой?

Будем ли мы по-прежнему нравиться другим людям? Не отвернутся ли от нас? Не рассердятся ли?

Наступает момент, когда мы готовы и хотим пойти на этот риск. Мы понимаем, что должны освободиться, чтобы продолжать расти и уважать себя. Приходит время, когда мы не позволяем другим и их ожиданиям контролировать себя и остаемся верными себе независимо от их реакции.

Вскоре мы начинаем все понимать. Некоторые люди от нас отвернутся, но такие отношения все равно бы прекратились. Другие останутся, будут еще больше любить и уважать нас за то, что мы рискуем быть собой. Мы начинаем достигать близости и отношений, которые складываются хорошо.

Мы узнаем, что быть собой всегда достаточно хорошо. Быть такими, какими нам предназначено быть.

Сегодня я буду владеть своей силой быть собой.

2 октября
ИМЕТЬ ДЕЛО С СЕМЬЕЙ

Существуют различные способы заботы о себе в семейных отношениях. Некоторые люди решают на некоторое время разорвать связь с членами семьи. Другие решают поддерживать с ними связь и учиться другому поведению. Третьи на время прекращают отношения, а затем постепенно возвращаются и строят отношения на другой основе.

Не существует идеального способа общения с членами семьи в процессе выздоровления. Каждому из нас нужно выбрать путь, который нам подходит и соответствует нашим потребностям в определенный момент времени.

Новое, что мы узнаем в выздоровлении, – это то, что мы можем выбирать. Мы можем устанавливать необходимые границы в отношениях с членами семьи. Мы можем выбирать подходящий путь без чувства вины, без обязательств, не поддаваясь давлению других людей, даже консультантов по выздоровлению.

Наша цель – отстранение от членов семьи с любовью. Наша цель – умение заботиться о себе, любить себя и жить здоровой жизнью независимо от того, что делают или не делают члены семьи. Мы решаем, какие нужны границы и решения.

Говорить «нет» членам семьи – это нормально, если мы хотим отказать. Говорить «да» членам семьи – это нормально, если согласие кажется правильным. Сделать передышку и вернуться другим человеком – это нормально.

Боже, помоги мне выбрать подходящий способ взаимодействия с членами моей семьи. Помоги мне понять, что в этом процессе нет правильного или неправильного способа. Помоги мне стремиться к прощению и учиться отстраняться с любовью, когда это возможно. Я понимаю, что это ни в коем случае не означает, что я должна отказаться от заботы о себе и здоровья ради семейной системы.

3 октября
ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ ДИСКОМФОРТ

*Сдайтесь боли. Затем учитесь сдаваться хорошему.
Оно есть, и его будет еще больше.*

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Наша цель в выздоровлении – чувствовать себя комфортно, ощущать спокойствие и довольство. Счастье. Мы хотим быть в гармонии с собой и окружающим миром. Иногда для этого нужна готовность встретиться с дискомфортом, почувствовать его и пройти через него.

Я не говорю о зависимости от страданий и боли. Я не говорю о ненужной боли. Я говорю о необходимом дискомфорте, который порой приходится испытывать в процессе исцеления.

При хирургическом вмешательстве боль ощущается сильнее всего на следующий день после операции. Когда мы выполняем часть работы в выздоровлении, мы совершаем эмоциональное, умственное и духовное вмешательство. Мы удаляем из себя те части, которые заражены и воспалены.

Бывает больно. Но мы достаточно сильны, чтобы пережить дискомфорт и временную эмоциональную боль. Когда мы будем готовы с ними встретиться и почувствовать их, придет освобождение.

Сегодня я буду готова к дискомфорту с верой, что по ту сторону меня ждут освобождение и исцеление. Помоги мне, Боже, оставаться открытой чувствам, которые нужно прожить для выздоровления и исцеления. Я буду верить, что обо мне заботятся и меня защищают мои друзья, Высшая Сила, Вселенная и я сама.

4 октября
ВЕРА И ДЕНЬГИ

Порой не хватает денег, чтобы свести концы с концами, не говоря уже о том, чтобы позволить себе какую-то роскошь.

Нам посоветуют составить бюджет, а мы усмехнемся. Расходы на удовлетворение самых элементарных потребностей превышают наш доход.

Мы видим, в каком мы положении, качаем головой и говорим: «Ничего не выйдет».

Многим из нас приходилось переживать подобные ситуации. Сейчас не время паниковать и отчаиваться.

Паника и отчаяние приведут нас к ошибочным решениям и отчаянным поступкам. Это время заменить страх верой. Это время верить, что Бог удовлетворит наши потребности.

Живите одним днем и удовлетворяйте одну потребность за раз. Используйте свои навыки в позитивном ключе. Помните, что ваши возможности не ограничены прежними или нынешними обстоятельствами.

Изучите препятствия, которые мешают притоку денег в вашу жизнь. Есть ли у вас мнение, вопрос или урок, который нужен для того, чтобы учиться и меняться?

Возможно, урок просто заключается в вере. В Библии говорится, что Иисус шел по воде и те, кто последовал за ним, тоже шли по воде. Но, когда они позволили страху взять верх, они начали тонуть.

Когда в плане финансов наступают трудные времена, мы можем учиться «идти по воде» в финансовых вопросах. Если вы составили бюджет, а денег не хватает даже на удовлетворение самых элементарных потребностей и оплату основных счетов, сделайте все возможное, а затем все отпустите. Верьте, что Высший источник удовлетворит ваши потребности. Если появляются непредвиденные расходы, а денег для оплаты нет, обратитесь к Высшему источнику. Призовите неограниченную божественную поддержку во всем, что нужно.

Выполняйте свою часть работы. Стремитесь к финансовой ответственности в мыслях и в действиях. Просите Божественной мудрости. Прислушивайтесь к указаниям Бога. Отпустите страхи и потребность контролировать.

Мы знаем, что деньги необходимы для выживания и жизни. И Высшая сила об этом знает.

Боже, укажи мне на блоки и препятствия в отношении денег. Помоги мне заботиться о себе в финансовом плане. Если с деньгами будет туго, я развею страхи и буду учиться «ходить по воде» в финансовых вопросах. Я не буду прибегать к позиции, оправдывающей безответственность. Я буду выполнять свою часть работы, отпуская страхи, и доверю Тебе все остальное.

5 октября
ЗНАНИЯ

Учитесь позволять направлять себя к истине.

Мы узнаем то, что необходимо, когда будет нужно. Не нужно переживать из-за того, что нам требуется время, чтобы прийти к пониманию. Мы не должны заставлять себя что-то понять или ускорять осознания.

Да! Возможно, уже все увидели определенную правду в нашей жизни, а мы отрицали ее – до тех пор, пока мы не были готовы. Это наше дело и наше право! Это наш собственный процесс, и мы узнаем правду, когда придет время, когда мы будем готовы, когда усвоим опыт.

Принцип, который способствует росту, который мы можем развить для себя и других, – это позволять себе быть в своем процессе. Мы можем давать и получать поддержку и одобрение, проходя через этот процесс. Мы можем слушать других и говорить то, что мы думаем. Мы можем устанавливать границы и заботиться о себе, когда это необходимо. Но мы по-прежнему даем себе и другим право расти в своем собственном темпе, без осуждения, с верой, что все идет хорошо и происходит вовремя.

Когда мы будем готовы, когда придет время, когда Высшая сила будет готова, мы узнаем то, что нужно.

Сегодня я позволю себе и другим людям расти и меняться в своем собственном темпе и в свое время. Я буду верить, что в нужный момент придет понимание и появятся инструменты, чтобы с ним работать.

6 октября
ЗАБОТА О СЕБЕ

Если мы внимательно относимся к чужим чувствам и потребностям и считаемся с ними, это говорит о нашем здоровом отношении, мудрости и любви. Это не опека. Опека – самоподавляющее поведение, которое, безусловно, разрушает отношения, имеет неприятные последствия, приводит к обидам, и мы чувствуем себя жертвой, поскольку в конце концов наши чувства, желания и потребности поднимаются на поверхность.

Кажется, что некоторые люди ожидают от нас эмоциональной опеки. Мы можем учиться не оправдывать их ожидания. Мы можем проявлять участие, относиться с любовью, если это возможно, но также мы можем считаться со своими потребностями и чувствами. В процессе выздоровления мы учимся уделять внимание своим чувствам, потребностям и желаниям и считать их важными, потому что начинаем понимать, что, если этого не делать, будут ясные, предсказуемые и нежелательные последствия.

Будьте терпеливы и бережны с собой, пока вы этому учитесь. Относитесь к себе с пониманием, когда возвращаетесь к старому поведению, эмоциональной опеке и перестаете считаться с собой.

Остановите цикл сегодня. Мы не должны чувствовать ответственность за других. Мы не должны испытывать чувство вины за то, что не чувствуем ответственность за других. Мы даже можем учиться позволять себе чувствовать себя хорошо, когда берем ответственность за свои потребности и чувства.

Сегодня я буду определять, не вернулась ли я к старому поведению, беря ответственность за чувства и потребности других людей и не считаясь с собой. Я буду владеть своей силой, правом и ответственностью, чтобы ценить себя.

7 октября
ОТПУСТИТЬ НАИВНОСТЬ

Мы можем относиться к людям с любовью, доверять им и в то же время не позволять им использовать себя или плохо с собой обращаться. Мы не должны позволять другим людям делать с нами все, что им вздумается. Не все просьбы являются разумными! Не все просьбы требуют ответа «да»!

Жизнь нас проверяет. Люди ищут наши слабые места. Мы можем заметить общие черты тех границ, которые подвергаются проверкам в нашей жизни. Если у нас есть слабое место в какой-то сфере, мы понимаем, что нас снова и снова в ней проверяют члены семьи, друзья, коллеги и соседи. Жизнь, люди, Высшая сила и Вселенная пытаются нас чему-то научить.

Когда мы усвоим урок, мы обнаружим, что проблемы в этой сфере уменьшаются. Границы установлены, мы владеем своей силой. На данный момент урок усвоен. Возможно, какое-то время мы будем злиться на некоторых людей – на тех, кто довел нас до предела. Это нормально. Вскоре мы отпустим гнев и заменим его благодарностью. Эти люди были посланы нам для того, чтобы помочь понять, чего мы не хотим, чего не потерпим и как владеть своей силой.

Мы можем поблагодарить их за то, чему мы научились.

Как долго мы готовы терпеть? Как далеко позволим другим зайти? В какой мере мы не будем считаться со своим гневом и интуицией? Где наши границы? Есть ли они у нас? Если нет, мы в беде.

Бывают моменты, когда нужно доверять не другим, а себе и устанавливать границы с окружающими.

Сегодня я буду открыта для нового осознания тех сфер, где мне нужны более здоровые границы. Я откажусь от наивного предположения, что другой человек всегда прав. Я заменю это убеждение на то, что буду доверять себе, прислушиваться к себе и устанавливать здоровые границы.

8 октября
УЧИТЬСЯ ЖДАТЬ

*Я начал понимать, что умение ждать – это искусство,
оно приводит к достижению желаемого.
Ожидание может обладать очень большой силой.
Время представляет собой ценность.
Если вы можете ждать два года,
то сможете достичь того, чего не сможете добиться сегодня,
как бы усердно ни работали,
сколько бы денег ни выбрасывали на ветер,
сколько бы ни бились головой об стену...*

Деннис Холи «Мужество меняться»

Наиболее успешные в жизни и любви люди – это те, которые могут научиться успешно ждать. Не многим людям нравится ждать и учиться терпению. Тем не менее ожидание способно стать мощным инструментом, который поможет достичь многого.

Мы не всегда получаем желаемое. По разным причинам то, что мы хотим сделать, получить, достичь или кем хотим стать, сейчас невозможно. Есть то, что мы не можем сделать или получить сегодня, но мы получим это в будущем. Сегодня мы сводим себя с ума, стараясь добиться того, что легко и естественно придет позже.

Мы можем верить, что все идет по плану. Ждать – не значит тратить время. Что-то происходит – в нас, в другом человеке, во Вселенной.

Мы не должны останавливать свою жизнь в то время, пока ждем. Мы можем направить свое внимание на что-то другое, мы можем практиковать принятие и благодарность. Мы можем верить, что нам дана жизнь, чтобы жить, пока мы ждем, и тогда мы ее проживаем.

Работайте с досадой и нетерпением, но учитесь ждать. Старая пословица «не всегда можно получить то, что хочешь» не совсем верна. Часто в жизни мы можем получить то, что хотим, особенно если это заветное желание, если мы можем учиться ждать.

Сегодня я буду готова учиться искусству терпения. Если я почувствую себя бессильной, потому что жду чего-то и не могу контролировать время, я сосредоточусь на силе, которая мне доступна, если я буду учиться ждать.

9 октября ОТКРЫВАТЬСЯ

Когда мы учимся бережно открываться и показывать, какие мы, мы открываемся любви и близости в отношениях.

Многие из нас прячутся под защитной оболочкой, которая не позволяет другим увидеть нас или причинить боль. Мы не хотим быть уязвимыми. Мы не хотим раскрывать другим свои мысли, чувства, страхи, слабости, а порой и сильные стороны.

Мы не хотим, чтобы другие видели, какие мы на самом деле.

Мы боимся, что нас осудят, от нас уйдут или мы кому-то не понравимся. Мы не уверены в том, что с нами все в порядке, и мы не знаем, как открываться другим людям.

Страшно проявлять уязвимость, особенно если мы жили с людьми, которые плохо с нами обращались, не считались с нами, манипулировали нами или не ценили нас.

Постепенно мы учимся рисковать и открываться. Мы раскрываемся перед другими людьми как реальный человек. Мы выбираем надежных людей и начинаем понемногу открываться.

Иногда мы сдерживаем себя из страха, считая, что это поможет отношениям или что тогда мы понравимся другим людям. Это иллюзия. Если мы сдерживаем себя и не показываем, какие мы, это не помогает ни нам, ни другому человеку, ни отношениям. Такое поведение имеет обратный эффект. Чтобы появилась истинная близость, чтобы мы полюбили себя и радовались отношениям, нужно открываться и показывать, какие мы.

Это не означает, что мы должны всем подряд рассказывать о себе все и сразу. Это также станет самоподавляющим поведением. Мы можем учиться доверять себе в том, кому, когда и что рассказать.

Страшно поверить, что нас любят такими, какие мы есть. Но только так мы достигнем в отношениях желаемого. Важно отпустить потребность контролировать других, их мнения, их чувства по отношению к нам и развитие отношений.

Мы можем учиться раскрываться бережно, словно цветок. Подобно ему мы будем открываться, когда тепло и светит солнце.

Сегодня я начну рисковать и показывать, какая я, тому человеку, с кем чувствую себя в безопасности. Я отпущу некоторые средства защиты и рискну стать уязвимой, даже если меня учили по-другому, даже если я себя учила по-другому. Я буду раскрываться, не забывая об ответственности перед собой, любви к себе, прямоте и честности. Боже, помоги мне отпустить страхи показывать другим, какая я. Помоги мне принять себя такой, какая я есть. Помоги мне отпустить потребность быть такой, какой меня хотят видеть окружающие.

10 октября
ВЫГОДЫ ОТ ДЕСТРУКТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Иногда полезно понять, что мы получаем выгоду от отношений, которые причиняют страдания.

Такие отношения подпитывают нашу беспомощность или роль мученика.

Они удовлетворяют потребность быть нужными, повышают самооценку, позволяя чувствовать, что мы все контролируем или имеем моральное превосходство над другим человеком.

Некоторые из нас, оставаясь в отношениях, уменьшают свою финансовую или другую ответственность.

– В детстве меня изнасиловал отец, – рассказала одна женщина. – А я двадцать лет шантажировала его в эмоциональном и финансовом плане. Я получала от него деньги всегда, когда хотела, и мне не приходилось брать финансовую ответственность за себя.

Осознание, что мы получаем созависимую выгоду от отношений, не должно вызывать чувство стыда. Это значит, что мы ищем в себе то, что препятствует росту.

Мы можем взять ответственность за ту роль, которую играем, чтобы оставаться жертвой. Когда мы будем готовы честно и бесстрашно взглянуть на свою выгоду и отпустить ее, мы обретем исцеление, к которому стремимся. Также мы будем готовы получать позитивную, здоровую выгоду в отношениях, которую мы хотим и которая нам нужна.

Сегодня я буду готова увидеть, какую выгоду я получаю, оставаясь в нездоровых отношениях и поддерживая деструктивную систему. Я буду готова отпустить потребность оставаться в нездоровой системе. Я готова разбираться в себе.

11 октября
ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Как просто обвинять в своих проблемах других.

- Вы только посмотрите, что он творит...
- Видите, как долго я ждала?
- Почему она не звонит?
- Если бы только он изменился, тогда я была бы счастлива...

Часто наши обвинения оправданны. Возможно, мы обижены и расстроены. В такие моменты мы начинаем думать, что боль и досада уйдут, если другой человек будет делать то, что мы хотим, или мы добьемся желаемого результата. Но это самоподавляющие иллюзии, и другие люди обретают власть и контроль над нашей жизнью. Мы называем это созависимостью.

Когда мы признаем собственные чувства, приходит избавление от досады и боли, какими бы обоснованными они ни были. Мы чувствуем гнев, горе, затем отпускаем эти чувства и обретаем внутренний покой. Мы знаем, что наше счастье не зависит от другого человека, даже если мы себя в этом убедили. Мы называем это принятием.

Затем мы решаем, что, несмотря на то что нам бы хотелось, чтобы ситуация была иной, возможно, наша жизнь складывается таким образом не просто так. Возможно, есть высшие замысел и план, которые лучше, чем мы составили. Мы называем это верой.

Затем мы решаем, что в наших силах и что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе. Это называется выздоровлением.

Легко показывать пальцем на другого человека, но гораздо полезнее бережно показать на себя.

Сегодня я буду жить с болью и досадой, работая с собственными чувствами.

12 октября
БЕРЕЖНОСТЬ К СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ГОРЯ

Процесс приспособления к изменениям и потерям требует энергии. Горе истощает и изматывает. При проживании горя некоторым людям необходимо, по выражению Пэта Карнеса, «спрятаться в кокон для того, чтобы выйти измененными».

Мы устаем больше, чем обычно. Временно снижается наша способность действовать в других сферах жизни. Мы хотим спрятаться в безопасном месте в нашей спальне.

Горе тяжелое. Оно истощает.

Проявлять бережность к себе во время проживания изменений и горя – это нормально. Да, мы хотим поддерживать дисциплину выздоровления. Но мы можем проявлять сострадание по отношению к себе. Мы не должны ожидать от себя больше, чем мы можем дать в это время. Мы даже не должны ожидать от себя столько, сколько мы обычно и обоснованно ожидаем.

Нам нужно больше отдыха, сна и комфорта. Мы больше, чем обычно, нуждаемся и меньше, чем обычно, отдаем. Принимать себя, свои изменившиеся потребности во время горя, стресса и перемен – это нормально.

Позволить себе «спрятаться в кокон» во время изменений – это нормально. Мы можем отдаться процессу и поверить, что в нас рождается новая волнующая энергия.

Вскоре мы расправим крылья и взлетим.

Боже, помоги мне принимать мои изменившиеся потребности во время горя, изменений и потерь.

13 октября
ВАЖНО СОДЕРЖАНИЕ, А НЕ ФОРМА

Я поняла, что по ряду причин большую часть жизни я уделяла внимание форме, а не содержанию. Для меня было важно безупречно уложить волосы, носить правильную одежду, идеально накладывать косметику, жить в правильном месте, обставленном правильной мебелью, работать на правильной работе и иметь правильного мужчину. Форма, а не содержание, управляла моим поведением во многих сферах жизни. Сейчас я наконец поняла правду. Главное – это содержание.

Анонимные созависимые

Нет ничего плохого в желании выглядеть наилучшим образом. Стремимся ли мы создать себя, построить отношения или жизнь, у нас должно быть четкое понимание того, чего мы хотим.

Форма дает точку отсчета, с чего можно начать. Но для многих из нас форма заменила содержание. Возможно, мы сосредоточились на форме, чтобы подавить чувство страха или неполноценности. Возможно, мы сконцентрировались на форме, потому что не знали, как концентрироваться на содержании.

Форма – это контур, а содержание – это ее наполнение. Мы заполняем свои контуры, становясь собой. Мы заполняем контуры жизни, проявляясь и участвуя в ней в меру своих возможностей.

Сейчас в процессе выздоровления мы учимся уделять внимание тому, как все устроено и что мы чувствуем, а не только тому, как все выглядит.

Сегодня я сосредоточусь на содержании в своей жизни. Я буду заполнять свои контуры реальным человеком – собой. Я буду концентрироваться на сути моих отношений, а не на том, как они выглядят. Я сосредоточусь на том, что происходит в моей жизни, а не на внешнем блеске.

14 октября
КОНТРОЛЬ И ВЕРА

*В моей жизни было время, когда я так всего боялась и была так
подавлена самой жизнью, что мне захотелось составить график
на каждый день на ближайшие пять лет.*

*Я хотела включить в него все дела, которые нужно было сделать,
указать, когда я их буду выполнять,
и даже прописать время на отдых.*

*Я хотела навести порядок в том, что на меня давило.
Я хотела почувствовать, что у меня все под контролем.*

Анонимные созависимые

Контроль – непосредственная реакция на страх, панику и чувство беспомощности. Это непосредственная реакция на недоверие и чувство подавленности.

Мы не доверяем себе, Высшей силе, Высшему замыслу, Вселенной или самой жизни. Вместо доверия мы выбираем контроль.

Мы можем преодолеть потребность в контроле, работая со страхами. Мы справляемся со страхами, доверяя себе, Высшей силе, любви и поддержке Вселенной, Высшему замыслу и процессу, который мы называем жизнью и выздоровлением.

Мы можем верить, что, когда все идет не так, как мы хотим, у Бога есть кое-что получше.

Мы можем доверять себе в том, что попадем туда, куда нужно, скажем то, что нужно сказать, сделаем то, что нужно сделать, узнаем то, что нужно узнать, станем теми, кем предназначено стать, и всем, на что мы способны, когда мы вознамеримся это сделать, когда будем готовы и когда придет время.

Мы можем доверять Высшей силе и Вселенной, которые дадут нам все необходимые указания.

Мы можем доверять себе в том, что слушаем и соответственно реагируем.

Мы можем верить, что придет все, что нужно в этом путешествии. Мы не получим сегодня все необходимое для всего путешествия. Сегодня мы получим все необходимое для сегодняшнего дня, а завтра – для завтрашнего. Никогда и не предполагалось, что мы понесем все сразу. Ноша была бы слишком тяжелой, а путь должен быть легким.

Доверяйте себе. Мы не должны все планировать, контролировать и вносить в график. График и план уже составлены. Все, что нужно сделать, – это проявиться.

Путь станет ясным, и все необходимое будет дано в нужном количестве на один день.

Верь, мой друг, в сегодняшний день.

Сегодня я буду верить, что получу все, что нужно, чтобы прожить сегодняшний день. Я буду верить, что то же самое произойдет и завтра.

15 октября
ОТПУСТИТЬ ХАОС

В тревоге невозможно хорошо выполнить работу.

Беспокойство, страх, гнев и печаль нас мотивируют. Эти чувства порой побуждают к действиям. Но мы работаем лучше всего, когда на смену этим чувствам приходит спокойствие.

Мы не выполним задачу быстрее или лучше в спешке, в страхе, в гневе или в печали.

Отпустите тревогу. Пусть спокойствие заполнит пустоту. Не нужно отказываться от своей силы, которую дал Бог, или от спокойствия, чтобы делать то, к чему нас сегодня призывают. Нам пошлют необходимую силу, чтобы, когда придет время, сделать то, что предначертано.

Пусть сначала придет спокойствие. Затем принимайтесь за дело. Задача будет легко и своевременно выполнена.

Сегодня я сначала приду к спокойствию, и пусть моя работа и жизнь на нем строятся.

16 октября
ЧЕСТНОСТЬ ПЕРЕД СОБОЙ

Отношения с собой – самые важные отношения, которые нужно поддерживать. От их качества зависит качество других отношений.

Когда мы сможем сказать себе, что чувствуем, и принять свои чувства, мы сможем сказать об этом и другим людям.

Когда мы сможем принять то, что мы хотим и в чем нуждаемся, мы будем готовы к удовлетворению своих желаний и потребностей.

Когда мы сможем принять свои мысли, убеждения и то, что для нас важно, мы сможем донести их до других людей.

Когда мы научимся относиться к себе серьезно, другие люди будут к нам так же относиться.

Когда мы научимся смеяться над собой, мы будем готовы смеяться вместе с другими.

Когда мы научимся доверять себе, нам можно будет доверять и мы будем готовы доверять другим.

Когда мы проникнемся благодарностью за то, какие мы, тогда мы себя полюбим.

Когда мы полюбим себя и примем свои желания и потребности, мы будем готовы дарить и принимать любовь.

Когда мы научимся твердо стоять на ногах, мы будем готовы встать рядом с кем-то.

Сегодня я сосредоточусь на хороших отношениях с собой.

17 октября
ЧУВСТВА И КАПИТУЛЯЦИЯ

Капитуляция – это очень личный и духовный опыт.

Мы не можем сдать мысленно. Мы не можем запустить или контролировать процесс капитуляции силой воли. Это опыт, который мы проживаем.

Принятие, или капитуляция, не всегда приятно. Часто его сопровождают тяжелые чувства: злость, гнев и печаль, за которыми следуют освобождение и облегчение. Сдаваясь, мы досаждаем и злимся на Бога, на других людей, на себя и на жизнь. Затем боль и печаль достигают предела, они становятся тяжелым внутренним эмоциональным бременем, и когда оно уйдет, мы почувствуем себя лучше. Часто эти чувства связаны с исцелением и освобождением на глубинном уровне.

Капитуляция запускает внутренний процесс. Когда мы сдаемся, высвобождаются страхи и тревога о будущем.

Мы защищены. Нас ведут. Все хорошее уже запланировано. В данный момент мы делаем следующий шаг. Капитуляция – это процесс, который позволяет двигаться вперед. Так Высшая сила продвигает нас вперед. Верьте, что всему свое время и что вас ждет свобода, пока вы, как человек, проходите через духовный опыт.

Я буду открыта процессу капитуляции в моей жизни. Я буду позволять себе все неудобные и сильные эмоции, которые нужно высвободить.

18 октября
ВЫБРОСИТЬ СВОД ПРАВИЛ

Многие из нас считают, что в жизни нужны свод правил, микроскоп и гарантии. Мы ощущаем неуверенность и страх. Нам нужна уверенность в том, что произойдет и как поступить.

Мы не доверяем себе и жизни.

Мы не доверяем Высшему замыслу.

Мы хотим все контролировать.

– Я совершила ужасные ошибки, которые меня чуть не уничтожили. В моей жизни произошли сильные потрясения. Как я могу себе доверять? Как я могу доверять жизни и своей интуиции после всего, что я пережила? – спросила одна женщина.

Вполне понятно, что мы боимся провала, ведь многие из нас опускались на самое дно созависимости. Мы не должны бояться. Мы можем доверять себе, своему пути и интуиции.

Да, мы хотим избежать повторения тех же ошибок. Но мы уже не те, кем были вчера или год назад. Мы чему-то научились, выросли и изменились. Тогда мы сделали то, что могли. Если мы совершили ошибку, мы не можем позволить ей мешать нам жить полной жизнью сегодня.

Мы пришли к пониманию, что нам нужен был наш опыт, даже наши ошибки, чтобы прийти туда, где мы находимся сегодня. Знаем ли мы, что должны были прожить именно нашу жизнь, такой, как она сложилась, чтобы найти себя, Высшую силу и новый путь в жизни? Или некоторые из нас все еще называют свое прошлое ошибкой?

Сейчас мы можем отпустить прошлое и доверять себе. Мы не должны наказывать себя за него. Не нужны свод правил, микроскоп и гарантии. Нужно лишь зеркало. Мы можем посмотреть в него и сказать: «Я доверяю тебе. Что бы ни случилось, ты сможешь позаботиться о себе. То, что происходит, к лучшему. И будет лучше, чем ты думаешь».

Сегодня я перестану цепляться за болезненные уроки прошлого. Я буду открываться позитивным урокам сегодняшнего и завтрашнего дня. Я верю, что могу и буду о себе заботиться. Я верю, что Высший замысел ведет меня к чему-то хорошему, даже если я его не понимаю.

19 октября
НАШИ ХОРОШИЕ КАЧЕСТВА

Кто такие созависимые?

Ответ прост. Это самые любящие и заботливые люди.

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

В самоанализе не нужно ограничиваться лишь негативом. Концентрируетесь ли вы только на плохом? Это основной вопрос в созависимости.

Честно и бесстрашно спросите себя:

- Что есть во мне хорошего? Каковы мои положительные качества?
- Я любящий, отзывчивый и заботливый человек? (Мы заботились о других и не любили себя, но умение заботиться – это положительное качество).
- Что я делаю особенно хорошо?
- Сильна ли моя вера?
- Умею ли я поддерживать других?
- Умею ли я работать в команде? Или я хороший руководитель?
- Обладаю ли я даром красноречия? Умею ли я работать с чувствами?
- Есть ли у меня чувство юмора?
- Радую ли я людей?
- Умею ли я утешать других?
- Могу ли я сделать что-то хорошее из ничего?
- Замечаю ли я лучшее в людях?

Это положительные качества характера. Возможно, мы впали в крайность, но это нестрашно. Теперь мы на пути к обретению баланса.

Выздоровление – это не отказ от своей личности. Цели выздоровления – изменение, принятие, работа с отрицательными качествами и развитие положительных. У каждого из нас есть достоинства, нужно лишь сосредоточиться на них, дать им силу и выявить их в себе.

Созависимые – самые любящие и заботливые люди. Теперь мы учимся дарить заботу и внимание себе.

Сегодня я сосредоточусь на хорошем в себе. Я буду дарить себе заботу, которую отдавала миру.

20 октября
ОТСТРАНЕНИЕ С ЛЮБОВЬЮ

Иногда поступки людей, которых мы любим, нам не нравятся и мы их не одобряем. Мы на них реагируем. Они реагируют на нас. Вскоре мы все реагируем друг на друга, и проблема обостряется.

Когда нужно отстраниться? Когда мы попадаем на крючок и начинаем злиться, бояться, винить себя или стыдиться. Когда мы втянуты в борьбу за власть, пытаемся контролировать или заставить других делать то, что они не хотят. Когда наша реакция не помогает другому человеку и не решает проблему. Когда наша реакция причиняет нам боль.

Часто приходит время отстраниться, когда кажется, что отстранение маловероятно или невозможно.

Первый шаг к отстранению – понять, что реакция и контроль не помогают. Следующим шагом станет спокойствие, умиротворение и восстановление баланса.

Прогуляйтесь. Выйдите из комнаты. Сходите на собрание. Примите горячую ванну. Позвоните другу. Обратитесь к Богу. Дышите глубже. Успокойтесь. В состоянии спокойствия и умиротворения придут ответ и решение.

Сегодня я сдамся и буду верить, что ответ где-то рядом.

21 октября
ФИНАНСОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Рассказ одной женщины.

«Когда я начала выздоравливать от химической зависимости, в трезвом состоянии я столкнулась с денежными проблемами. Я оказалась в крайне затруднительном положении.

Сначала я зарабатывала немного, но я хотела рассчитаться с долгами. У меня были неоплаченные счета за несколько лет. Я старалась оплачивать текущие счета. Теперь у меня было гораздо больше денег, чем до того, как я начала вести трезвый образ жизни. И со временем, медленно, постепенно моя финансовая ситуация стала улучшаться. Я восстановила свою кредитную историю. Я открыла банковский счет и положила на него немного денег.

Затем я вышла замуж за алкоголика и на собственном горьком опыте узнала о своей созависимости. Я потеряла себя, свои чувства, способность здраво мыслить, все, чего я достигла в финансовом отношении. Мы открыли общий банковский счет, муж снова и снова превышал кредитный лимит, и я потеряла право пользоваться счетом. Я позволяла мужу расплачиваться моей кредитной картой, он и ее опустошил.

Мы все время брали в долг, чтобы наш тонущий корабль оставался на плаву, а больше всего денег мы заняли у моих родителей.

К тому времени, когда я начала процесс выздоровления от созависимости, я снова столкнулась с финансовыми проблемами. Я так сильно злилась, но не имело значения, по чьей вине это произошло. Мне предстояло решить очень серьезные финансовые вопросы, чтобы моя жизнь снова стала управляемой.

Медленно – очень медленно – я начала разгребать свой финансовый беспорядок. Казалось, у меня ничего не выйдет! Я не хотела заниматься проблемами, они меня подавляли, и все казалось безнадежным. Но я ими занялась. Каждый день я делала все возможное, чтобы отвечать за себя.

Сначала я решила финансово отделиться от мужа и защитить себя до развода и после него, затем начать восстанавливать свои финансовые дела.

Было трудно. Долг составлял более пятидесяти тысяч долларов, а моя способность зарабатывать резко снизилась. Я горевала. Моя самооценка упала. У меня не было сил. Я не знала, как мне удастся выйти из этого кошмара. Но я справилась. Медленно, постепенно, с помощью Высшей силы на смену хаосу пришла управляемость.

Сначала я стала тратить не больше, чем зарабатывала. Я постепенно закрыла несколько кредитов. Я отпустила то, что было не в моих силах, и сосредоточилась на том, что могла сделать.

С тех пор прошло восемь лет. У меня нет долгов, чего я даже представить себе не могла. У меня достаточный заработок, и у меня есть деньги в банке. Моя кредитоспособность снова восстановлена, и я намерена продолжать в том же духе.

Я не хочу снова потерять свое финансовое благополучие и здравомыслие, ни ради любви, ни ради алкоголизма. Я их сохраню с помощью Бога и программы «Двенадцать шагов».

Мы можем выздоравливать день за днем в умственном, эмоциональном, духовном, физическом и финансовом плане. Прежде чем начнутся улучшения, сначала

все может стать хуже, потому что в конце концов мы сталкиваемся с реальностью, а не избегаем ее. Но как только мы примем решение взять за себя финансовую ответственность, мы окажемся на своем пути.

Боже, помоги мне помнить, что то, что кажется сегодня безнадежным, часто может быть решено завтра, даже если я не вижу решения. Если я позволила чужим проблемам нанести мне финансовый ущерб, помоги мне восстановить мои границы в отношении денег и того, что я готова потерять. Помоги мне понять, что я не должна позволять чужой финансовой безответственности, зависимости, болезни или проблеме наносить мне финансовый ущерб. Помоги мне продолжать жить независимо от моих нынешних финансовых обстоятельств и верить, что все разрешится, если я буду готова все исправить и взять на себя ответственность.

22 октября
СТОЯТЬ НА СВОЕМ

Доверяйте себе. Доверяйте тому, что знаете.

Иногда бывает трудно быть верными себе, своей истине и верить в то, что мы знаем, особенно когда нас пытаются убедить в обратном.

Окружающие, возможно, испытывают чувства вины и стыда. У них свои намерения. Возможно, они находятся в отрицании. Они хотят, чтобы мы поверили, что не знаем того, что знаем. Они хотят, чтобы мы не доверяли себе, а слушали их бредни.

Мы не должны отказываться от своей правды и отдавать свою силу другим. Это созависимость.

Опасно верить в ложь. Когда мы перестаем верить своей правде, подавляем свою интуицию, говорим себе, что с нами что-то не так из-за наших чувств и убеждений, мы наносим смертельный удар себе и своему здоровью.

Когда мы не принимаем в расчет ту важную часть себя, которая знает, что является правдой, мы отказываемся от своей сути. Кажется, что мы сходим с ума. Нам становится стыдно, страшно, мы в замешательстве. Мы не можем разобраться, что к чему, когда позволяем выбить почву из-под ног.

Это не значит, что мы никогда не ошибаемся. Но мы и не всегда ошибаемся.

Будьте открыты. Оставайтесь верными себе, своей правде. Верьте в то, что знаете. Не поддавайтесь бредням, отрицанию, запугиванию и принуждению, которые собьют вас с пути.

Просите о правде и ясности, но не у того, кто пытается вами манипулировать или убедить вас, а у себя, Высшей силы и Вселенной.

Сегодня я буду верить своей правде, интуиции и способности опираться на реальность. Я не позволю себе поддаваться обману, запугиваниям, играм и манипуляциям других людей.

23 октября
УТРЕННИЕ ПОДСКАЗКИ

Каждое утро первым делом мы получаем важные послания.

Часто в начале дня мы прислушиваемся к себе и жизни не так внимательно, как в спокойные моменты сразу после пробуждения.

Когда мы лежим в тишине, наши защитные механизмы еще не включились, мы открыты и наиболее уязвимы – это лучшее время прислушаться к себе.

Какое первое чувство, которого мы пытаемся избежать в суете дня, заполняет нас? Злость, досада, обида или растерянность? Нужно сосредоточиться на этом чувстве и дать ему волю. Нужно затронуть этот вопрос.

Какая первая мысль или идея приходит в голову после пробуждения? Нужно вовремя закончить проект? Весело провести день? Отдохнуть?

Вам нездоровится и нужно позаботиться о себе? У вас плохое настроение? Нужно с кем-то решить важный вопрос?

Нужно кому-то что-то сказать? Вас что-то беспокоит? Вы чувствуете себя особенно хорошо?

Есть ли у вас идеи, от чего вы почувствуете себя лучше?

Что первое приходит на ум после пробуждения? Не нужно бояться. Не нужно торопиться. Можно спокойно полежать, прислушаться и принять послание.

Прислушиваясь к утренним посланиям, мы можем определить цели выздоровления на день.

Боже, помоги мне отпустить потребность сопротивляться гармоничной жизни. Помоги мне учиться плыть по течению, принимать помощь и поддержку, которую Ты мне предлагаешь.

24 октября
ОТКРЫТЬСЯ ЛЮБВИ

Откройтесь любви, которая вам предназначена.

Не нужно ограничивать свои источники любви. Бог и Вселенная обладают неисчерпаемым запасом всего, что необходимо, включая любовь.

Когда мы откроемся любви, мы начнем ее получать. Она придет, откуда мы и не ждали. И также из нас самих.

Мы будем открыты любви и осознаем любовь, которая есть и всегда была рядом. Мы будем чувствовать и ценить любовь друзей. Мы будем замечать и наслаждаться любовью, которая приходит из семьи.

Мы будем готовы принимать любовь в особенных любовных отношениях. Мы не обязаны принимать любовь от ненадежных людей, которые нас используют и с кем мы не хотим иметь отношения.

Но есть много хорошей любви, которая исцеляет сердце, отвечает потребностям, от которой поет душа.

Мы слишком долго себе во всем отказывали. Мы слишком долго были мучениками. Мы отдавали слишком много, позволяя себе получать слишком мало. Мы заплатили сполна. Теперь пришло время не только отдавать, но и позволить себе получать.

Сегодня я откроюсь любви, которая приходит ко мне из Вселенной. Я приму ее и буду радоваться.

25 октября
ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ

*...в Твоей книге записаны все дни, для меня назначенные,
когда ни одного из них еще не было.*

Псалом 138:16

Одни верят, что каждый день был спланирован в соответствии с божественным порядком еще до нашего рождения. Бог знал, говорят они, и точно спланировал то, что должно произойти.

Другие считают, что мы сами выбрали, сами участвовали в планировании нашей жизни, событий, людей, обстоятельств, чтобы проработать свои проблемы и усвоить уроки, которые нам нужны.

Во что бы мы ни верили, вывод один: наше прошлое – не случайность и не ошибка. Мы были там, где было нужно, и с теми людьми, которые нам были нужны. Мы можем принять свое прошлое с его болью, несовершенством, ошибками и даже трагедиями. Оно только наше. Оно предназначалось только для нас.

Сегодня мы находимся там, где нужно. Нынешние обстоятельства такие, какими должны быть на данный момент.

*Сегодня я отпущу вину и страх по поводу прошлых и нынешних обстоятельств.
Я буду верить, что то, где я была и где я сейчас, – это то, что мне нужно.*

26 октября ЯСНОСТЬ

Я не так глупа, чтобы не доверять Богу, но порой я об этом забываю.

Когда мы находимся в гуще событий, легко забыть, что существует Высший замысел. Иногда мы видим лишь сегодняшний день.

Если мы включим телепрограмму с середины на две минуты, мы ничего не поймем. На экране будут происходить бессвязные события.

Если мы всего несколько мгновений понаблюдаем за работой ткача над гобеленом, смотря лишь на небольшую часть полотна, мы не увидим никакой красоты. Мы заметим лишь отдельные, беспорядочно переплетенные нити.

Как часто мы смотрим на свою жизнь с такой же ограниченной точки зрения, особенно когда проходим через трудное время.

Мы можем учиться видеть перспективу, когда проходим через трудные, приводящие в замешательство уроки. Когда на нас обрушиваются события, которые заставляют нас чувствовать, думать и задавать вопросы, мы находимся в процессе познания чего-то важного.

Мы можем верить, что в нас зреет нечто ценное, даже когда все сложно, даже когда мы не можем ни в чем разобраться. Понимание и ясность придут только после того, как мы усвоим уроки.

Веру, словно мышцу, нужно тренировать, чтобы она окрепла. Когда мы снова и снова проживаем необходимость верить в то, что нельзя увидеть, и учимся верить в то, что все получится, так крепнет вера.

Сегодня я буду верить, что события в моей жизни неслучайны. Мой опыт не является ошибкой. Вселенная, Высшая сила и жизнь не придираются ко мне. Я прохожу через необходимые уроки, чтобы научиться чему-то ценному, тому, что подготовит меня к радости и любви, к которым я стремлюсь.

27 октября
ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

Стремилась путем молитвы и медитации укрепить сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

Одиннадцатый шаг Ал-Анона

«...молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого» – это означает, что мы каждый день просим показать Высший замысел на сегодняшний день. И чтобы его исполнить, мы просим Высший источник дать нам сил. Мы получим утвердительный ответ на обе просьбы.

Мы не должны просить других людей показать их волю. Мы обращаемся к Богу. И мы верим, что нам будут даны силы, чтобы исполнить волю Бога.

Бог никогда не попросит нас сделать то, на что не даст нам сил. Он никогда не попросит нас сделать то, что мы не сможем. Если нужно что-то сделать, нас наделят силой. Это самая простая часть в нашей программе. Не нужно делать больше, чем мы можем, или то, что не можем. Если мы хотим, то можем беспокоиться и суетиться, но не должны. Это наш выбор.

В трудные и хорошие времена я поняла, что этот шаг мне поможет. Когда я не знаю, что делать дальше, Бог знает. Работа по этому шагу день за днем приведет нас туда, куда мы бы сами не добрались. Простые действия, которые мы совершаем день за днем по Божьей Воле, ведут нас к Высшему замыслу для нашей жизни.

Сегодня я сосредоточусь на том, чтобы попросить Бога показать мне, что нужно сделать. Я попрошу Бога дать мне силы на это. Затем я все сделаю. Боже, помоги мне отпустить страх жить одним днем. Помогни мне верить, что, когда я просто живу и доверяю, складывается прекрасная мозаика под названием «Моя жизнь». Меня ведет божественная сила, она направляет меня и заботится обо мне.

28 октября
МЕДИТАЦИЯ И МОЛИТВА

В одиннадцатом шаге говорится о медитации, которая позволяет укрепить сознательный контакт с Богом.

Медитация отличается от одержимости и беспокойства. Одержимость и беспокойство связаны со страхом. Медитация означает открыть разум и духовную энергию для связи с Богом.

Чтобы установить связь с Богом, нужно расслабиться и открыть свой разум на сознательном и подсознательном уровне Высшему сознанию, которое доступно каждому из нас.

Замедлиться в суете дня и жизни, отложить все дела и сделать перерыв кажется пустой тратой времени. Но в этом потери времени не больше, чем в остановке, чтобы залить бензин в машину, когда бак почти пуст. Это необходимо, полезно и экономит время. По сути, медитация создает больше времени и энергии, чем те минуты, которые мы на нее тратим.

Медитация и молитва – это мощные способы для выздоровления, которые работают. Нужно терпение. Неразумно ожидать немедленных ответов, понимания или вдохновения.

Но решение придет. Оно уже на пути к нам, если мы сделали свою часть работы в медитации и молитве и отпустили все остальное.

Мы сами решаем, когда медитировать и молиться: рано утром, во время перерыва в работе или вечером.

Когда укрепляется сознательный контакт с Богом, улучшается и подсознательный контакт с Ним. Мы будем все больше настроены на божественную гармонию и Божью волю. Мы найдем и будем поддерживать душевную связь, связь с Богом.

Сегодня я выделю время для медитации и молитвы. Я сама решу, когда и сколько времени я буду это делать. Я дитя и творение Бога – Высшей силы, которая любит слушать меня и беседовать со мной. Боже, помоги мне отпустить страх, что Ты меня не слышишь и не заботишься обо мне. Помоги мне помнить, что Ты рядом и я могу установить связь с духовным сознанием.

29 октября ПРИНЯТИЕ

Сегодня в нашем распоряжении есть волшебное снадобье – принятие.

Нас просят принимать многое: себя такими, какие мы есть, свои чувства, потребности, желания, выбор и свое нынешнее положение. Других людей такими, какие они есть. Наши отношения. Проблемы. Благословения. Финансовое положение. Место проживания. Нашу работу, задачи, уровень выполнения этих задач.

Соппротивление не поможет продвинуться вперед и не избавит от нежелательного. Но даже сопротивление может потребовать принятия. Даже сопротивление поддается принятию и меняется под его воздействием.

Принятие – это волшебство, которое делает изменения возможными. Оно не навсегда, оно для настоящего момента.

Принятие – это волшебство, которое улучшает сложившиеся обстоятельства. Оно приносит покой и удовлетворение и открывает двери для роста, изменений и движения вперед.

Оно проливает свет позитивной энергии на все, что у нас есть, и на то, кем мы являемся. В рамках принятия мы определяем, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе.

Принятие придает силы позитиву и показывает Богу, что мы сдались перед Его замыслом. Мы усвоили сегодняшний урок и готовы двигаться дальше.

Сегодня я буду все принимать. Я откажусь от потребности сопротивляться себе и окружающему миру. Я сдамся. Я буду развивать в себе довольство и благодарность. Я буду двигаться вперед в радости, принимая то, где я нахожусь сегодня.

30 октября
ЦЕНИТЬ СЕБЯ

У нас есть своя настоящая жизнь. Да, есть.

То опустошающее чувство, то ощущение, что у всех, кроме нас, есть жизнь, важная, ценная, лучшая, – это пережиток прошлого. Это иррациональное убеждение, которое является ошибочным.

Мы реальны. И наша жизнь тоже. Вступите в нее, и сами увидите.

Сегодня я буду жить своей жизнью и ценить ее как свою собственную.

31 октября
ВСЕ НАШИ ПОТРЕБНОСТИ

*Бог мой да восполнит всякую нужду вашу,
по богатству Своему в славе, Христом Иисусом.*

Послание к Филиппийцам 4:19

Эти строки не раз мне помогали. Они помогали, когда я задавалась вопросом, где встречу нового друга, как обрету мудрость и понимание, откуда возьму еду.

Мне дадут все, что мне сегодня нужно.

Нам даны люди, работа, все, что у нас есть.

Мы получаем все из Высшего источника – источника бесконечной и немедленной поддержки, от Бога и Его Вселенной.

Наша задача – достичь гармонии с Высшим источником. Верить и обращаться к истинному Высшему источнику. Отпустить страхи, негативные мысли, ограничения и убеждения о нехватке и дефиците.

Нам дадут все, что нужно. Пусть это станет естественной реакцией на все ситуации и потребности.

Откажитесь от страха. Откажитесь от ограничений и убеждений о нехватке и дефиците. Будьте открыты изобилию.

Цените свои потребности, потому что это часть наших отношений с Богом и Его Вселенной. Бог запланировал удовлетворить все наши потребности, Он создал их в нас, поэтому Он может дать то, что нужно.

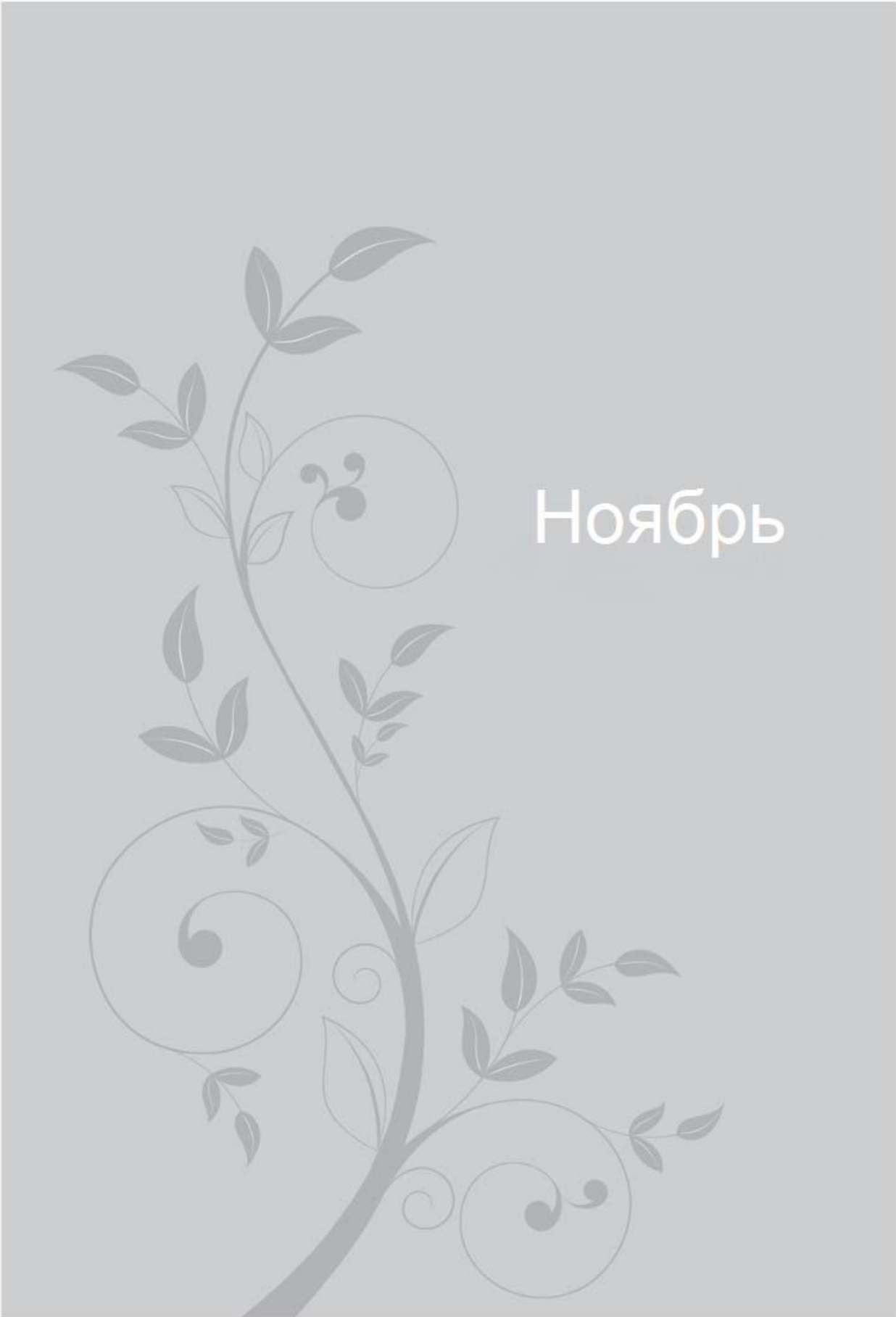
Не бывает незначительных или завышенных потребностей. Если мы будем учитывать и ценить свои потребности, то и Бог будет.

Наша задача – брать ответственность за то, чтобы иметь потребности. Наша задача – отдать потребности Вселенной. Наша задача – отпустить их с верой. Наша задача – позволить Богу удовлетворить наши потребности и желания с верой, что мы этого достойны.

Наша задача – научиться отдавать, исходя не из желания опекаль, чувства вины, долга и созависимости, а исходя из здоровых отношений с собой, Богом и всеми Его творениями.

Наша задача – просто быть теми, кто мы есть, и любить все в себе.

Сегодня я буду практиковать веру, что сегодня все мои потребности будут удовлетворены. Я достигну гармонии с Богом и Его Вселенной, зная, что я важна.



Ноябрь

1 ноября
ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ЧЕРЕЗ ГОРЕ

В выздоровлении мы стремимся к принятию себя, своего прошлого, других людей и нынешних обстоятельств. Принятие приносит покой, исцеление и свободу заботиться о себе.

Мы приходим к принятию не сразу. Сначала мы проходим через этапы отрицания, гнева, переговоров и печали. Мы называем их процессом горевания. Горе угнетает. Приводит в замешательство. Мы колеблемся между печалью и отрицанием. Мы пребываем в нерешительности. Другие люди нас не понимают. Плакая свою утрату, мы не понимаем ни себя, ни собственное поведение. Но однажды все проясняется. Туман рассеивается, и мы видим, что из всех сил пытаемся повернуться лицом к действительности и принять ее.

Не волнуйтесь. Если мы заботимся о себе, мы пройдем через этот процесс в нужном темпе. Относитесь с пониманием к себе и другим, ведь мы проживаем переходный период.

Сегодня я буду принимать то, как я прохожу через изменения. Я буду принимать процесс горевания и его этапы как способ, с помощью которого принимают утраты и перемены.

2 ноября ПРОЦЕСС ГОРЕВАНИЯ

Позволяя себе всецело скорбеть о потерях, мы сдаемся, чтобы начать жить и выздоравливать. Некоторые специалисты, такие как Патрик Карнс, называют программу «Двенадцать шагов» программой для работы с утратой и горем.

Как мы скорбим?

Неумело. Небезупречно. Обычно с большим сопротивлением. Часто гневаясь и пытаюсь договориться. В конце концов сдаваясь боли.

Элизабет Кюблер-Росс пишет, что процесс горевания состоит из пяти этапов: отрицание, гнев, торг, печаль и, наконец, принятие. Так мы скорбим, так мы принимаем, так мы прощаем, так мы реагируем на многочисленные изменения, которые преподносит нам жизнь.

Процесс из пяти этапов выглядит упорядоченным на бумаге, но в жизни все не так. Мы не проходим их по отдельности. Обычно мы с трудом пробираемся, брыкаемся, кричим, мечемся туда-сюда, пока наконец не достигнем спокойного состояния, которое называется принятием.

Когда мы говорим о «незавершенных делах» из прошлого, мы имеем в виду утрату и потери, которые мы не отгоревали. Мы застряли в этом процессе. Чаще всего созависимые и взрослые дети из дисфункциональных семей застревают в отрицании. Это первый и самый опасный этап горевания, но также это первый шаг к принятию.

Мы учимся понимать процесс горевания и то, как он ведет к выздоровлению. Даже хорошие изменения в выздоровлении могут приносить с собой потери и, как следствие, горе. Мы учимся помогать себе и другим, понимая и осваивая этот процесс. Мы учимся всецело скорбеть о потерях, ощущать боль, принимать и прощать, чтобы почувствовать радость и любовь.

Боже, помоги мне сегодня открыться процессу горевания по потерям. Помоги мне позволить себе пройти через процесс горевания, принимая все его этапы, чтобы достичь покоя и принятия в своей жизни. Помоги мне научиться бережности к себе и другим, когда мы проходим через этот очень человеческий процесс исцеления.

3 ноября ОТРИЦАНИЕ

Отрицание – это благодатная почва для поведения, которое мы называем созависимым: контроль, сосредоточенность на других и пренебрежение собой. В отрицании могут возникнуть болезни, компульсивное* или зависимое поведение.

Мы не распознаем отрицание, потому что оно похоже на полусон. Мы не понимаем, что находимся в отрицании, пока не перестанем отрицать. Попытки заставить себя или кого-то еще посмотреть правде в глаза обычно не помогают. Мы не посмотрим в лицо фактам, пока не будем готовы. Также и любой другой человек. Мы можем на мгновение признать правду, но мы не позволим себе увидеть то, что мы знаем, пока не почувствуем себя в безопасности, под защитой и достаточно подготовленными, чтобы с ней справиться.

Помогает общение с друзьями, которые знают, любят, поддерживают, ободряют и вселяют в нас уверенность.

Помогает бережное, любящее, поддерживающее отношение к себе. Помогает обращение к Высшей силе с просьбой направить нас и провести через изменения.

Первый шаг к принятию – отрицание. Первый шаг к преодолению отрицания – признать, что мы можем находиться в отрицании, а затем бережно позволить себе двигаться дальше.

Боже, помоги мне сегодня чувствовать себя в безопасности и под защитой, чтобы принять то, что нужно принять.

* Компульсивное поведение – это навязчивое поведение, при котором человек выполняет действия, которые, как ему кажется, он выполнять вынужден. Невыполнение этих действий повышает тревожность человека до тех пор, пока он не перестанет сопротивляться позыву. В случае зависимости человек не замечает, что снова начал пить или принимать наркотики. Навязчивые мысли не дают задуматься о чем-то другом. – Прим. перев.

4 ноября
ГНЕВ

Злиться и порой обвинять себя и других – это естественная и необходимая часть принятия потерь и изменений, процесса горевания. Переходя от отрицания к принятию, мы можем позволить себе и другим злиться.

Примираясь с потерями и переменами, мы обвиняем себя, Высшую силу или других людей. Возможно, этот человек имеет отношение к нашим потерям, но он может оказаться лишь невинным сторонним наблюдателем. Мы слышим от себя: «Если бы только он так сделал... Если бы я так не поступила... Почему Бог не сделал по-другому?» Мы знаем, что обвинения не помогают. В выздоровлении важны ответственность за себя и свои поступки, а не обвинения. В конце концов лишь капитуляция и ответственность за свои поступки позволяют нам двигаться вперед, но для этого, возможно, придется позволить себе злиться и порой предаваться обвинениям.

В общении с другими людьми полезно помнить, что и им, возможно, нужно пройти через этап гнева, чтобы достичь принятия. Не позволяя себе и другим проходить через гнев и обвинения, мы замедляем процесс горевания.

Доверяйте себе и процессу горевания. Мы не будем злиться вечно. Но, возможно, придется некоторое время злиться, обдумывая, как все могло бы произойти, чтобы в конце концов принять все как есть.

Боже, помоги мне научиться принимать свой и чужой гнев как естественную часть пути к принятию и покою. Во время этого процесса помоги мне стремиться к ответственности за себя.

5 ноября
ДАВАЙТЕ ЗАКЛЮЧИМ СДЕЛКУ

*Отношения не складывались, а я так этого хотела.
Я думала, что если буду выглядеть красивее, если постараюсь
быть более любящей, доброй, то он меня полюбит.
Я из кожи вон лезла, чтобы стать лучше,
хотя со мной и так все было в порядке.
Я просто не понимала, что делаю,
пока не решила жить дальше и не приняла реальность.*

Анонимные созависимые

Один из самых обескураживающих этапов принятия – это этап торгов. В отрицании есть блаженство. В гнев есть ощущение власти. На этапе торгов мы колеблемся между верой, что можем что-то сделать, чтобы изменить положение вещей, и пониманием, что ничего нельзя сделать.

Мы снова и снова обнадеживаем себя, но в итоге надежды рушатся.

Многие из нас выворачивались наизнанку, пытаясь договориться с реальностью. Некоторые из нас совершали поступки, которые, после того как мы достигали принятия, казались нелепыми.

«Если я постараюсь стать лучше, этого не случится... Если я буду выглядеть красивее, содержать дом в чистоте, похудею, буду больше улыбаться, отпускать, крепче держаться, закрою глаза и сосчитаю до десяти, крикну, то мне не придется сталкиваться с потерей и изменениями».

Есть истории членов Ал-Анона о попытках договориться с алкоголиком: «Если я буду поддерживать чистоту в доме, он не будет пить... Если я пораду ее новым платьем, она не будет пить... Если я куплю сыну новую машину, он перестанет употреблять наркотики».

Взрослые дети из дисфункциональных семей тоже торгуются со своими потерями: «Если я буду вести себя безупречно, мама (или папа) бросит пить и будет любить, одобрять и поддерживать меня». Мы делаем что-то значительное или незначительное, порой совершаем безумные поступки, чтобы защититься, остановить или заглушить боль, необходимую для принятия реальности.

Принятие реальности ничем не заменить. Это наша цель. Но на пути к ней мы пытаемся договориться. Признавая, что наши попытки торговаться являются частью процесса горевания, мы можем сделать свою жизнь управляемой.

Сегодня я буду давать себе и другим людям свободу всецело горевать по потерям. Я буду ответственной перед собой и дам себе обещание быть человеческой.

6 ноября
НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

Повеселитесь сегодня.

Если вы отдыхаете, позвольте себе расслабиться без чувства вины, не волнуясь о невыполненной работе.

Если вы с близкими людьми, позвольте себе их любить, а им – любить вас. Позвольте себе чувствовать близость.

Позвольте себе наслаждаться работой, ведь она тоже может быть приятной.

Если вы развлекаетесь, позвольте себе наслаждаться.

Что вам нравится? Что радует? Что приносит настоящее удовольствие? Побалуйте себя.

Выздоровление – это не только остановить боль. Выздоровливать – значит учиться чувствовать себя лучше, а затем учиться чувствовать себя хорошо.

Хорошо проведите время.

Сегодня я буду веселиться, займусь тем, что мне нравится, и сделаю что-то только для себя. Я возьму ответственность за то, чтобы чувствовать себя хорошо.

7 ноября
ОТНОШЕНИЯ

В любых отношениях, которые у нас возникают, мы получаем дар.

Порой даром является то, чему мы учимся: отстраняться, уважать себя, обрести уверенность, чтобы установить границы, или по-другому владеть своей силой.

Некоторые отношения запускают в нас процесс исцеления от того, что произошло в прошлом или с чем мы сталкиваемся сегодня.

Порой самые важные уроки преподают нам те, от кого мы меньше всего ожидаем помощи. Отношения учат нас любить себя или других. Или мы учимся позволять другим любить нас.

Иногда мы не знаем, какой урок мы усваиваем, особенно в середине процесса. Но мы можем верить, что урок и дар точно есть. Не нужно контролировать этот процесс. Мы все поймем, когда придет время. И мы можем верить, что дар – это именно то, что нужно.

Сегодня я буду благодарна за все свои отношения. Я буду открываться уроку и дару от каждого человека в моей жизни. Я буду верить, что я тоже являюсь даром в жизни других людей.

8 ноября
ВЕРНОСТЬ СЕБЕ

*Всего превыше: верен будь себе.
Тогда, как утро следует за ночью,
Последует за этим верность всем.*

Уильям Шекспир

«Верен будь себе». Основное утверждение для тех из нас, кто попал в бушующее море чужих потребностей и чувств.

Прислушайтесь к себе. Что вам нужно? Удовлетворяются ли ваши потребности? Что вы чувствуете? Что нужно сделать, чтобы позаботиться о своих чувствах? Что чувства говорят о нас, какое направление указывают?

Что мы хотим сделать или сказать? Что говорит интуиция? Верьте ей, даже если не видите смысла или это не соответствует правилам и ожиданиям других людей.

Порой чужие требования и наши сумбурные ожидания от себя, касающиеся нашей ответственности перед другими, создают ужасный беспорядок в мыслях.

Мы даже можем убедить себя, что угождать окружающим, идти против своей природы и не быть честными – это хорошо и честно!

Это не так. Все упростите. Вернитесь к основам. Отпустите замешательство. Если мы уважаем и почитаем себя, мы будем честными с окружающими, даже если будем им неприятны на какое-то время.

«Верен будь себе». Простые слова описывают сложную задачу, которая может вернуть нас на путь истинный.

Сегодня я буду чтить, ценить и любить себя. Если я буду в замешательстве, не зная, как поступить, я буду верна себе. Я освобожусь от власти других людей и их ожиданий.

9 ноября
ПРИНЯТЬ ЛЮБОВЬ

Многие из нас прилагали слишком много усилий, чтобы отношения сложились. Порой они были обречены на провал, потому что другой человек не мог или не хотел в них участвовать.

Мы очень старались восполнить участие другого человека. Мы делали все или почти все. На какое-то время это скрывало истинное положение дел, но мы уставали. Затем, когда мы переставали все брать на себя, мы замечали, что отношений нет или мы настолько устали, что нам уже все равно.

Выполнять всю работу в отношениях не означает любить, отдавать и заботиться. Это приносит вред нам и отношениям. Это создает иллюзию отношений, хотя на самом деле их может и не быть. Это позволяет другому человеку не нести ответственность за свой вклад в отношения. Наши потребности не удовлетворяются, и мы в конечном итоге чувствуем себя жертвой.

Даже в наилучших отношениях у всех бывают временные периоды, когда один человек участвует в отношениях больше, чем другой. Это нормально. Но если это происходит постоянно, мы устаем, измотаны, нуждаемся в поддержке и злимся.

Мы можем учиться участвовать в отношениях в разумных пределах и позволять им развиваться самим. Делаем ли мы все сами? Исходит ли вся инициатива от нас? Отдаем только мы? Лишь мы говорим о чувствах и стремимся к близости?

Только мы ждем, надеемся и все делаем?

Мы можем позволить всему идти своим чередом. Если отношениям суждено быть, то они будут – и станут такими, какими им суждено. Мы не поможем процессу, стараясь его контролировать. Мы не поможем ни себе, ни другому человеку, ни отношениям своими усилиями, беря все на себя.

Будь что будет. Подождите и посмотрите. Перестаньте беспокоиться. Посмотрите, что произойдет, и постарайтесь понять, этого ли вы хотите.

Сегодня я перестану делать все в отношениях. Я дам себе и другому человеку дар, требующий участия обоих. Я приму естественный уровень, на котором находятся отношения, когда я вношу свой вклад и позволяю другому человеку выбирать, каким будет его вклад. Я могу верить, что отношения сами достигнут собственного уровня. Я не должна делать все. Мне нужно вносить только свой вклад.

10 ноября
УБЕЖДЕНИЯ О ДЕНЬГАХ

*Я устраивалась на работу в одну организацию.
Я была хорошим сотрудником. Со специалистом отдела по найму
персонала мы обсуждали условия трудового договора.
Он спросил меня, какого оклада, по моему мнению, я заслуживаю.
Поразмыслив, я остановилась на цифре четыреста долларов в
месяц. Это было в шестидесятые годы. Я не хотела просить
слишком много, поэтому решила назвать минимальную сумму,
на которую я могла прожить. Меня приняли на работу с этим
окладом. Позже, когда я увольнялась, тот специалист сказал мне,
что тогда готов был платить мне, сколько бы я ни попросила.
Попроси я 600 или даже 700 долларов в месяц, что в то время
было огромной суммой, я бы ее получила. Я ограничивала себя
тем, чего я, по своему мнению, заслуживала.*

Анонимные созависимые

Каковы наши убеждения о деньгах?

Мы считаем, что деньги – это что-то плохое или неправильное? Деньги – это ни то ни другое. Это продукт широкого потребления в мире, это необходимость. Это то, что нужно людям для оплаты основных потребностей, а также предметов роскоши и удовольствий. Это то, что они могут получить за выполненную работу. Однако любовь к деньгам может приносить такой же вред, как и любовь к чему угодно. Мы можем стать одержимыми деньгами. Мы можем использовать их для бегства от чувств и отношений. Мы можем бесконтрольно их использовать, чтобы обрести временное ощущение власти. Деньги – это просто деньги.

Мы считаем, что денег недостаточно? Многие из нас выросли с мыслями, что их недостаточно. Их не хватает. Никогда не будет хватать. Если у нас есть немного денег, мы бережем и копим их, потому что думаем, что денег больше нет.

Нет недостатка в деньгах. Не нужно тратить свою энергию, негодуя из-за тех, у кого их достаточно. В мире много денег.

Сколько, по нашему мнению, мы заслуживаем? Многие из нас себя ограничивают.

Деньги – это не зло. Нет недостатка в деньгах, кроме как в наших мыслях и убеждениях. И мы получим ровно столько, сколько, по нашему мнению, заслуживаем.

Мы можем изменить свои убеждения через аффирмации, постановку целей, начиная с того места, где мы находимся, и медленно продвигаясь туда, куда мы хотим попасть.

Сегодня я буду исследовать свои убеждения о деньгах. Я начну отпустить иррациональные убеждения, которые ограничивают и блокируют финансовую часть моей жизни.

11 ноября ДИСЦИПЛИНА

Детям нужна дисциплина, чтобы чувствовать себя в безопасности. И взрослым тоже.

Дисциплина означает понимание, что у поведения есть логические последствия. Дисциплина означает принять ответственность за свое поведение и его последствия.

Дисциплина означает научиться ждать того, чего мы хотим.

Дисциплина означает готовность работать, чтобы получить желаемое.

Дисциплина означает учиться и практиковать новое поведение.

Дисциплина означает находиться там, где и когда нужно, независимо от наших чувств.

Дисциплина означает ежедневное выполнение задач, будь то выздоровление или мытье посуды.

Дисциплина подразумевает веру, что наши цели будут достигнуты, хотя мы их не видим.

Дисциплина изнуряет. Нам страшно, мы растеряны и не уверены в себе. Позднее мы увидим цель. Но ясность обычно не приходит в период дисциплины. Мы даже не верим, что движемся вперед.

Но мы движемся.

Задача в период дисциплины проста: слушать, доверять и выполнять.

Высшая сила, помоги мне научиться сдаваться дисциплине. Помоги мне проникнуться благодарностью за то, что Ты обо мне заботишься, допуская периоды дисциплины и познания в моей жизни. Помоги мне понять, что в результате дисциплины и познания во мне произойдет что-то важное.

12 ноября
ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Подождите, пока не придет время. Откладывать и медлить – значит действовать себе во вред. Но также вредно действовать поспешно, до того, как придет время.

Иногда нас охватывает ужас, и мы начинаем действовать исходя из чувства страха. Порой мы предпринимаем несвоевременные действия из мести или из желания кого-то наказать. Мы преждевременно действуем или что-то говорим, контролируя или принуждая кого-то к действиям. Иногда мы действуем слишком быстро, чтобы снять чувство дискомфорта и тревоги по поводу того, как все сложится.

Преждевременное действие может ни к чему не привести так же, как и промедление. Оно может привести к обратному результату и скорее создать проблемы, чем решить их. Обычно, когда мы ждем подходящего момента – порой это вопрос лишь нескольких минут или часов, – чувство дискомфорта исчезает, и мы обретаем силу сделать то, что нужно.

В выздоровлении мы учимся действовать эффективно.

Ответы придут. Указания придут. Молитесь. Верьте. Ждите. Отпускайте. Нас ведут. Нами руководят.

Сегодня я отпущу потребность все контролировать и буду ждать, когда придет время. Я начну действовать, когда придет время.

13 ноября
ЗАБОТА О СЕБЕ

Не нужно ждать, пока придут к нам на помощь. Мы не жертвы. Мы не беспомощны.

Отпустить ошибочные представления означает понять, что нет рыцарей на белом коне, нет добрых волшебниц, которые наблюдают с небес и ждут момента, чтобы нас спасти.

На нашем пути могут встретиться учителя, но они не будут спасать. Они будут учить. Встретятся люди, которым не все равно, но они не будут спасать. Они будут проявлять заботу. Придет помощь, но и помощь не спасет.

Мы сами себя спасаем.

Наши отношения значительно улучшаются, когда мы перестаем спасать других и ожидать, что они будут спасать нас.

Сегодня я отпущу страхи и сомнения в себе, которые мешают мне предпринимать решительные действия в моих интересах. Я могу заботиться о себе и позволять другим заботиться о себе.

14 ноября
ВЫПУСТИТЬ ЗЛОСТЬ

Злиться – это нормально, но обижаться – это нездоровое поведение. Независимо от того, чему нас научили в детстве и что мы видели в качестве примера для подражания, мы можем учиться выражать злость здоровым образом и для себя, и для других. Мы можем испытывать злость. Мы можем соединиться с ней, владеть ею, проживать, выражать, выпускать ее и освобождаться от нее.

Мы можем учиться слушать, что злость говорит нам о том, чего мы хотим и что нужно, чтобы позаботиться о себе.

Порой мы можем даже предаваться неоправданной злости. Чувства – это всего лишь чувства. В них нет нравственности. Она есть только в нашем поведении. Мы можем испытывать злость, не причиняя вреда другим или себе. Мы можем учиться выражать злость так, чтобы это шло на пользу нашим отношениям, а не вредило им.

Если мы не испытываем злость сегодня, нам придется столкнуться с ней завтра.

Сегодня я позволю себе чувствовать злость. Я буду выражать гнев подходящим образом без чувства вины. А потом я буду от него свободна.

15 ноября
ПРЕИМУЩЕСТВА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Выздоровление приносит кратковременные и долговременные улучшения.

Кратковременные улучшения – это то, что мы можем сделать сегодня, что позволит сразу почувствовать себя лучше.

Мы просыпаемся утром, читаем ежедневник «День за днем из созависимости» и ощущаем душевный подъем. Мы работаем по какому-то шагу программы «Двенадцать шагов» и замечаем разницу в своих чувствах и поступках. Мы идем на собрание и чувствуем себя бодрее, общаемся с другом и получаем поддержку или практикуем новое поведение в выздоровлении – например, работаем с чувствами, делаем что-то хорошее для себя и ощущаем облегчение.

Но есть и другие преимущества в выздоровлении, которые мы видим не сразу, не на следующий день и даже не через месяц. Речь идет о долговременных улучшениях, о больших успехах в нашей жизни.

С годами мы видим огромные достижения. Мы наблюдаем, как укрепляемся в вере, пока не установим ежедневные личные отношения с Высшей силой, которые для нас так же реальны, как отношения с лучшим другом.

Мы наблюдаем, насколько прекрасными мы становимся, когда избавляемся от стыда, вины, обид, ненависти к себе и других негативных чувств из прошлого.

Мы наблюдаем, как улучшается качество отношений в семье, с друзьями, с супругом. Мы видим, как постепенно и неуклонно растет способность к близости, мы учимся отдавать и принимать.

Мы наблюдаем, что добиваемся успехов в карьере, становимся более творческими, сильными, продуктивными, используя свои дарования и таланты таким образом, который нам подходит и приносит пользу другим.

Мы открываем радость и красоту в себе, в других людях и в жизни.

Долговременный процесс является устойчивым, но порой медленным, происходит постепенно и часто движется то вперед, то назад. Если мы практикуем поведение выздоровления достаточное количество дней и накапливаем кратковременные улучшения, это приводит к долговременным результатам.

Сегодня я буду благодарна за быстрые и долговременные результаты выздоровления. Если я только начала выздоравливать, я буду верить, что смогу достичь долговременных улучшений. Если я выздоравливаю уже некоторое время, я сделаю паузу, чтобы поразмышлять и поблагодарить за свои общие успехи.

16 ноября
ЛОВУШКА ДЛЯ ЖЕРТВЫ

Убеждение, что жизнь должна быть сложной и тяжелой, делает из нас жертву.

Мы можем изменить свои негативные убеждения о жизни и избавиться от сомнений в том, есть ли у нас силы остановить свою боль и позаботиться о себе.

Мы не беспомощны. Мы можем решать свои проблемы. У нас есть сила, но не чтобы менять и контролировать других, а чтобы решать свои проблемы.

Использование каждой проблемы, возникающей на нашем пути, чтобы «доказать», что жизнь трудна и мы беспомощны – это созависимость. Это ловушка для жертвы.

Жизнь не должна быть тяжелой. На самом деле жить легко. Жизнь хороша. Мы не должны представлять ужасной ее или себя. Мы не должны видеть только неприглядную сторону жизни.

У нас есть силы, больше сил, чем мы думаем, даже в трудное время. И оно не доказывает, что жизнь плохая. Трудное время – часть жизни, состоящей из взлетов и падений. Часто оно оборачивается к лучшему.

Мы можем изменить свое отношение к жизни, себя и порой обстоятельства.

В жизни все не так просто. Иногда боли более чем достаточно. А иногда радости больше, чем мы себе представляли.

Все это является частью целого, и это целое прекрасно.

Мы не жертвы жизни. Мы можем научиться не считать себя жертвой. Отпуская свое убеждение, что жизнь должна быть сложной и тяжелой, мы делаем ее намного легче.

Боже, помоги мне сегодня отпустить убеждение, что жизнь так сложна, так тяжела и так ужасна. Помоги мне заменить это убеждение более здоровым и более реалистичным взглядом на жизнь.

17 ноября
ГОРЕ И ДЕЙСТВИЯ

Верь в Бога и делай что-нибудь.

Мэри Лайон

Важно позволить себе переживать горе как переход между вчерашним и завтрашним днем. Но мы не должны допускать, чтобы горе и боль излишне нас контролировали.

Порой мы достаточно долго горевали, сдавались перед тяжелыми обстоятельствами, усталостью и изнеможением. Приходит время вырваться. Приходит время действовать.

Мы пойдем, когда придет время завершить процесс горевания. Внутри и вокруг нас появятся знаки. Мы устанем от тяжести. Придет решение. Представится возможность. Мы подумаем: «Нет. Слишком много усилий...». Все равно делайте. Попробуйте что-нибудь. Выйдите за пределы привычного. Сделайте что-то необычное, что-то особенное.

Новое занятие может запустить процесс изменений. Ложитесь спать на два часа позже, чем обычно! Сделайте что-то необычное для себя. Навестите того, кого вы давно не видели. Сделайте что-нибудь, чтобы поддержать новую энергию, которая в вас рождается.

Возможно, мы не хотим прекращать горевать. Кажется, что проще и безопаснее оставаться в своем коконе. Все равно начинайте выбираться.

Проверьте стенки кокона на прочность. Толкните. Толкните чуть сильнее. Возможно, пришло время выйти.

Сегодня я буду доверять Богу и процессу, но также я предприму действия, чтобы чувствовать себя лучше.

18 ноября
ПОЗВОЛИТЬ, ЧТОБЫ О НАС ЗАБОТИЛИСЬ

Позвольте, чтобы вас любили и о вас заботились. Позвольте людям быть рядом с вами. Позвольте, чтобы вас поддерживали, когда вам этого хочется. Позвольте другому человеку выслушать, поддержать и приободрить вас, когда вам это нужно. Получите успокоение от физического присутствия другого человека, когда вам это нужно. Позвольте, чтобы о вас заботились и эмоционально вас поддерживали.

Слишком долго мы находились на заднем плане, заботясь о чужих потребностях и утверждая, что своих потребностей у нас нет. Мы слишком долго отгораживались от той части в нас, которая жаждет заботы.

Пришло время заявить о своих потребностях, определить их и понять, что мы достойны, чтобы они были удовлетворены.

Каковы наши потребности? Что нам нравится? Какую заботу и поддержку мы бы хотели получить от других? Чем яснее мы определим свои потребности, тем больше вероятность, что они будут удовлетворены.

Чтобы выслушали. Обняли. Поддержали. Приободрили. Физическое и эмоциональное присутствие людей, которые хорошо к нам относятся. Разве не здорово? Не заманчиво?

Как-то мне сказали:

– Восьмидесятые были десятилетием «я». Наверно, девяностые станут десятилетием «ты».

– Пусть девяностые станут десятилетием «я» и «ты», – сразу ответила я.

Как бы долго мы ни выздоравливали, мы никогда не перерастем потребность в заботе и любви.

Сегодня я откроюсь для признания своей потребности в заботе. Также я буду открыта потребностям окружающих. Я могу начать принимать заботу и любовь к себе и брать ответственность за свои потребности в отношениях.

19 ноября
ПРИНИМАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Почему мы так боремся с чувствами? Почему так усердно отрицаем свои эмоции, особенно по отношению к другим людям? Ведь это всего лишь чувства!

В течение дня мы отрицаем, что раздосадованы, когда нам продают услуги.

Мы отрицаем, что разочарованы, злимся или обижаемся на друга.

Мы отрицаем, что боимся за детей или злимся на них.

Мы отрицаем целый ряд чувств к супругу или возлюбленному.

Мы отрицаем чувства, возникающие из-за людей, на которых мы работаем или которые работают на нас.

Иногда чувства – это непосредственная реакция на других людей. Иногда люди задевают в нас что-то более глубокое: старую печаль или разочарование.

Независимо от источника наших чувств, они все равно остаются нашими чувствами. Они принадлежат нам. Часто нужно лишь принятие, чтобы они ушли.

Мы не должны позволять чувствам контролировать поступки. Мы не должны идти на поводу каждого возникающего чувства. Не нужно потакать неподобающему поведению.

Полезно рассказать о своих чувствах тем, кому мы доверяем. Порой нужно донести свои чувства до человека, который их вызвал. Это может стать началом близости. Но самый важный человек, которому нужно рассказать о своих чувствах, – это мы сами. Если мы позволим чувствам проходить через нас, примем и отпустим их, то будем знать, что делать дальше.

Сегодня я буду помнить, что чувства – это важная часть моей жизни. Я буду открыта чувствам в семейной жизни, в дружбе, в любви и на работе. Я буду проживать свои чувства, не осуждая себя.

20 ноября
ЖЕЛАНИЯ И ПОТРЕБНОСТИ

Многим из нас внушили, что мы не получим в жизни того, чего хотим. Это убеждение мучеников. Оно рождается из страха и лишений.

Определив, чего мы хотим и что нам нужно, и составив список, мы приводим в движение целый ряд событий. Это значит, что мы берем ответственность за себя, позволяя Богу и Вселенной удовлетворить наши желания и потребности.

Вера в то, что мы достойны изменений в характере, отношений, нового качества существующих отношений, имущества, определенного уровня здоровья, жизни, любви и успеха, – мощная сила, которая поможет исполнить наши желания.

Часто, когда мы осознаем, что чего-то хотим, это означает, что Бог нас для этого готовит!

Прислушайтесь. Доверьтесь. Дайте силу хорошему в вашей жизни, обращая внимание на то, чего вы хотите и что вам нужно. Запишите все. Мысленно подтвердите. Помолитесь. Затем отпустите. Отдайте это Богу и наблюдайте за тем, что будет происходить.

Результаты могут оказаться лучше, чем вы думаете.

Сегодня я буду обращать внимание на то, чего я хочу и что мне нужно. Я потрачу время, чтобы записать свои желания и потребности, затем я все отпущу. Я начну верить, что достойна самого лучшего.

21 ноября
СТРАХИ ПО ПОВОДУ ФИНАНСОВ

Я сидела в машине и смотрела на табличку на двери продуктового магазина: «Закрито до пятниці». Была среда. Я хотела есть, а на заднем сиденье сидели двое моих голодных детей. Денег у меня не было.

Я положила голову на руль. Я больше не могла это выносить.

Я была такой сильной, такой смелой, я так верила все это время. Недавно я развелась и стала матерью-одиночкой с двумя детьми. Я так старалась проникнуться благодарностью за то, что у меня есть, ставила финансовые цели и старалась верить, что я достойна самого лучшего.

Я долго мирилась с бедностью и терпела лишения. Каждый день я работала по одиннадцатому шагу. Я так усердно молилась о знании воли Бога, которую мне надлежит исполнить, и о даровании силы для этого. Я считала, что делаю все, что нужно. Я не бездельничала. Я делала все возможное, старалась изо всех сил.

А денег просто не хватало. Возникало много проблем, а финансовые трудности казались бесконечными.

Деньги – это не все, но для решения некоторых проблем нужны деньги. Мне надоело «все отпускать», опять «все отпускать» и снова «все отпускать». Мне надоело «действовать, как если бы» у меня было достаточно денег. Я устала оттого, что приходилось каждый день прилагать столько усилий, чтобы отпустить боль и страх по поводу того, что денег не хватает. Я устала стараться быть счастливой без денег. Хотя на самом деле большую часть времени я была счастлива. В бедности я обрела душу. Но теперь, когда у меня была душа и мое «я», мне хотелось еще и денег.

Пока я сидела в машине, пытаюсь успокоиться, я услышала тихий, спокойный голос Бога, который шепчет нам в душу:

«Тебе больше не придется беспокоиться о деньгах, дитя. Только если ты сама не захочешь. Я говорил тебе, что позабочусь о тебе. И я позабочусь».

«Отлично, – подумала я. – Большое спасибо. Я Тебе верю. Я Тебе доверяю. Но посмотри. У меня нет денег. Нам нечего есть. И продуктовый магазин закрыт. Ты меня подвел».

Снова в своей душе я услышала Его голос:

«Не нужно беспокоиться о деньгах. Не бойся. Я обещал удовлетворить все твои потребности».

Приехав домой, я позвонила подруге и попросила одолжить немного денег. Я ненавидела брать в долг, но у меня не было выбора. Срыв в машине принес мне облегчение, но ничего не решил в тот день. В почтовом ящике не появился банковский чек.

Но в тот день у нас была еда. И на следующий день. И через день. Через шесть месяцев мой доход удвоился. Через девять месяцев увеличился в три раза. После того дня у меня были тяжелые времена, но больше мне никогда не приходилось испытывать такую нужду – не более чем на мгновение.

Теперь мне всего хватает. Порой я все еще беспокоюсь о деньгах, потому что это стало привычным. Но теперь я знаю, что не нужно переживать, и я знаю, что никогда не нужно было переживать.

Боже, помоги мне усердно работать над тем, что я сегодня считаю правильным в моей жизни, а остальное я доверю Тебе. Помоги мне отпустить страхи по поводу денег. Помоги мне доверить этот вопрос Тебе, Боже. Устрани блоки и препятствия в моей жизни на пути к финансовому успеху.

22 ноября
ВОЛШЕБСТВО БЛАГОДАРНОСТИ И ПРИНЯТИЯ

Благодарность и принятие – это два волшебных трюка, которые есть в выздоровлении. Неважно, кто мы, где мы и что у нас есть, благодарность и принятие помогут.

В конечном итоге мы становимся настолько счастливыми, что осознаем, как хороши нынешние обстоятельства. Либо мы справляемся со сложившимися обстоятельствами, а затем движемся вперед к другим обстоятельствам.

Если вы застряли, отчаялись, чувствуете себя в ловушке, все вас удручает, попробуйте благодарность и принятие.

Если вы безуспешно пытались изменить сложившиеся обстоятельства и появилось ощущение, что вы бьетесь головой о кирпичную стену, попробуйте благодарность и принятие.

Если кажется, что вокруг темно и нет просвета, попробуйте благодарность и принятие.

Если вам страшно и вы чувствуете себя неуверенно, попробуйте благодарность и принятие.

Если вы все перепробовали, но ничего не помогает, попробуйте благодарность и принятие.

Если вы стараетесь что-то преодолеть, попробуйте благодарность и принятие.

Если ничего не получается, вернитесь к основам.

Благодарность и принятие помогут.

Боже, помоги мне сегодня отпустить сопротивление. Помоги мне понять, что сложившиеся обстоятельства не будут приносить столько боли, если я их приму. Я буду практиковать основы благодарности и принятия в своей жизни и во всех нынешних обстоятельствах.

23 ноября
ЗДОРОВАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Исцеление нужно многим сферам нашей жизни.

Сексуальность – важная ее часть. Созависимость нарушает и спутывает чувства и убеждения о сексуальности, способность ценить, беречь и наслаждаться сексуальностью, способность уважать себя в сексуальном плане, способность отпустить стыд и замешательство, связанные с сексуальностью.

Возможно, у нас заблокирована сексуальная энергия. Или для некоторых из нас секс – единственный способ, при помощи которого мы научились устанавливать связь с людьми. Или сексуальность никак не связана с остальной частью нас. Секс не связан с любовью ни к себе, ни к другим.

Некоторые из нас в детстве подверглись сексуальному насилию. У некоторых из нас была сексуальная зависимость – компульсивное* поведение, которое вышло из-под контроля и вызывало стыд.

У некоторых из нас была сексуальная созависимость. Мы не обращали внимания на то, чего мы хотим или не хотим в сексуальном плане. Мы занимались сексом, потому что этого хотел другой человек. Мы закрывали свою сексуальность так же, как и другие чувства. Мы отказывали себе в здоровом наслаждении своей сексуальностью.

Сексуальность – это часть нас, которая достойна целительного внимания и энергии. Это часть нас, которой мы можем позволить соединиться с нами. Это часть нас, которой мы можем перестать стыдиться.

Позволить сексуальной энергии открыться и исцелиться – это нормально и полезно. Она связана с нашим творчеством и душой. Мы не должны позволять сексуальной энергии управлять собой и отношениями. Мы можем установить и поддерживать здоровые, адекватные границы относительно сексуальности. Мы можем открывать для себя, что она значит в нашей жизни.

Мы можем наслаждаться даром быть людьми, которым дана сексуальная энергия, не злоупотребляя этим даром и не обесценивая его.

Сегодня я начну встраивать сексуальность в свою личность. Боже, помоги мне отпустить страхи и стыд относительно сексуальности. Покажи мне, на какие вопросы в отношении сексуальности мне нужно обратить внимание. Помоги мне открыться исцелению в этой сфере моей жизни.

* Компульсивное поведение – это навязчивое поведение, при котором человек выполняет действия, которые, как ему кажется, он выполнять вынужден. Невыполнение этих действий повышает тревожность человека до тех пор, пока он не перестанет сопротивляться позыву. В случае зависимости человек не замечает, что снова начал пить или принимать наркотики. Навязчивые мысли не дают задуматься о чем-то другом. – Прим. перев.

24 ноября
СДАТЬСЯ

Сдаться означает произнести: «Хорошо, Боже. Я сделаю все, что хочешь». Вера в Бога выздоровления значит, что мы верим, что в конце концов нам понравится это делать.

Сегодня я сдамся Вышей силе. Я буду верить, что Бог запланировал для меня только хорошее, даже если это не то, на что я надеялась и что ожидала.

25 ноября
ОСОЗНАНИЕ

Когда мы впервые осознаем проблему, ситуацию или чувство, мы боимся или тревожимся. Не нужно страшиться осознания. В этом нет необходимости.

Осознание – первый шаг к позитивным изменениям и росту. Это первый шаг к решению проблем, к удовлетворению потребностей, к будущему. Так мы концентрируемся на следующем уроке.

Через осознание жизнь, Вселенная и Высшая сила завладевают нашим вниманием и готовят нас к переменам. С него начинается процесс изменений. Осознание, принятие и изменение – таков цикл. Мы принимаем временный дискомфорт от осознания, потому что именно так мы движемся к лучшему. Мы принимаем временный дискомфорт, потому что мы доверяем себе и Богу.

Сегодня я буду благодарна за любое осознание. Я буду выражать благодарность, демонстрировать спокойствие и достоинство, когда жизнь завладеет моим вниманием. Я буду помнить, что принимать временный дискомфорт от осознания – это нормально, потому что я могу верить, что Высшая сила продвигает меня вперед.

26 ноября
ОТПУСТИТЬ САМОКРИТИКУ

Посмотрите, как далеко мы прошли!

Сосредоточиться на предстоящих задачах и делах – это хорошо. Также важно остановиться и порадоваться тому, чего мы достигли.

Да, может показаться, что перемены происходят медленно. Временами изменения изнурительны. Да, порой мы делаем шаг назад. Но мы находимся там, где нам предполагается быть. Мы там, где нужно.

И мы так далеко прошли.

Мы учимся порой скачками, порой крошечными шажками, порой брыкаясь и надрывая горло от крика, порой засучив рукава и с напряжением. Растем. Меняемся.

Посмотрите, как далеко мы прошли.

Сегодня я буду ценить свои успехи. Я позволю себе радоваться тому, что мне удалось сделать.

27 ноября
МЫ МОЖЕМ ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ

Для многих из нас вопрос не в том, сможем ли мы снова доверять другому человеку, а в том, сможем ли мы снова доверять собственным суждениям.

– Последняя ошибка, которую я совершила, чуть не стоила мне рассудка, – сказала одна выздоравливающая женщина, которая вышла замуж за сексуально зависимого человека. – Я не могу позволить себе совершить еще одну подобную ошибку.

Многие из нас доверяли людям, которые обманывали нас, плохо с нами обращались, манипулировали нами или каким-то образом нас использовали, потому что мы им доверяли. Мы считали их очаровательными, добрыми и порядочными. Возможно, нам что-то подсказывало: «Нет, что-то не так». Или нам было удобно доверять этим людям, и мы были потрясены, обнаружив, что интуиция нас подвела.

Это долгие годы отражается на нашей жизни. Доверие к людям подорвано, а доверие к себе совсем утрачено.

Все шло так хорошо, было таким подходящим и оказалось такой большой ошибкой. Как так? Мы задаемся вопросами. Как я смогу снова доверять своему выбору, если он оказался ошибочным?

Возможно, мы никогда не получим ответ. Я считаю, что мне нужно было совершить определенные «ошибки», чтобы усвоить важные уроки, которые в противном случае я бы вряд ли усвоила. Мы не можем позволить прошлому мешать своей способности доверять себе. Мы не можем позволить себе действовать в страхе.

Если мы постоянно принимаем неправильные решения в работе или в любви, то, возможно, нужно разобраться, почему мы упорно продолжаем подавлять себя.

Но со многими из нас происходят улучшения. Мы учимся. Мы растем благодаря ошибкам. Постепенно, понемногу улучшаются наши отношения. Улучшается наш выбор в рабочих вопросах. Улучшаются наши решения о том, как поступать в ситуациях с друзьями или детьми. Мы извлекаем уроки из ошибок. Мы извлекаем уроки из прошлого. И если мы совершали ошибки, значит, они были нужны, чтобы учиться.

Сегодня я отпускаю страхи, связанные с доверием к себе и возникшие, потому что я совершала ошибки в прошлом. Я понимаю, что сегодня эти страхи мне только мешают. Я буду считать свое прошлое и даже ошибки обоснованными, приму и поблагодарю их за все. Я постараюсь понять, что можно извлечь из ошибок. Также я уделю внимание всем своим удачным решениям. Я буду внимательно наблюдать за своими улучшениями, за общими успехами в моей жизни.

28 ноября
ВЕРНУТЬСЯ К ШАГАМ ПРОГРАММЫ «ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ»

Вернитесь к шагам программы «Двенадцать шагов». Вернитесь к какому-то одному шагу программы.

Если вы не знаете, что делать дальше, если вы в замешательстве, в смятении, в отчаянии, в ярости, расстроены, потрясены, подавлены, вернитесь к шагам программы.

С какой бы ситуацией вы ни столкнулись, поможет работа по шагам программы. Сосредоточьтесь на одном шаге программы, доверьтесь интуиции и работайте по этому шагу.

Что значит работать по шагу программы? Размышляйте о том, что в нем говорится. Вместо того чтобы сосредоточиться на смятении, проблемах и ситуациях, вызывающих отчаяние или гнев, сосредоточьтесь на шаге программы.

Подумайте, как этот шаг можно применить. Придерживайтесь его. Занимайтесь им так же, как вы упорствуете в своем замешательстве или проблемах.

Шаги программы – это решение. Они помогают. Мы можем в них верить.

Мы можем доверять тому, куда они нас ведут.

Если вы не знаете, что делать дальше, выберите один из двенадцати шагов программы.

Сегодня я буду использовать программу «Двенадцать шагов», чтобы решать проблемы и поддерживать баланс и гармонию. Я буду работать по одному шагу программы в меру своих возможностей. Я буду учиться доверять шагам программы и полагаться на них, а не на свое защитное созависимое поведение.

29 ноября
ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

Двенадцатый шаг гласит, что, достигнув духовного пробуждения, мы стараемся донести смысл наших идей до других людей. Мы пытаемся донести надежду, любовь, утешение, здоровье, лучший образ жизни, который помогает.

Как мы его доносим? Не спасая. Не контролируя. Не зацкливаясь. Не становясь в выздоровлении евангелистами.

Мы доносим смысл наших идей множеством незначительных, тонких, но действенных способов. Мы работаем над своим выздоровлением и становимся живым примером надежды, любви к себе, утешения и здоровья. Такое спокойное поведение может стать действенным посланием.

Приглашая кого-то (не заставляя и не настаивая) прийти на собрание, мы действительно доносим смысл наших идей.

Посещая собрания и рассказывая о том, как мы выздоравливаем, мы действительно доносим смысл наших идей.

Быть собой и позволять Высшей силе руководить нашими действиями – значит успешно доносить смысл наших идей. Часто мы обнаруживаем, что так мы доносим смысл наших идей более эффективно, чем когда ставим перед собой задачу перевоспитать кого-то, убедить или заставить начать процесс выздоровления.

Опека и контроль – неподходящие способы, чтобы донести смысл наших идей. Такое поведение говорит лишь о созависимости.

Все же наилучший способ помочь другим людям сводится к помощи самим себе. Когда мы выполняем свою работу, честно и открыто о ней говорим, мы влияем на других людей больше, чем своими самыми благонамеренными попытками помочь. Мы не можем изменить других, но когда мы меняемся сами, может измениться весь мир.

Сегодня я буду стремиться доносить смысл наших идей действенными способами. Я отпущу потребность «помогать» людям. Вместо этого я сосредоточусь на помощи самой себе и изменении себя. Если представится возможность поделиться с кем-то своим опытом выздоровления, я сделаю это спокойно. Боже, помоги мне показать другим утешение, силу и надежду. Я могу стать каналом, через который придет помощь другим людям, когда буду готова. Я не должна пытаться ускорить события. Все произойдет само собой.

30 ноября ОТСТРАНЕНИЕ

Однажды сын принес домой песчанку. Мы посадили ее в клетку. Через некоторое время песчанке удалось из нее выбраться. Следующие полгода напуганное животное бегало по дому, а мы за ним гонялись.

– Вот она. Лови ее! – кричали мы каждый раз, когда она где-нибудь появлялась. Мы с сыном все бросали, мчались через весь дом и бегали за животным в надежде его поймать.

Я беспокоилась о песчанке, даже если ее нигде не было видно.

«Так не должно быть, – думала я. – Нельзя, чтобы песчанка свободно бегала по дому. Мы должны ее поймать. Мы должны что-то сделать».

Маленькое животное размером с мышь поставило на уши весь дом.

Однажды, сидя в гостиной, я увидела, как песчанка пронеслась по коридору. Вне себя от ярости, я, как обычно, хотела на нее наброситься, но остановила себя.

– Нет, – сказала я. – С меня хватит. Если это животное хочет жить в закоулках этого дома, пусть будет так. Мне надоело о ней беспокоиться. Я больше не буду ее преследовать. Да, это ненормально, но, видимо, так тому и быть.

Я позволила песчанке пробежать мимо и даже не попыталась ее поймать. Мне было немного не по себе от моей новой реакции – никак не реагировать, – но я все равно ее придерживалась.

Эта реакция становилась все более привычной. Вскоре я стала совершенно спокойно относиться к этой ситуации. Я перестала бороться с песчанкой. Однажды, всего через несколько недель после того, как я начала практиковать новое отношение к ситуации, песчанка пробежала мимо меня, как это было много раз. Я едва на нее взглянула. Она замерла, повернулась и посмотрела на меня. Я сделала выпад в ее сторону. Она отбежала. Я расслабилась.

– Хорошо, – сказала я. – Делай что хочешь.

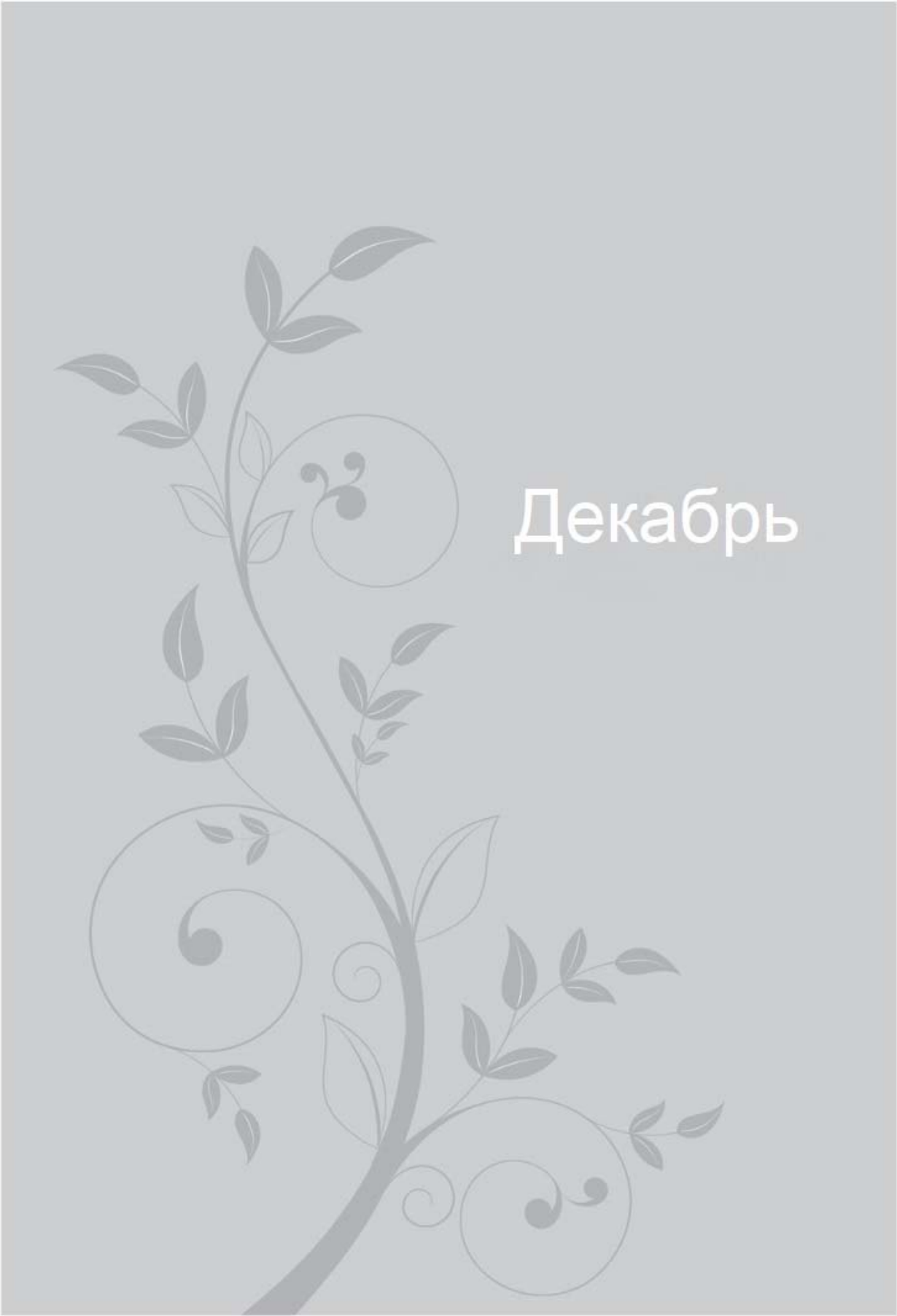
И я на самом деле имела это в виду.

Спустя час песчанка подошла и встала рядом со мной, ожидая чего-то. Я осторожно взяла ее и посадила в клетку, где она счастливо живет с тех пор.

Какова же мораль истории? Не набрасывайтесь на песчанку. Она и так уже напугана, а погоня пугает ее еще больше и сводит нас с ума.

Помогает отстранение.

Сегодня меня будет устраивать моя новая реакция – никак не реагировать. Я буду чувствовать себя спокойно.



1 декабря
ПОЗВОЛЯТЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ НАС ПОДДЕРЖИВАТЬ

Иногда нужна забота. Иногда нужна поддержка.

Многие из нас так долго были лишены поддержки и заботы, что мы даже не понимаем, что именно это нам нужно. Многие из нас научились запрещать себе получать желаемое и нужное.

Мы не обращаемся за помощью, чтобы удовлетворить свои потребности. Мы остаемся в отношениях с теми, кто не может или не хочет ответить на наши потребности. Или мы находимся в отношениях с теми, кто с радостью откликнется на открыто высказанную просьбу.

Для этого придется от чего-то отказаться. Возможно, придется отпустить роль жертвы и мученика. Если мы попросим о том, чего хотим и что нам нужно, и получим отклик, мы не сможем наказывать и отталкивать людей за то, что они нас разочаровали.

Возможно, придется отпустить страхи, чтобы испытать близость, которая возникает, когда мы позволяем любить и поддерживать себя. Возможно, даже придется учиться день за днем, как стать счастливыми и довольными.

Учитесь позволять другим людям вас поддерживать.

Сегодня я буду определять, что мне нужно от людей. Я буду прямо просить о том, чего я хочу. Я буду позволять другим людям меня поддерживать.

2 декабря
ОТКЛАДЫВАТЬ ЖИЗНЬ НА ПОТОМ

Мы не можем позволить себе откладывать свои потребности на потом, ожидая, что другой человек их удовлетворит, сделает нашу жизнь лучше или станет таким, каким мы хотим. Возникают недовольство, враждебность, нездоровая зависимость и проблемы, которыми придется заниматься позднее.

Если мы решили, что хотим определенных отношений или хотим подождать с решением в каких-то отношениях, мы должны продолжать жить своей жизнью.

Это нелегко. Кажется, так естественно отложить свою жизнь на потом. Так мы попадаем в ловушку созависимых убеждений.

- Этот человек сделает меня счастливой.
- Мне нужно, чтобы этот человек сделал то-то и то-то, и я буду счастлива.

Такие убеждения питают низкую самооценку, неуверенность в себе и склонность не считаться с собой.

В такую ситуацию мы можем попасть по-разному: когда ждем письмо, работу, человека или событие.

Не нужно откладывать свою жизнь на потом. От этого будут последствия. Продолжайте жить своей жизнью. Живите одним днем.

Что я могу сделать сейчас, чтобы позаботиться о себе, почувствовать себя лучше, удовлетворить свои потребности подходящим и здоровым образом?

Как я могу владеть своей силой и заботиться о себе независимо от того, что делает или не делает другой человек?

Что произойдет, если я изменю установленный порядок и начну заботиться о себе?

Порой мы сразу получаем нужный ответ. Порой нужно немного подождать. Порой все складывается не совсем так, как мы надеялись. Но всегда все получается хорошо и часто лучше, чем мы ожидали.

А тем временем мы проявляем любовь к себе, живем своей жизнью и возвращаем над ней контроль. За это всегда воздается сторицей, потому что, когда мы проявляем любовь к себе, мы позволяем Высшей силе, другим людям и Вселенной посылать нам любовь, которую мы хотим и в которой нуждаемся. Если мы перестанем жить своей жизнью ради того, чтобы что-то произошло, это не поможет. Это только сделает нас несчастными, ведь мы перестали жить своей жизнью.

Сегодня я буду заставлять себя, если потребуется, жить своей жизнью. Я буду действовать в своих интересах так, чтобы это отражало любовь к себе. Если я отдала власть и контроль над своей жизнью кому-то, кроме себя и Силы, более могущественной, чем моя собственная, я верну их себе. Я начну действовать в своих интересах, даже если это будет непривычным.

3 декабря
РАЗВИВАТЬ ЗДОРОВУЮ ТЕРПИМОСТЬ

Многие из нас умеют отрицать и не считаться с тем, что причиняет боль. Мы можем долго терпеть, повторяя себе: все не так уж плохо, не нужно быть такими требовательными, все когда-нибудь изменится, нужно уметь с этим жить, это не раздражает, другой человек не имел в виду ничего дурного, это не больно, и, наверное, все это из-за нас.

Мы боремся и спорим с собой о реальности и обоснованности своей боли, о нашем праве ее чувствовать и что-то с ней делать.

Часто мы терпим так долго, что в конце концов приходим в ярость и отказываемся терпеть дальше.

Мы можем учиться развивать здоровую терпимость.

Для этого мы устанавливаем здоровые границы и верим, что владеем своей силой в отношениях с другими людьми. Мы можем уменьшать боль и страдания, признавая и обращая на себя внимание. Мы можем работать над тем, чтобы сократить время между выявлением необходимости установить границы и совершением четких и прямых действий.

Мы не сошли с ума. Некоторые поступки людей нам докучают. Их поступки действительно неуместны, оскорбительны, раздражают и причиняют боль.

Мы не должны чувствовать вину, когда заботимся о себе, устанавливая необходимые границы. Смотрите на происходящее, как на опыт владения своей силой в установлении новых, здоровых границ для себя.

Не нужно чувствовать вину, извиняться или объяснять свои поступки после того, как вы установили границы. Мы можем учиться принимать чувство неловкости и дискомфорта при установлении границ. Мы можем установить свои права на эти границы. Мы можем дать другому человеку свободу иметь свои чувства и разбираться в них. Мы можем дать себе свободу иметь чувства, пока стараемся владеть своей силой и строить хорошие отношения.

Как только мы сможем доверять своей способности заботиться о себе, мы будем развивать здоровую разумную терпимость к другим людям.

Боже, помоги мне начать стремиться к здоровым границам и здоровой терпимости к себе и другим.

4 декабря
ВСЕ ОТПУСТИТЬ

– Как много нужно отпустить? – однажды спросил меня друг.

– Точно не знаю, – ответила я, – но, возможно, все.

Отпуская, мы совершаем духовные, эмоциональные, умственные и физические действия. Порой это некий таинственный метафизический процесс, когда мы передаем Богу и Вселенной то, за что так крепко цепляемся.

Мы отпускаем людей, результаты, идеи, чувства, желания, потребности, мечты – все, за что держимся. Мы отпускаем попытки контролировать процесс выздоровления. Да, важно признать и принять желания и желаемые события. Но не менее важно пойти дальше и все отпустить.

Отпустить – это действие, связанное с верой. Оно позволяет Богу и Вселенной посылать нам то, что предназначено.

Отпустить означает признать, что мы так крепко держимся, но это не помогает решить проблему, изменить другого человека и получить желаемый результат. Это не помогает нам. На самом деле мы узнаем, что такое упорство мешает получить желаемое и нужное.

Кто мы такие, чтобы говорить, что все происходит не так, как должно?

В том, чтобы все отпустить, есть волшебство. Порой мы получаем то, что хотим, вскоре после того, как отпустим свое желание. Порой требуется больше времени. Порой нет нужного результата. Зато происходит кое-что получше.

Отпуская, мы освобождаемся и соединяемся с Высшим источником.

Отпустить означает создать благоприятные условия для наилучших результатов и решений.

Сегодня я расслаблюсь. Я отпущу то, что больше всего меня расстраивает. Я буду верить, что, отпуская, я запускаю процесс, чтобы все сложилось наилучшим образом.

5 декабря
ТРУДНЫЕ ЛЮДИ

Мало что сводит нас с ума так, как ожидание чего-то от человека, который ничего не может дать. Мало что расстраивает нас больше, чем наши попытки сделать другого человека таким, каким он не является. Мы, словно сумасшедшие, притворяемся, что этот человек не такой, какой он на самом деле. Мы годами пытаемся договориться с реальностью относительно определенных людей из нашего прошлого и настоящего. Мы годами пытаемся заставить кого-то любить нас так, как мы хотим, хотя этот человек на это не способен.

Пришло время все отпустить. Пришло время отпустить его или ее. Это не означает, что мы больше не любим этого человека. Это значит, что мы чувствуем огромное облегчение, когда мы перестаем отрицать реальность и начинаем ее принимать. Мы даем свободу этому человеку быть таким, какой он на самом деле. Мы больше не пытаемся заставить его быть тем, кем он не является. Мы проживаем свои чувства и выходим из разрушительной системы.

Мы учимся любить и заботиться по-другому, с учетом реальности.

Мы вступаем в отношения с этим человеком на новых условиях, принимая в расчет себя и свои потребности. Если человек зависим от алкоголя, наркотиков, страданий или других людей, мы отпускаем его зависимость. Мы больше не вмешиваемся. Мы возвращаем ему его жизнь. А мы в этом процессе получаем взамен свою жизнь и свободу.

Мы больше не позволяем тому, что не получаем от этого человека, собой управлять. Мы берем ответственность за свою жизнь. Мы идем вперед в процессе любви и заботы о себе.

Мы решаем, как хотим взаимодействовать с этим человеком с учетом реальности и наших интересов. Мы злимся, нам больно, но мы приходим к прощению. Мы освобождаем его и освобождаемся от оков.

В этом суть отстранения с любовью.

Сегодня я буду отстраняться с любовью от людей, с которыми мне трудно. Я буду стремиться принимать реальность в отношениях. Я дам себе разрешение заботиться о себе в отношениях. Я буду стараться давать эмоциональную, физическую, умственную и духовную свободу себе и другому человеку.

6 декабря
ОТПУСТИТЬ СТЫД

Многие из нас были жертвой, и не раз. Возможно, мы подверглись физическому или сексуальному насилию. Возможно, нас использовали в чужой зависимости.

Поймите, что, если с нами плохо обращались, это не повод для стыда. Вина за насилие лежит не на жертве, а на обидчике.

Даже если в выздоровлении мы становимся жертвой, это не повод для стыда.

Цель выздоровления – учиться заботиться о себе, учиться освобождаться от роли жертвы и не винить себя за прошлый опыт. Цель – защититься, чтобы не стать жертвой из-за стыда и старых непрожитых чувств.

У каждого из нас есть работа, проблемы и задачи в выздоровлении. Одна из таких задач – перестать указывать пальцем на обидчика, потому что это отвлекает наше внимание. Хотя мы считаем каждого человека ответственным за его поведение, мы учимся сострадать обидчику. Мы понимаем, что в жизни этого человека действовало множество сил. В то же время мы не держимся за стыд.

Мы учимся понимать, какую роль мы сыграли в том, что из нас делали жертву, как мы попали в эту роль и почему не спасали себя. Понимание нужно для защиты себя, чтобы подобное не повторилось.

Отпустите стыд жертвы. У нас есть вопросы и задачи, но наша задача не в том, чтобы чувствовать вину и думать, что с нами что-то не так, потому что с нами плохо обращались.

Сегодня я освобожусь от стыда жертвы, за который, возможно, я все еще держусь.

7 декабря
КОГДА ПРИДЕТ ВРЕМЯ

Бывают моменты, когда мы просто не знаем, что делать и куда идти дальше. Порой это короткие периоды, порой это тянется долго.

Мы сможем пережить такие периоды. Мы можем положиться на нашу программу и дисциплину в выздоровлении. Мы справимся, опираясь на веру, других людей и свои ресурсы.

Примите неопределенность. Мы не всегда должны знать, что делать и куда идти дальше. Не всегда есть четкое направление. Отказываясь принять свое бездействие и состояние неопределенности, мы лишь все усугубляем.

Временно не иметь направления – это нормально. Скажите: «Я не знаю» – и живите спокойно. Не нужно пытаться обрести мудрость, знания или ясность, если их нет.

Ожидая, когда придет понимание, не следует откладывать свою жизнь на потом. Отпустите тревогу и наслаждайтесь жизнью. Расслабьтесь. Развлекайтесь. Наслаждайтесь любовью и красотой в своей жизни. Выполняйте небольшие задачи. Возможно, они не решат проблемы и не укажут направление, но это то, что мы можем сделать сейчас.

Ясность придет. Следующий шаг появится сам собой. Нерешительность, бездействие и отсутствие направления не вечны.

Сегодня я буду принимать обстоятельства, даже если мне неясно направление и не хватает понимания. Я буду помнить, что в это время нужно делать то, что приносит радость мне и другим. Я буду верить, что ясность придет сама собой.

8 декабря
ЦЕНИТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ

Если мы не просим того, чего хотим и что нам нужно, мы с собой не считаемся. Мы достойны лучшего.

Возможно, нас убедили, что заявлять о себе невежливо и неприлично. Правда в том, что, если мы этого не делаем, в конечном счете наши неудовлетворенные желания и потребности дадут о себе знать в отношениях. В итоге мы злимся, обижаемся или наказываем другого человека за то, что он не угадал наши желания. Мы разрываем отношения, потому что они не удовлетворяют наши потребности.

Близость в отношениях возможна только тогда, когда оба человека могут говорить о своих желаниях и потребностях. Для устойчивой близости это необходимо.

Порой даже приходится требовать то, чего мы хотим. Это называется установлением границ. Мы делаем это не для того, чтобы контролировать другого человека, а для того, чтобы получить контроль над своей жизнью.

Отношение к своим потребностям тоже очень важно. Мы должны ценить их и относиться к ним серьезно, если хотим, чтобы нас воспринимали серьезно. Когда мы начнем ценить свои потребности и считать их важными, мы увидим поразительные перемены. Наши желания и потребности начнут получать отклик.

Сегодня я буду уважать свои и чужие желания и потребности. Я буду говорить себе, другим людям и Высшей силе о том, чего я хочу и что мне нужно. Я буду слушать, чего хотят другие люди и что им нужно.

9 декабря ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Просить о помощи – это нормально.

Одно из самых нелепых действий, которое мы совершаем по отношению к себе, – не просить о помощи ни друга, ни члена семьи, ни Высшую силу, ни соответствующие ресурсы.

Мы не должны преодолевать проблемы и чувства в одиночку. Мы можем попросить о помощи Высшую силу, мы можем попросить друзей поддержать и приободрить нас.

Если нужно получить информацию, поддержку, помощь, поговорить, обняться, прогуляться или чтобы выслушали, мы можем попросить. Мы можем просить людей о том, что нам нужно от них. Мы можем просить Бога о том, что нам нужно от Него.

Не просить о помощи, в которой мы нуждаемся, – значит действовать себе во вред. Это не позволяет двигаться вперед. Если мы просим достаточно долго и настойчиво, если обращаемся с просьбой к нужному источнику, нам помогут.

Есть разница между просьбой о спасении и просьбой о помощи. Мы говорим прямо и позволяем другому человеку решить, помогать или нет. Если ответ будет отрицательным, мы с этим справимся.

Намекать, ныть, манипулировать или вымогать помощь – значит действовать себе во вред. Когда мы приходим в роли жертвы и ждем, что нас спасут, мы вызываем у людей раздражение. Здоровым поведением является просьба о помощи, если нам нужна помощь.

– Моя проблема – это стыд, – сказала одна женщина. – Я хотела попросить помощи, чтобы с ним справиться, но мне было слишком стыдно. Разве это не безумие?

Мы стремимся помогать другим. И мы можем учиться позволять себе получать помощь. Мы можем учиться формулировать понятные просьбы о помощи, которой мы хотим и в которой нуждаемся.

Сегодня я буду просить других людей и Высшую силу о помощи, если она мне нужна. Я не буду жертвой, которая беспомощно ждет спасения. Моя просьба о помощи будет конкретной, по существу. Я оставлю за другим человеком право выбора – помочь мне или нет. Я больше не буду мученицей, отказываясь получать помощь, которой я достойна, – помощь, которая сделает мою жизнь проще. Боже, помоги мне отпустить потребность все делать в одиночку. Помоги мне использовать безграничную Вселенную и доступные ресурсы.

10 декабря
НАДЕЛЯТЬ СИЛОЙ

Вы можете думать. Вы можете принимать правильные решения. Вы можете делать правильный выбор.

Да, все мы время от времени совершаем ошибки. Но мы сами не ошибка.

Мы можем принять новое решение с учетом новой информации.

Мы можем время от времени менять свое мнение. Это тоже наше право.

Не нужно быть интеллектуалом, чтобы сделать правильный выбор. В выздоровлении мы получаем дар и цель. Дар – это мудрость.

Другие люди тоже могут думать. А это значит, что мы больше не должны отвечать за чужие решения.

Это также означает, что мы ответственны за свой выбор.

Мы можем обращаться к другим людям за советом. Мы можем запрашивать информацию. Мы можем учитывать чужое мнение. Но наша задача – принимать собственные решения. Иметь свое собственное мнение – это честь и право.

Каждый из нас волен принимать достояние своего разума, интеллекта и мудрости и наслаждаться им.

Сегодня я буду ценить дар своего разума. Я буду размышлять, делать свой выбор и ценить свое мнение. Я буду открыта тому, что думают другие, но я возьму ответственность за себя. Я буду просить и верить, что меня ведет Божественная мудрость.

11 декабря УТВЕРЖДЕНИЯ

В выздоровлении мы выбираем, о чем хотим думать, позитивно используя умственную энергию.

Позитивная умственная энергия, позитивное мышление, не означает, что мы уходим от реальности или возвращаемся к отрицанию. Если что-то не нравится, мы уважаем свое мнение. Если мы видим проблему, мы честно о ней говорим. Если что-то не получается, мы принимаем реальность. Но мы не зацикливаемся на негативных моментах своего опыта.

Чему бы мы ни отдавали энергию, мы это усиливаем.

Когда мы усиливаем что-то хорошее, в этом есть некое волшебство, потому что хорошее увеличивается. Для этого можно использовать аффирмации – простые позитивные утверждения, которые мы говорим себе: «Я люблю себя... Я достаточно хороший человек... Моя жизнь хороша... Я рада, что сегодня живу... То, чего я хочу и что мне нужно, приходит ко мне... Я могу...»

Выбор в выздоровлении не в том, использовать ли аффирмации. Мы утверждаем свои мысли и убеждения с тех пор, как научились говорить. Выбор в выздоровлении заключается в том, что именно мы хотим утверждать.

Сегодня я буду усиливать хорошее в себе, в других людях и в жизни. Я готова отпустить негативные мысли и заменить их позитивными. Я буду выбирать то, что хочу утверждать, и сделаю это хорошо.

12 декабря
БОЖЬЯ ВОЛЯ

Каждый день спрашивайте Бога, каких действий Он от вас хочет. Затем просите Его о помощи. Простая просьба, но такая важная и проникновенная, может привести нас куда угодно.

Послушайте: все, чего мы хотим, все, что нам нужно, все ответы, вся помощь, все хорошее, вся любовь, все исцеление, вся мудрость, исполнение всех желаний воплощены в этой простой просьбе. Не нужно говорить ничего, кроме «спасибо».

Высший замысел, который нам предназначен, – это не план лишений. Это план полноты, радости и изобилия. Следуйте ему.

Сами все увидите.

Сегодня я попрошу Бога показать мне, каких действий Он от меня сегодня хочет, затем попрошу у Него помощи их выполнить. Я буду верить, что этого достаточно, чтобы прийти к свету и радости.

13 декабря ОТДАВАТЬ

Не бойтесь отдавать.

Возможно, какое-то время нужно ничего не отдавать, пока мы учимся видеть разницу между здоровым действием и опекой, из-за которой мы чувствуем себя жертвой, а другие обижаются.

Но это временно.

Нужно отдавать и получать, чтобы быть здоровыми, выполнять свою роль на духовном жизненном пути, быть частью бесконечного цикла Вселенной, которую направляет наш Создатель.

Важно и отдавать, и принимать.

Что же значит отдавать здоровым образом?

Это тонкая грань, которую каждый из нас должен понять сам. Отдавая, мы не чувствуем себя жертвой, мы чувствуем себя хорошо.

Это действие, при котором ценится и отдающий, и получающий.

Это действие, основанное на желании, а не на чувстве вины, жалости, стыда или долга.

Это действие без обязательств. Либо оно основано на четких, прямых условиях.

Мы отдаем свое время, усилия, энергию, комфорт, заботу, деньги или самих себя – то, что можем позволить себе отдать.

Отдавать – это часть цепочки процесса отдавать-получать. Мы можем учиться отдавать здоровым образом. Мы можем учиться отдавать в любви. Отдавая, нужно следить, чтобы наши действия не перешли грань, превратившись в опеку. Но нужно учиться отдавать таким образом, чтобы это шло на пользу нам и другим.

Боже, направляй меня сегодня, когда я отдаю. Помоги мне отдавать здоровым образом. Помоги мне отдавать то, что мне подходит, что я могу себе позволить, от чего у меня будет светло и ясно на душе.

14 декабря
ЯСНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Стремитесь к ясному мышлению. Представления многих из нас затуманены отрицанием. Некоторые из нас даже потеряли веру в себя, потому что какое-то время жили в отрицании. Но потеря веры в свою способность здраво мыслить не поможет. Лучше избавиться от отрицания.

Мы прибегали к отрицанию своих и чужих проблем не потому, что у нас есть недостатки. Отрицание, будто амортизатор для души, защищает нас, пока мы не готовы справиться с реальностью.

Ясное мышление и выздоровление не означают, что мы никогда не будем прибегать к отрицанию. Отрицание – это первый шаг к принятию, и большую часть жизни мы будем стремиться принимать.

Ясное мышление означает, что мы не позволяем себе погружаться в негатив или нереалистичные ожидания. Мы поддерживаем связь с другими выздоравливающими людьми. Мы посещаем собрания, где можно обрести душевный покой и получить поддержку. Мы работаем по шагам, молимся и медитируем.

Мы поддерживаем свое мышление, обращаясь к Высшей силе с просьбой помочь нам мыслить ясно и не ожидая, что Бог или кто-то еще сделает все за нас.

Сегодня я буду стремиться к сбалансированному, ясному мышлению во всех сферах своей жизни.

15 декабря
ЧУВСТВА

Иметь чувства и проживать их, каждое из них – это нормально.

Даже если мы выздоравливаем уже несколько лет, возможно, мы все еще боремся с собой по этому поводу. Из всех запретов, с которыми мы жили, запрет на чувства, вероятно, наиболее разрушающий и самый долговечный.

Многим из нас пришлось отключить свою эмоциональную часть, чтобы выжить в определенных ситуациях. Мы отключили ту часть себя, которая чувствует гнев, печаль, страх, радость и любовь. Возможно, мы также отключили свои сексуальные или чувственные ощущения. Многие из нас жили в системах с людьми, которые не выдерживали наши эмоции. За проявление чувств нас стыдили и порицали те, кого научили подавлять свои чувства.

Но времена изменились. Теперь осознавать и принимать свои эмоции – это нормально. Не нужно позволять эмоциям собой управлять, также не нужно жестко подавлять свои чувства. Эмоциональный центр – наша ценная часть. Он связан с физическим здоровьем, мыслями и духовностью.

Чувства также связаны с великим даром – интуицией. Они позволяют дарить и получать любовь.

Если мы потакаем своим чувствам, это не значит, что мы слабые и неполноценные. Это означает, что мы становимся здоровыми и цельными.

Сегодня я буду позволять себе признавать и принимать все чувства, которые во мне рождаются. Без всякого стыда я буду прислушиваться к своей эмоциональной части.

16 декабря

ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ПЛАНЕ

Что значит заботиться о себе в эмоциональном плане?

Я осознаю свой гнев и принимаю его без чувства стыда или вины.

Я осознаю, когда мне больно, и принимаю боль, не пытаюсь наказать ее источник.

Я осознаю и чувствую страх, когда он во мне появляется.

Я позволяю себе ощущать счастье, радость и любовь, когда возникают эти чувства.

Заботиться о себе означает, что я принимаю решение: чувствовать – это нормально.

Заботиться о своих эмоциях означает, что я позволяю себе оставаться со своим чувством, пока не приходит время отпустить его и перейти к следующему.

Я понимаю, что порой мои чувства помогают мне увидеть реальность, но иногда они обманчивы. Они важны, но я не должна позволять им управлять собой. Я могу не только чувствовать, но и думать.

Я говорю людям о своих чувствах, когда это уместно и безопасно.

Я обращаюсь за помощью или советом, если застреваю в какой-то эмоции.

Я открыта для уроков, которые пытаются преподать мои эмоции. После того как я проживаю, принимаю и отпускаю чувство, я спрашиваю себя: «Что я хочу и что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе?»

Заботиться о себе в эмоциональном плане означает ценить свою эмоциональную часть, дорожить ею, исследовать и почитать ее.

Сегодня я буду заботиться о себе в эмоциональном плане. Я буду открыта и буду принимать свою эмоциональную часть и эмоциональную часть других людей. Я буду стремиться к балансу, сочетая эмоции и разум, но не позволю интеллекту вытеснить свою эмоциональную часть.

17 декабря
ЦЕНИТЬ СЕБЯ

Многие из нас были лишены чуткой заботы, поэтому мы считаем, что забота о себе – глупая и эгоистичная, но это не глупость и не эгоизм, так мы проявляем любовь к себе. К ней мы стремимся в выздоровлении, в хороших отношениях с собой, основанных на любви, которые помогают нам строить такие же отношения с другими людьми.

Когда нам больно, мы спрашиваем себя, что нужно, чтобы почувствовать себя лучше. Если нам одиноко, мы обращаемся к человеку, с которым чувствуем себя в безопасности. Мы позволяем ему поддержать нас, не чувствуя себя обузой.

Мы отдыхаем, когда устаем. Едим, когда голодны. Развлекаемся или расслабляемся, когда нужно приободриться. Забота о себе означает делать себе подарки: сходить в парикмахерскую, в салон красоты, к массажисту, купить себе книгу, жакет, костюм или платье. Это значит долго принимать горячую ванну, чтобы на какое-то время забыть о проблемах и обо всем на свете, когда хочется.

Мы учимся проявлять бережность к себе и открываться заботе, которую другие люди могут нам предложить.

Как часть заботы о себе мы позволяем себе прикасаться к другим людям и принимать приятные и безопасные прикосновения. Мы отказываемся от прикосновений, которые нам неприятны и кажутся небезопасными.

Мы учимся давать себе то, что нужно, бережно, с любовью и сочувствием. Мы делаем это с пониманием, что не станем ленивыми, испорченными, эгоцентричными или самовлюбленными. Люди, которые заботятся о себе, эффективно работают и строят отношения.

Мы будем учиться чувствовать, что любим себя так сильно, что сможем по-настоящему любить других и позволять им любить нас.

Сегодня я буду себя ценить. Также я буду открыта тому, чтобы заботиться о других людях и получать заботу от них.

18 декабря
ОСТАВАТЬСЯ ОТКРЫТЫМИ СВОИМ ЧУВСТВАМ

Многие из нас так хорошо усвоили правило «не чувствуй», что пытаются уговорить себя не чувствовать даже в выздоровлении.

- Если бы я работала по хорошей программе, я бы не злилась.
- Я не злюсь. Я христианин. Я прощаю и забываю.
- Я не злюсь. Я утверждаю, что счастлива.

Все эти утверждения, хотя некоторые из них не лишены здравого смысла, показывают, что мы снова действуем по правилу «не чувствуй».

Работа по хорошей программе подразумевает признание и проживание чувств. Мы стремимся принимать злость и справляться с ней, чтобы она не переросла в обиду. Мы не используем выздоровление как оправдание, чтобы отключить свои чувства.

Да, мы стремимся к прощению, но все же хотим чувствовать, прислушиваться к чувствам и оставаться с ними, пока не придет время освободить их подходящим образом. Высшая сила создала нашу эмоциональную часть. Не Бог запрещает нам чувствовать, а дисфункциональные системы.

Также нужно осторожно использовать аффирмации. Если мы не считаемся с чувствами, это не значит, что они исчезнут. Если мы злимся, это нормально. Так мы выздоравливаем и остаемся здоровыми.

Сегодня я откажусь принимать стыд, внушаемый мной или другими людьми, за мои чувства.

19 декабря
РОЛИ НА РАБОТЕ

Как легко погрузиться в свою роль на работе. Как легко назначать роли для других. Иногда это необходимо, уместно и приемлемо.

Но также мы можем позволять нашему «я» пробиваться через роли на работе.

Радостно вкладывать в работу свое мастерство, отдаваться выполнению задачи настолько, что с работой возникают близкие отношения. Радостно говорить «молодец!», когда что-то создали или выполнили задачу.

Также радостно быть собой на работе, замечать и ценить окружающих.

Самую неприятную, скучную задачу можно выполнить с легкостью, если перестать думать о себе как о роботе и позволить себе быть личностью.

Окружающие отвечают теплом, когда мы относимся к ним как к личностям, а не как к исполнителям определенных ролей.

Это не значит, что нужно вступать в неподобающие отношения. Это значит, что, будь то работодатели или работники, когда мы позволяем людям быть людьми, выполняющими задачи, а не просто исполнителями, мы становимся более счастливыми и довольными.

Сегодня я буду позволять своему «я» пробиваться через мои задачи на работе. Я буду стараться видеть других людей и буду позволять их «я» пробиваться вместо того, чтобы видеть только их задачи. Боже, помоги мне открыться своей красоте и красоте других людей на работе. Помоги мне поддерживать здоровые отношения с людьми на работе.

20 декабря
ОЖИДАНИЯ ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Наша задача – определить свои потребности, а затем найти сбалансированный способ их удовлетворения. В конечном счете мы ожидаем, что источниками станут Высшая сила и Вселенная, а не какой-то конкретный человек.

Неразумно ожидать, что кто-то сможет или захочет удовлетворить все наши потребности. Мы сами несем ответственность за то, чтобы просить о том, чего мы хотим и что нам нужно. Ответственность другого человека заключается в том, чтобы свободно выбирать, выполнять нашу просьбу или нет. Если мы пытаемся принуждать или заставлять другого человека помочь, это уже контроль.

Есть разница между просьбой и требованием. Мы хотим любви, которая дается безвозмездно.

Неразумно и нездорово ожидать, что один человек будет источником удовлетворения всех наших потребностей. В конечном итоге мы будем злиться и обижаться, возможно, даже наказывать этого человека за то, что он не поддерживает нас так, как мы ожидаем.

Разумно иметь определенные и четко сформулированные ожидания от супруга, детей и друзей.

Если кто-то не может или не хочет нас поддержать, в таких отношениях нужно взять за себя ответственность. Возможно, придется установить границы, изменить свои ожидания или глубину отношений, чтобы приспособиться к неготовности этого человека ответить на наши потребности. Мы делаем это для себя.

Разумно говорить о своих желаниях и потребностях и быть реалистичными в том, как много мы просим или ожидаем от конкретного человека. Мы можем доверять себе в том, что знаем, что разумно.

Вопрос об ожиданиях возвращает нас к осознанию того, что мы несем ответственность за определение своих потребностей, считаем, что они заслуживают удовлетворения, и находим подходящий способ сделать это в нашей жизни.

Сегодня я буду стремиться к разумным ожиданиям относительно удовлетворения моих потребностей в отношениях.

21 декабря
БАЛАНС

Стремитесь к балансу в ожиданиях от других. Стремитесь к здоровой терпимости.

В прошлом мы терпели слишком много или были совсем нетерпимыми. Мы ожидали слишком многого или слишком малого.

Мы бросаемся из крайности в крайность: то терпим насилие, плохое обращение и обман, то нетерпимы к обычному человеческому небезупречному поведению окружающих. Лучше не оставаться слишком долго ни в одной из этих крайностей, но так меняются люди, обычные люди, которые неидеально стремятся к лучшей жизни, отношениям и более эффективному поведению в отношениях.

Но если мы открыты перед собой и процессом выздоровления, в какой-то момент происходят изменения: наступает время перейти от крайностей к балансу.

Мы можем доверять себе и верить, что процесс выздоровления приведет к балансу в том, что мы терпим, отдаем, понимаем и ожидаем от себя и других.

Мы можем искать свой собственный путь к балансу, когда начинаем и продолжаем выздоравливать.

Сегодня я буду практиковать принятие того, каким образом меняюсь я и меняются другие люди. Если мне пришлось впасть в крайность в поведении, я приму это как должное на какое-то время. Но своей целью я поставлю баланс в терпимости и в ожиданиях от себя и других.

22 декабря
ХОРОШЕЕ НА ПУТИ

Не беспокойтесь о том, как придет то хорошее, что для вас запланировано.

Оно придет.

Не беспокойтесь, не зацикливайтесь и не думайте, что нужно его контролировать, охотиться за ним и ломать голову, пытаясь понять, как и когда оно вас найдет.

Оно вас найдет.

Каждый день сдавайтесь перед Высшей силой. Доверяйте Высшей силе. Сохраняйте спокойствие. Доверяйте и слушайте себя. Так приходит то хорошее, чего вы хотите.

Ваше исцеление. Ваша радость. Ваши отношения. Ваши решения. Та самая работа. Желанные перемены. Те самые возможности. Все придет к вам естественно, с легкостью и различными путями.

Ответ придет. Направление. Деньги. Идея. Энергия. Творчество. Путь сам откроется перед вами. Верьте, потому что все уже запланировано.

Беспокоиться о том, как все придет, – бесполезная потеря энергии. Все хорошее уже здесь. Оно уже с вами. Оно уже на месте. Вы просто его еще не видите!

Вас приведут к нему, или оно само к вам придет.

Сегодня я расслаблюсь и буду верить, что то хорошее, что мне нужно, само найдет меня. Через меня или через других людей в нужное время ко мне придет все, чего я хочу и что мне нужно.

23 декабря

ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ В НАС ВЫЗЫВАЮТ ПРАЗДНИКИ

Однажды в Рождество, когда я была маленькой, отец напился и разбушевался. Едва я успела развернуть подарок – крем для рук, – как у него начался приступ алкогольной ярости. Наше Рождество было испорчено. Было так страшно. Вся семья была в ужасе. Сейчас, тридцать пять лет спустя, когда я чувствую запах крема для рук, у меня сразу возникают все чувства, которые я испытала в то Рождество: страх, разочарование, душевная боль, беспомощность и инстинктивное желание все контролировать.

Анонимные созависимые.

Много хорошего напоминает о Рождестве: снег, украшения, рождественские песни, красиво упакованные подарки, рождественский вертеп, развешанные на камине рождественские чулки. Все это вызывает теплые, ностальгические чувства, связанные с празднованием Рождества.

Однако есть то, что не так очевидно, что будит в нас другие чувства и воспоминания.

Наша память, словно мощный компьютер, сопоставляет знакомые образы, звуки, запахи, прикосновения, вкусовые ощущения с чувствами, мыслями и воспоминаниями. Она связывает наши чувства, и мы все запоминаем.

Порой самое незначительное, безобидное событие вызывает воспоминания. Не все они приятны, особенно если мы выросли в дисфункциональной семье алкоголика.

Мы не понимаем, почему вдруг стало страшно, тревожно, почему мы подавлены. Мы не понимаем, что вызвало наше сверхсозависимое поведение: низкую самооценку, потребность контролировать и не считаться с собой. Когда такое случается, нужно понять, что какое-то безобидное событие вызвало воспоминания, спрятанные в глубинах нашей памяти.

Если что-то – даже если мы не можем понять, что именно, – вызвало болезненные воспоминания, мы можем вернуться в настоящее, позаботившись о себе: признавая свои чувства, отстраняясь, работая по шагам программы и придавая себе уверенность. Мы можем предпринять действия, чтобы почувствовать себя лучше. Каждое Рождество мы можем помочь себе чувствовать себя лучше. Что бы ни произошло в прошлом, мы можем объективно оценить события и создать более приятный праздник сегодня.

Сегодня я буду бережно работать с воспоминаниями о предстоящих праздниках. Я приму свои чувства, даже если они отличаются от того, что чувствуют другие во время праздников. Боже, помоги мне отпустить, исцеляться и освободиться от болезненных воспоминаний, связанных с праздниками. Помоги мне завершить работу с прошлым и создавать праздники по собственному выбору.

24 декабря
ПЕРЕЖИТЬ ПРАЗДНИКИ

В некоторых из нас праздничные образы, знаки и запахи будят радость и теплые чувства. Но в то время, когда другие люди радостно погружаются в праздничную атмосферу, некоторых из нас терзают противоречия, чувство вины и потерянности.

Мы читаем статьи о том, как наслаждаться праздниками, о рождественской хандре, но многие из нас все еще не понимают, как пережить праздники. Возможно, мы не знаем, как должен выглядеть радостный праздник и какие чувства он должен рождать.

Многие из нас разрываются между тем, что мы хотим и должны сделать в праздники. Мы чувствуем вину, потому что не хотим проводить их с семьей. Возникает чувство потерянности, ведь у нас нет той семьи, с которой хочется отмечать праздники. Многие из нас год за годом входят в одну и ту же гостиную в один и тот же праздник, ожидая, что в этот раз все будет по-другому. Затем, год за годом, мы выходим из этой гостиной разочарованными, расстроенными и сбитыми с толку.

У многих из нас праздники вызывают старые болезненные воспоминания.

Многие из нас ощущают огромное облегчение, когда праздники заканчиваются.

Один из величайших даров выздоровления – понимание, что мы не одиноки. Вероятно, тех, кого терзают противоречия в праздники, столько же, сколько тех, кто всем доволен. С каждым годом мы учимся путем проб и ошибок чуть лучше заботиться о себе во время праздников.

Наша первая задача в выздоровлении во время праздников – принимать себя, ситуацию и чувства. Мы принимаем вину, гнев и потерянность. Все это нормально.

Нет правильного или идеального способа пережить праздники. Наша сила в том, что год за годом мы делаем все возможное.

Сегодня я даю себе разрешение заботиться о себе в предстоящие праздники.

25 декабря ПРАЗДНИКИ

Порой праздники наполнены радостью, которая ассоциируется с этим временем года. Наступает праздник. В воздухе витает волшебство.

Порой во время праздников нам трудно и одиноко.

Некоторые идеи, которые я почерпнула из личного опыта и практики, помогут пройти через трудности во время праздников:

- Проживайте чувства, но старайтесь не заикливаться на них. Оцените праздник объективно: это один из трехсот шестидесяти пяти дней. Мы можем прожить одни сутки.
- Проживите этот день, но помните о постпраздничном синдроме. Порой, если мы используем свой способ выживания, чтобы прожить день, чувства настигают нас на следующий день. Проживайте их тоже. И скорее возвращайтесь к привычному режиму.
- Ищите и цените любовь, даже если это не совсем то, что вы хотите. Можем ли мы кому-то дарить любовь и от кого-то ее получать? Выздоровливающие друзья? Может, есть семья, которая с удовольствием проведет с нами праздник? Не будьте мучениками. Идите вперед. Найдутся те, кто оценит наше предложение провести с ними этот день.

Когда мы понимаем, что проводим не самый идеальный праздник, мы не в меньшинстве. Как легко говорить себе, что все остальные прекрасно проводят этот день и только мы терзаемся противоречиями, но это не так.

Мы можем сами создать себе праздник. Купите себе подарок. Найдите человека, которому вы можете что-то подарить. Откройте свою любовь и заботу и отдайтесь праздничному настроению.

Возможно, прошлые праздники были не очень хорошими. Возможно, и год был не самым лучшим. Но следующий год будет лучше, следующий – еще лучше. Работайте над тем, чтобы жизнь стала лучше, такой, которая отвечает вашим потребностям. Вскоре она у вас появится.

Боже, помоги мне сегодня наслаждаться праздником и ценить его. Если моя ситуация далека от идеальной, помоги мне увидеть то, что хорошо, и отпустить все остальное.

26 декабря РОСТ

Как в детстве мы вырастаем из любимой одежды и игрушек, так и во взрослой жизни мы вырастаем из отношений с людьми, из должности, из жилья. Это вызывает замешательство. Мы задаемся вопросом, почему кто-то или что-то, что было для нас таким особенным и важным в прошлом году, не вписывается в нашу жизнь сегодня. Мы задаемся вопросом, почему наши чувства изменились.

В детстве мы пытались влезть в старую одежду, которая стала мала. Теперь, будучи взрослыми, порой мы пытаемся навязать себе взгляды, которые уже переросли. Возможно, это нужно для того, чтобы дать себе время осознать правду. То, что нам подходило в прошлом году, что было таким важным и особенным, больше не подходит, потому что мы изменились. Мы выросли.

Мы можем принять это как ценную и важную часть выздоровления. Мы можем позволять себе пробовать и горевать, пытаюсь втиснуть себя в привычные рамки, пытаюсь понять, что это больше нам не подходит, и понять почему. Мы можем исследовать свои чувства и мысли о том, что происходит.

Затем мы можем убрать прошлогодние игрушки и освободить место для новых.

Сегодня я позволю прошлогодним игрушкам быть тем, чем они были, – прошлогодними игрушками. Я буду с нежностью вспоминать о том, какую роль они сыграли в моей жизни. Затем я их уберу и освобожу место для новых.

27 декабря
РЯДОМ С ВЕРШИНОЙ

Я знаю, что вы устали. Я понимаю, что вы на пределе. Кажется, что кризис, проблемы, тяжелые времена будут длиться вечно.

Это не так. Вы почти справились.

Вы не просто думаете, что было трудно. На самом деле было трудно. Вас проверяли и испытывали, проверяли вновь и вновь, что вы усвоили.

Ваши убеждения и вера прошли испытания огнем. Вы верили, сомневались, затем старались поверить еще больше. Приходилось верить даже тогда, когда вы не видели и даже представить не могли то, во что вас просят верить. Окружающие старались убедить вас не верить в то, во что вы надеялись поверить.

Было сопротивление. Вы добрались сюда без всякой поддержки и радости. Пришлось усердно трудиться, невзирая на то, что происходило вокруг. Порой вами двигал гнев, порой – страх.

Все шло не так. Проблем было больше, чем вы предполагали. На пути возникали препятствия, разочарования и неприятности. Вы не планировали, что все будет так развиваться. Много стало неожиданностью. Что-то пошло совсем не так, как вы хотели.

Тем не менее было и хорошее. Ваша глубинная часть, которая знает истину, все время это чувствовала, даже когда разум говорил, что все кувыркком и все идет наперекосяк, что нет ни плана, ни цели, что Бог о вас забыл.

Так много всего произошло, и все случаи – даже самые болезненные, трудные и неожиданные – были взаимосвязаны. Вы начинаете это понимать и чувствовать.

Вы никогда не думали, что все так произойдет? Но все случилось именно так. Теперь вы постигаете секрет: все должно было произойти именно так, и этот путь хорош, лучше, чем вы ожидали.

Также вы не думали, что потребуется так много времени? Но это так. Вы научились терпению.

Вы и не думали, что обладаете терпением, но теперь знаете, что оно у вас есть.

Вас вели. Было много моментов, когда вы думали, что вас забыли, когда вы были уверены, что вас бросили. Теперь вы знаете, что вас вели.

Теперь все встает на свои места. Вы подошли почти к концу этапа, к трудной части пути. Урок почти пройден. Вы знаете, что это был урок, которому вы сопротивлялись, вы упорствовали и утверждали, что не сможете его усвоить. Да, это тот самый урок. И вы почти его усвоили.

Вы изменились изнутри. Вы перешли на другой уровень, выше, лучше.

Вы поднимались на вершину. Это было нелегко, но восхождение не бывает легким. Теперь вы у вершины. Еще мгновение, и победа будет за вами.

Расправьте плечи. Глубоко дышите. Идите вперед с уверенностью и спокойствием. Настало время насладиться всем тем, за что вы боролись. Наконец это время приближается.

Я знаю, вы и раньше думали, что это время приближается, но потом узнали, что это не так. Но теперь вы будете вознаграждены. Вы тоже это знаете. Вы это чувствуете.

Ваши усилия не были напрасны. Для всех усилий на этом пути есть кульминация, развязка.

Мир, радость, изобилие и награда – все это вы получаете здесь, на Земле. Наслаждайтесь.

Впереди еще будут горы, но теперь вы знаете, как на них взобраться. И вы узнали секрет того, что находится на вершине.

Сегодня я приму то место, где я нахожусь, и буду продолжать двигаться вперед. Если я нахожусь в середине пути, я позволю себе продолжать путь с верой, что придет день, когда уроки будут усвоены и будут награды. Помоги мне, Боже, понять, что, несмотря на все мои усилия жить в спокойствии, бывают времена, когда нужно взобраться на вершину. Помоги мне перестать создавать хаос и кризисы. Помоги мне встретить трудности, которые продвинут меня вперед и поднимут выше.

28 декабря

ПАНИКА

Не паникуйте!

Если охватила паника, мы не должны позволять ей управлять нашим поведением. Поведение, контролируемое паникой, приводит к саморазрушению. Каковы бы ни были обстоятельства и ситуации, паника не бывает хорошей основой. Каковы бы ни были обстоятельства и ситуации, обычно бывает хотя бы мгновение, чтобы глубоко вдохнуть и восстановить душевный покой.

Мы не должны делать больше, чем можем сделать в разумных пределах – никогда! Мы не должны делать то, что мы совсем не можем сделать или чему не можем этому научиться!

Эта программа, здоровый образ жизни, к которому мы стремимся, строится на основе душевного покоя и спокойной уверенности в себе, в Высшей силе и в процессе выздоровления.

Не паникуйте. Паника уводит нас с пути. Расслабьтесь. Глубоко дышите. Пусть покой проходит сквозь ваше тело и разум. На такой основе Высший источник обеспечит нас всем необходимым.

Сегодня я буду работать с паникой как с отдельным вопросом, который требует немедленного внимания. Я не позволю паническим мыслям и чувствам управлять собой. Я позволю спокойствию и доверию управлять моими чувствами, мыслями и поведением.

29 декабря
ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД

Учитесь искусству принятия. В нем много скорби.

Мелоди Битти «Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе»

Порой приходит время, когда нужно прекратить те или иные отношения, чтобы позаботиться о себе. Порой наступает момент, когда нужно изменить глубину тех или иных отношений.

Это касается любви, дружбы, семьи и работы.

Нелегко завершать отношения и что-то в них менять. Но часто это необходимо.

Порой мы остаемся в отношениях, которые зашли в тупик, боясь остаться в одиночестве или желая отсрочить неизбежный процесс горевания, который сопутствует прекращению отношений. Порой нужно помедлить какое-то время, чтобы набраться сил и подготовиться к переменам.

Если мы медлим по этой причине, мы можем бережно к себе относиться. Лучше дождаться момента, когда все станет ясно, четко и последовательно, чтобы действовать.

Мы узнаем. Мы поймем. Мы можем себе доверять.

Трудно осознать, что отношения меняются или подходят к концу, особенно когда еще не пришло время действовать, но мы понимаем, что оно близко. Нам не по себе, потому что урок подходит к концу. Нам не терпится поскорее его завершить, но у нас еще недостаточно сил. Это нормально. Еще не пришло время. Еще происходит что-то важное. Мы можем верить, что это случится, когда придет время. Мы получим силу и способность сделать то, что нужно.

Нелегко завершить отношения или изменить границы в тех или иных отношениях. Для этого требуются мужество и вера. Для этого требуется готовность позаботиться о себе и порой остаться на какое-то время в одиночестве.

Отпустите страх. Поймите, что изменения – это важная часть выздоровления. Любите себя настолько, чтобы делать то, что нужно, чтобы заботиться о себе, и будьте уверены, что вы полюбите снова.

Мы никогда не начинаем все сначала. В процессе выздоровления мы движемся вперед в безупречно спланированной череде уроков. В нужное время мы оказываемся с определенными людьми в любви, семье, дружбе и на работе. Когда урок усвоен, мы двигаемся дальше. Мы оказываемся в новом месте, с новыми людьми, проходим новые уроки.

Нет, не все уроки будут болезненными. Мы достигнем того места, где будем учиться не через боль, а через радость и любовь.

Наши потребности будут удовлетворены.

Сегодня я приму то место, где я нахожусь в отношениях, даже если мне неудобно и некомфортно. Если я нахожусь в процессе завершения отношений, я посмотрю в лицо своему горю и приму его. Боже, помоги мне верить, что я иду по пути, который спланирован для меня безупречно и с любовью. Помоги мне верить, что

мои отношения преподают мне важные уроки. Помоги мне принять и быть благодарной за промежуточные этапы, за завершение и начало новых отношений.

30 декабря
ЗАЛОЖИТЬ ФУНДАМЕНТ

Фундамент уже заложен.

Разве не видите?

Разве не понимаете, что все, через что вы прошли, было не зря?

Была причина, веская причина, чтобы ждать, усердствовать, ощущать боль и наконец освободиться.

Вас готовили. Так же, как строитель должен сначала снести и убрать старое, чтобы освободить место для нового, Высшая сила расчищала место для закладки фундамента в вашей жизни.

Вы когда-нибудь наблюдали за рабочими на стройке? Когда они начинают работу, все выглядит еще хуже, чем до начала работ. Нужно убрать все старое и пришедшее в негодность. Нужно убрать, заменить или укрепить все непрочное для нового сооружения. Ни один строитель, небезразличный к своей работе, не положит новое покрытие на плохую опорную систему. Фундамент даст трещину. Он долго не прослужит.

Чтобы готовый продукт получился таким, как нужно, работу необходимо выполнить тщательно снизу вверх. По ходу работ везде беспорядок. Часто все кажется бессмысленным. Кажется, что время и усилия потрачены впустую, потому что мы еще не видим конечный продукт.

Но важно правильно заложить фундамент, чтобы работа, последние штрихи были такими, какими мы хотим их видеть.

Весь этот долгий трудный период в вашей жизни нужен был для закладки фундамента. Все было не напрасно, хотя временами цель не была очевидной и явной.

Теперь фундамент заложен. Сооружение прочное. Пришло время для последних штрихов и завершения работ.

Пора заносить мебель и наслаждаться плодами своего труда.

Поздравляю! У вас хватило терпения пройти через все трудности. Вы поверили, сдались и позволили Высшей силе и Вселенной исцелить и подготовить вас.

Теперь вы насладитесь тем хорошим, что было запланировано.

Теперь вы увидите цель.

Теперь все сойдется воедино и обретет смысл.

Наслаждайтесь жизнью.

Сегодня я сдамся перед необходимостью закладки фундамента – основы – для моей жизни. Если пришло время для последних штрихов, я сдамся и буду получать от этого удовольствие. Я буду помнить о благодарности Высшей силе, которая является главным строителем и действует только в моих интересах, создавая и строя мою жизнь. Я буду благодарна за заботу Высшей силы и ее внимание к деталям при закладке фундамента, даже если временами я становлюсь нетерпеливой. Я буду с благоговейным трепетом любоваться красотой Божьего творения.

31 декабря
УТВЕРЖДАТЬ ХОРОШЕЕ

*Радость становится радостью, любовь становится любовью,
жизнь стоит того, чтобы жить.
И мы становимся благодарными.*

Мелоди Битти «По ту сторону созависимости. Все лучше и лучше»

Ждите и ожидайте хорошего – для себя и для близких.

Когда вы волнуетесь о том, что ждет впереди, говорите себе, что придет все самое хорошее, самое лучшее, что могут предложить жизнь и любовь, что могут послать Бог и Его Вселенная. Затем раскройте ладони, чтобы это принять. Просите, и оно будет вашим.

Мысленно представьте себе это самое лучшее. Представьте, как оно будет выглядеть, что вы будете чувствовать. Сосредоточьтесь, пока отчетливо не увидите. Пусть все ваше существо, тело и душа войдут в этот образ и останутся в нем на мгновение.

Затем отпустите. Вернитесь в сегодняшний день, в настоящий момент. Не заикливайтесь. Не бойтесь. Радуйтесь. Живите сегодня полной жизнью, выражая благодарность за все, что было, есть и будет.

Ждите и ожидайте хорошего.

Сегодня, когда я буду думать о предстоящем годе, я сосредоточусь на том хорошем, что меня ждет.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Б	
Баланс	28 марта; 30 апреля; 21 декабря
Безопасность	18 марта
Бережность к себе во время горя	12 октября
Бессилие в отношении других людей	7 сентября
Бессилие и неуправляемость	29 мая
Благодарность	18 января; 1 августа
Благодетельность	3 июня
Близость	12 мая
Бог, как мы Его понимаем	13 июля
Божья воля	29 июня; 12 декабря
Быть собой	5 марта; 1 октября
В	
Важно содержание, а не форма	13 октября
Важность денег	29 сентября
Вера и деньги	4 октября
Верность себе	8 ноября
Вернуться к шагам программы «Двенадцать шагов»	28 ноября
Взвешивать обязательства	21 марта
Владеть своей силой	19 января; 7 февраля; 2 июня; 26 июля; 14 августа
Владеть своей силой в отношениях	3 августа
Владеть своей энергией	29 августа
Влияние нашего прошлого	27 марта
Волшебство благодарности и принятия	22 ноября
Восьмой шаг	24 августа
Временные неудачи	27 сентября
Время для гнева	18 июля
Время перепрограммирования	22 мая; 13 сентября
Все выпустить	7 июля
Все наши потребности	31 октября
Все отпустить	27 июля; 4 декабря
Всему свое время	12 марта; 12 ноября
Второй шаг	1 февраля
Вы достойны любви	29 февраля
Выбросить свод правил	18 октября
Выгоды от деструктивных отношений	10 октября
Выздоровление	11 октября
Выпустить злость	14 ноября
Высшая сила	2 мая
Высшая сила как источник	4 марта
Г	

Гнев	4 ноября
Гнев на членов семьи	28 апреля
Говорить «да»	8 августа
Говорить «нет»	7 августа
Горе и действия	17 ноября
Готовность загладить вину	25 августа
Границы	17 мая
Границы собственности	13 мая
Д	
Давайте заключим сделку	5 ноября
Давать себе то, чего мы достойны	8 мая
Дар готовности	6 июня
Дар, а не обуза	26 марта
Двенадцатый шаг	29 ноября
Двигаться вперед	11 июня; 29 декабря
Действия по принципу «как если бы»	17 января
День святого Валентина	14 февраля
Держаться за прошлые отношения	13 июня
Десятый шаг	5 сентября
Дисциплина	11 ноября
Доверие Богу	4 июня
Доверие Высшей силе	2 февраля
Доверять себе	13 февраля; 14 марта; 22 сентября
Доказать себе	19 июля
Достаточно просто быть	21 июля
Достичь гармонии	27 июня
Друзья	13 августа
Духовно ведомые	11 февраля
Е	
Если что-то не получается	28 июня
Ж	
Желания и потребности	21 января; 20 ноября
Жизнь в семье	10 марта
Жить проще	1 апреля
Жить сегодняшним днем	21 февраля
З	
Забота о себе	3 января; 9 марта; 8 апреля; 17 апреля; 23 августа; 6 октября; 13 ноября
Заботиться о себе в эмоциональном плане	16 декабря
Заботиться о себе на работе	28 августа
Загладить вину	26 августа
Закрываться	25 июня
Заложить фундамент	30 декабря
Здоровая сексуальность	23 ноября

Здоровые границы	2 января
Знания	5 октября
И	
Извинения	19 сентября
Излишние траты и чрезмерная бережливость	9 июля
Иметь дело с семьей	2 октября
Исполнение	7 марта
Использовать других, чтобы остановить свою боль	10 апреля
Исцеление	11 августа; 12 сентября
К	
Когда придет время	7 декабря
Комплекс вины выжившего	5 июля
Контроль	15 февраля; 5 мая
Контроль и вера	14 октября
Конфликты и отстранение	11 сентября
Кто знает, что лучше?	2 июля
Л	
Ловушка для жертвы	16 ноября
Любить себя безусловно	25 мая
Любовь к себе	16 мая
Любовь на словах и на деле	17 июля
М	
Медитация и молитва	28 октября
Мечь	16 сентября
Мир с прошлым	25 сентября
Молитва	16 января; 28 сентября
Молитва о выздоровлении	1 мая
Мученики в отношениях	20 июня
Мы достойны любви	14 июля
Мы можем доверять себе	27 ноября
Н	
Наделять силой	10 декабря
Найти свой путь	4 сентября
Наслаждаться жизнью	6 ноября
Наслаждаться хорошим днем	10 мая
Настаивать на лучшем	16 июля
Начать с чистого листа	24 января
Начинать отношения	29 апреля
Наш путь	19 февраля
Наши хорошие качества	19 октября
Не быть жертвой	30 сентября
Не вмешиваться	19 марта
Не переставайте жить своей жизнью!	18 мая

Не позволять делать из себя жертву	6 февраля
Не сдавайтесь	25 июля
Недовольство при установлении границ	23 марта
Новое поведение в отношениях	17 сентября
Новые начинания	20 января
Новый год	1 января
Нужно подождать	21 апреля
О	
Обращаться к Богу с просьбами	11 июля
Обсуждение конфликтов	4 апреля
Общение	15 апреля
Обязательства	30 мая
Одиннадцатый шаг	27 октября
Одобрять себя	10 сентября
Ожидания от других людей	20 декабря
Освобождение	20 марта
Осознание	25 ноября
Оставаться в настоящем моменте	28 января
Оставаться открытыми своим чувствам	18 декабря
Оставлять место для чувств	15 августа
Остановить свою боль	8 сентября
Ответственность	10 июня
Ответственность за себя	9 января
Ответственность за членов семьи	22 августа
Отдавать	9 апреля; 13 декабря
Отделение от семейных проблем	4 января
Отказаться от чувства стыда	3 февраля
Откладывать жизнь на потом	2 декабря
Открываться	9 октября
Открыться любви	23 апреля; 24 октября
Отношение к деньгам	5 августа
Отношения	6 января; 7 ноября
Отпускать желаемое	31 июля
Отпускать с любовью	9 февраля
Отпустить безотлагательность	21 сентября
Отпустить беспокойство	25 марта
Отпустить гнев	1 марта
Отпустить наивность	7 октября
Отпустить отрицание	28 февраля
Отпустить отсчет времени	14 июня
Отпустить печаль	10 февраля
Отпустить потребность в контроле	27 апреля
Отпустить прошлое	25 октября
Отпустить самокритику	26 ноября
Отпустить совершенство	10 августа
Отпустить сомнения	11 марта
Отпустить сомнения в себе	28 мая

Отпустить сопротивление	20 июля
Отпустить старые убеждения	23 июня
Отпустить страх	12 апреля; 7 мая
Отпустить страх быть покинутой	12 июля
Отпустить стыд	19 августа; 6 декабря
Отпустить тех, кто не выздоравливает	12 февраля
Отпустить хаос	15 октября
Отпустить чувство вины	11 января; 8 февраля
Отпустить чувство жертвы	22 марта
Отрицание	24 июля; 31 августа; 3 ноября
Отстранение	16 февраля; 24 июня; 30 ноября
Отстранение в отношениях	21 августа
Отстранение от детей с любовью	2 сентября
Отстранение с любовью	5 апреля; 20 октября
Ощущение защищенности	26 сентября
П	
Паника	9 июня; 28 декабря
Первый шаг	25 января
Переживать кризис	26 июня
Переживать трудные времена	15 сентября
Пережить праздники	24 декабря
Перестать быть жертвой	15 марта
Перспектива	9 сентября
Перфекционизм	14 апреля
Печаль	20 мая
Плыть по течению	8 июля
Повеселиться	29 июля
Позволить себе нуждаться в поддержке	24 сентября
Позволить, чтобы о нас заботились	18 ноября
Позволять другим людям нас поддерживать	1 декабря
Позволять хорошему случаться	18 сентября
Позитивная энергия	16 марта
Поиск баланса	12 января
Поиск собственной истины	25 апреля
Попасть на орбиту	7 июня
Посещение собраний	29 января
Постоять за себя	15 января
Потребность в других людях	27 января
Появляется новая энергия	23 января
Правильность	18 февраля
Праздники	25 декабря
Праздновать	4 июля
Преимущества выздоровления	15 ноября
Прекращение отношений	10 июля
Преобразование через горе	1 ноября
Придавать силы	17 марта
Признание выбора	27 мая

Принимать	1 июля
Принимать гнев	14 января
Принимать изменения	19 апреля; 30 июня
Принимать несовершенство	25 февраля
Принимать помощь	5 января
Принимать свои чувства	19 ноября
Принимать себя	3 марта
Принимать, когда мы делаем все, что в наших силах	30 августа
Принятие	17 февраля; 3 апреля; 29 октября
Принять бессилие	30 июля
Принять любовь	9 ноября
Пробовать	30 марта
Программа «Двенадцать шагов»	26 февраля
Прокладывать свой собственный путь	20 февраля
Прокрастинация	27 августа
Промежуточное состояние	2 августа
Просить о помощи	9 декабря
Просить о том, что нужно	31 января; 9 августа
Противостоять стыду	5 июня
Проходить через дискомфорт	3 октября
Процесс горевания	2 ноября
Прошлое на работе	22 июня
Прямота	1 июня; 3 июля; 12 августа
Пусть все происходит само собой	16 апреля
Пытаться руководить событиями	23 июля
Р	
Радость выздоровления	4 февраля
Развивать здоровую терпимость	3 декабря
Распознавать чувства	24 февраля
Решение проблем	22 февраля; 19 мая; 6 августа
Рисковать	15 мая
Роли на работе	19 декабря
Рост	26 декабря
Рядом с вершиной	27 декабря
С	
Свобода	18 апреля
Свобода вероисповедания	30 января
Свобода от навязчивых состояний	4 мая
Свобода от своекорыстия	3 мая
Сдаться	8 марта; 17 июня; 24 ноября
Сделать жизнь проще	19 июня
Седьмой шаг	6 июля
Семейные кнопки управления	15 июля
Сила	23 февраля
Сила слова	3 сентября

Снова учиться доверять	22 июля
Совершенство	11 мая
Сопrotивление негативу	26 апреля
Сорваться с крючка	26 января
Соревнование между мучениками	15 июня
Спасать себя	16 августа
Сплетни	26 мая
Спокойствие	6 марта
Спонтанность	20 сентября
Спонтанность и удовольствие	12 июня
Справляться со стрессом	22 апреля
Стоять на своем	22 октября
Страхи	10 января; 28 июля
Страхи по поводу финансов	21 ноября
Т	
Терпение	6 апреля; 1 сентября
Терпимость	23 сентября
Трудные люди	5 декабря
У	
Убеждения о деньгах	10 ноября
Увидеть свою темную сторону	2 апреля
Угодничество	27 февраля
Удовлетворение потребностей	29 марта; 21 мая
Удовольствие	13 апреля; 23 мая; 8 июня
Уроки на работе	24 апреля
Установить срок	20 апреля
Утверждать хорошее	31 декабря
Утверждения	11 декабря
Утренние подсказки	23 октября
Учиться ждать	8 октября
Учиться новому поведению	9 мая
Уязвимость	8 января; 18 июня; 4 августа
Ф	
Финансовая ответственность	5 февраля; 21 октября
Финансовые цели	11 апреля
Финансы	31 марта
Х	
Хорошее в десятом шаге	6 сентября
Хорошее на пути	22 декабря
Хорошие чувства	13 января; 21 июня
Ц	
Целительные мысли	17 августа
Ценить настоящий момент	18 августа

Ценить прошлое	22 января
Ценить свои потребности	8 декабря
Ценить себя	24 марта; 30 октября; 17 декабря
Цикличное развитие	24 мая
Ч	
Честность	14 мая
Честность в отношениях	20 августа
Честность перед собой	16 октября
Что мне подходит?	14 сентября
Что, если?	31 мая
Чувства	15 декабря
Чувства и капитуляция	17 октября
Чувства из прошлой жизни	7 апреля
Чувства на работе	2 марта
Чувства, которые в нас вызывают праздники	23 декабря
Чувства, которые причиняют боль	7 января
Чувствовать себя хорошо	6 мая; 16 июня
Я	
Ясное мышление	14 декабря
Ясность	26 октября
Ясность и направление	13 марта