

АНОНИМНЫЕ ИГРОКИ ПРОПИСАНИЕ ШАГОВ

ВВЕДЕНИЕ

Цель: Жить жизнью, соответствующей нашим фундаментальным ценностям.

Шаги предлагают план по интеграции наших внутренних ценностей в нашу внешнюю жизнь (работу, досуг, семью, отношения, духовную практику). С помощью усердия и решимости, вы сможете определить прошлые модели поведения (многие из которых заставляли вас действовать вопреки вашим фундаментальным ценностям) и разработать новые, здоровые пути мышления и жизни.

Работа по Шагу это и самопомощь, и взаимопомощь.

Каждое путешествие по Шагам является самостоятельным. Всё, что вы напишете, будет глубоко личным. Однако, если вы попытаетесь сделать это в одиночку, вы можете дрогнуть, или остановиться, или решить, что это слишком больно, или слишком сложно – также, как когда вы пытались прекратить играть без помощи АИ. **Эти письменные задания разработаны для использования на Шаговых Собраниях (если таковые проводятся) или проработке с Наставником, таким образом позволяя силе и опыту других поддерживать нас в процессе.** Шаговое Собрание это безопасное место для членов АИ, чтобы делиться друг с другом достоинствами и недостатками, чувствами и эмоциями, страхами и духовностью, чтобы каждый мог двигаться вперёд в выздоровлении.

Прописание – основа работы по Шагам. Прописание делает эту работу настоящей.

Когда мы становимся готовы изложить на бумагу наши поступки, поведение, чувства и эмоции, мы разрешаем себе быть откровенными и честными с собой и о себе, возможно впервые в жизни. Пожалуйста, не беспокойтесь о структуре, правописании, пунктуации или форме; вы пишете только для себя, если только не решите поделиться написанным с Шаговой Группой, Наставником или кем-нибудь еще. **Пишите любым, наилучшим для вас, способом** (некоторым членам АИ комфортнее писать в тетради или блокноте; другие могут использовать ноутбук или компьютер). Цель – зафиксировать ваши мысли, чувства и эмоции и сделать их доступными для вашего анализа и пересмотра.

Прописание – это мерило нашего прогресса выздоровления по мере движения по Шагам.

Прописание помогает нам распознать, когда мы испытываем трудности – сигнализируя о том, что настало время попросить группу или Наставника о любящем руководстве и поддержке. Прописание позволяет нам использовать результаты этого процесса самоанализа для принятия здоровых решений и устойчивого выбора. Прописание напрямую ведёт к нашим основным ценностям и помогает поддерживать нашу связь с ними.

Вы простили себя?

Вы не выбрали эту зависимость – она выбрала вас. Хотя мы ответственны за наши действия, связанные с зависимостью, они были результатом выбора, продиктованного нашим эмоциональным заболеванием. С воздержанием, мы можем двигаться от болезни к выздоровлению, только сегодня. Простив себя, мы можем начать процесс изучения нашей сокровенной сущности отдельно от зависимости, и начать делать духовный базирующийся на ценностях выбор, вместо выбора основанного на зависимости.

*Шаг 1: Мы признали свое бессилие перед азартными играми.
признали, что наша жизнь стала неуправляемой.*

Шаг 1, Задание 1: 20 вопросов.

1. Приходилось ли Вам тратить на азартную игру рабочее или учебное время?
2. Приносила ли азартная игра когда-нибудь несчастья или неприятности в Ваш дом?
3. Повлияла ли азартная игра на Вашу репутацию?
4. Случалось ли Вам чувствовать раскаяние после азартной игры?
5. Играли ли вы когда-нибудь в азартные игры, чтобы добыть деньги для погашения долга или решения других финансовых проблем?
6. Стала ли азартная игра причиной уменьшения Ваших амбиций или работоспособности?
7. После проигрыша, чувствовали ли Вы что должны вернуться как можно скорее и отыграться?
8. Выиграв, ощущали ли Вы сильное желание вернуться и выиграть ещё больше?
9. Играли ли Вы зачастую пока не кончатся все ваши деньги?
10. Случалось ли Вам брать в долг на азартную игру?
11. Случалось ли Вам продавать что-либо, чтобы финансировать азартную игру?
12. Сталкивались ли вы с нежеланием потратить «игровые» деньги на обычные расходы?
13. Бывало ли, что из-за азартной игры Вы становились безразличны к своему благополучию или благополучию своей семьи?
14. Играли Вы когда-нибудь в азартные игры дольше, чем планировали?
15. Играли Вы когда-нибудь в азартные игры, чтобы сбежать от беспокойства, проблем, скуки, одиночества, горя или утраты?
16. Совершали ли вы когда-либо противоправные действия для финансирования азартной игры или рассматривали возможность их совершения?
17. Были ли у Вас проблемы со сном из-за азартной игры?
18. Вызывают ли у Вас ссоры, разочарования или огорчения тягу к азартной игре?
19. Приходило ли к Вам желание отпраздновать какое-либо счастливое событие несколькими часами азартной игры?
20. Задумывались ли Вы когда-нибудь о причинении себе вреда или самоубийстве из-за азартной игры?

При прописании ответа на каждый вопрос, уделите особое внимание следующему: ощущаете ли вы защитную реакцию, чувство вины или сомнения. Загляните в своё сердце. Ваш ответ «да» основан на вашем собственном опыте или на обвинениях, гневе или разочаровании других людей? Ваш ответ «Нет» честный, искренний и безоговорочный, или вы колеблетесь, сопротивляетесь? Может быть, вы ищете способ, чтобы обосновать, объяснить или оправдать свое поведение вместо того, чтобы просто признать его?

Если вопрос задевает за живое, вероятно что-то в нём требует более честного и прямого рассмотрения. Пришло время вытащить это на свет! Напишите об этом в деталях; говорите об этом с Наставником и с другими членами АИ на Шаговой Группе. Это начало процесса, который поможет нам определить, что же действительно наше, а что нет, это и есть та самая «мудрость отличить одно от другого» о которой мы просим в молитве о Душевном Поко

Шаг 1: Мы признали свое бессилие перед азартными играми, что наша жизнь стала неуправляемой.

Шаг 1, Задание 2: Движение к принятию.

ЦИКЛ НЕУПРАВЛЯЕМОСТИ. Мы думаем, «Все будет по-другому в следующем казино... в следующей игре в покер... в следующей ставке». Безумие - делать одно и то же снова и снова и ожидать другого результата. Ниже приведены некоторые поведенческие циклы, которые могут быть вам знакомы:

В нашей игре

Гонка за выигрышем/эмоциональный подъем
Попытки отыграть проигрыш
Проматывание выигрышей
Разочарование

Пустота

Гонка за выигрышем/эмоциональный подъем

В нашей жизни

Нужен побег/ Нужен «перерыв»
Защитная реакция/Манипуляция/Ложь
Оправдание/Саможалость
Изоляция/Отрицание/Эмоциональная
опустошенность
Отсутствие самоуважения
Нужен побег/ Нужен «перерыв»

ПРОИЛЛЮСТРИРУЙТЕ ПРОГРЕССИРУЮЩУЮ ПРИРОДУ ВАШЕЙ ЗАВИСИМОСТИ. Документирование прогрессирования болезни может помочь нам доказать самим себе насколько мы все-таки бессильны перед ней. Напишите конкретные примеры из своей жизни, которые иллюстрируют, как ваша зависимость нарастала и как каждая попытка взять ее под контроль проваливалась.

ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ НАД НАШЕЙ АЗАРТНОЙ ИГРОЙ. Какие поступки, решения или действия закрепили в вашем сознании иллюзию того, что у вас был некоторый контроль над ставкой или исходом игры? Каковы были результаты этих «доказательств» контроля над игрой?

ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ НАД НАШЕЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ. Какие поступки, связанные с азартными играми (ограничение посещения казино, отказ от кредитных карт, ограничение использования банкоматов, уход с выигрышем, поведение «большой шишки») закрепили в вашем сознании иллюзию контроля над вашей растущей одержимостью? Каковы были результаты этих «доказательств» контроля над зависимостью?

ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ НАД НАШЕЙ ЖИЗНЬЮ. Какие поступки или действия (то есть попытки контроля других людей или событий, мысли «если..., то...») закрепляют в вашем сознании иллюзию контроля над результатами вашей повседневной жизни? Каковы были результаты «доказательств» этого контроля?

ОСВОБОЖДЕНИЕ. Мы цепляемся за иллюзию (или надежду), что мы либо можем, либо должны контролировать нашу игру. **МЫ ДОЛЖНЫ ОТПУСТИТЬ ЭТО.** Правда заключается в том, что мы бессильны перед зависимостью. Она контролирует нас. И будет продолжать контролировать, пока мы не сдадимся.

Шаг 1: Мы признали свое бессилие перед азартными играми, что наша жизнь стала неуправляемой.

Шаг 1, Задание 3: Проверка реальности

Возможно, вы признали, что бессильны перед азартными играми, но полностью ли вы приняли это? **Напишите о любых оставшихся сомнениях, страхах, оговорках, оправданиях, чувстве вины, обвинениях, или рационализациях, которые у вас есть.**

Напишите о любых абстинентных состояниях, которые вы можете испытывать. Они могут включать некоторые или все из нижеперечисленных, и могут происходить с разной периодичностью.

- Проблемы с мышлением
- Проблемы с памятью
- Эмоциональные всплески
- Нарушения сна
- Физические ощущения
- Пониженная стрессоустойчивость

Подумайте о силе группы против силы воли. Является ли группа силой более могущественной чем вы сами? **Напишите конкретные примеры из своего опыта, которые иллюстрируют, как сила группы была успешна там, где ваша сила воли терпела неудачу.**

*Шаг 1: Мы признали свое бессилие перед азартными играми.
признали, что наша жизнь стала неуправляемой.*

Шаг 1, Задание 4: Расширение возможностей

Примите бессилие и вы расширите свои возможности.

Есть определённые вещи в нашей жизни, над которыми мы не имеем силы или которые не можем контролировать – такие как течение времени, действия других или погоду.

Будьте честными с собой: вы готовы добавить в этот список азартные игры?

Составьте список не менее чем из 20 вещей в своей жизни, которые находятся под вашим контролем/влиянием. На какие из этих вещей вы будете больше всего опираться, чтобы помочь вашему выздоровлению?

Также напишите:

- О наиболее значимой вещи, которую вы узнали о себе при работе по Первому Шагу.
- О том, за что вы преисполнились благодарностью, при работе по Первому Шагу.
- О самом хорошем, что вы сделали для себя недавно.

Шаг 2: Пришли к вере что Сила, более могущественная чем мы, может вернуть нас к нормальному образу мышления и жизни.

Шаг 2, Задание 2: Наши убеждения и ценности

Напишите об:

- 1) Что происходило каждый раз, когда вы пытались самостоятельно воздерживаться от игры до прихода в АИ?
- 2) Чем отличается ваше воздержание от игры в Программе АИ?
- 3) Три (3) базовых убеждения и/или ценности, которые азартные игры заставили вас игнорировать, отказываться от них или поступаться ими, когда вы были в активной стадии зависимости.
- 4) В воздержании от игры в Программе АИ, восстановились ли для вас эти базовые убеждения и/или ценности? Что вы чувствуете по этому поводу? Что эти ценности/убеждения меняют в вашей сегодняшней жизни?

Шаг 2: Пришли к вере что Сила, более могущественная чем мы, может вернуть нас к нормальному образу мышления и жизни.

Шаг 2, Задание 3: Готовность

Второй Шаг призывает нас открыться возможности существования Силы более могущественной, чем наша собственная. ВЫ создаете СВОЮ СОБСТВЕННУЮ концепцию Высшей Силы. Для этого есть много источников и вдохновляющих идей: религиозное воспитание, семейные традиции, жизненный опыт, членство в группе, чтение, тренинги, путешествия. В конечном счете, это персональный, духовный выбор – основанный на ВАШЕМ СОБСТВЕННОМ понимании в данный момент. Имейте в виду, что когда игровой туман рассеивается и вы отпускаете свою потребность контролировать людей, места и события, это понимание может меняться, расти или углубляться. На данном этапе нам нужно лишь **преисполниться готовностью** сделать это частью нашего процесса выздоровления.

Напишите об:

- 1) Открыт ли ваш разум для возможности существования Силы, более могущественной, чем ваша собственная? Если нет, то что удерживает ваш разум закрытым? Гордыня? Эго? Эгоцентризм? Упрямство? Страх? Готовы ли вы только сегодня отложить их?
- 2) Видели ли вы когда-нибудь работу «Силы Более Могущественной» в жизни других? Вы когда-нибудь испытывали, как Сила действует в вашей собственной жизни?
- 3) Три вещи в которые вы верите и которым доверяете сегодня.
- 4) Убеждения + Доверие = Вера. Дает ли написание о том, во что вы верите и чему доверяете, ощущение, что есть или может быть сила, влияющая на вашу жизнь помимо вашей собственной воли? Готовы ли вы поприветствовать это безопасное, любящее и поддерживающее присутствие в вашем выздоровлении?

Шаг 2: Пришли к вере что Сила, более могущественная чем мы, может вернуть нас к нормальному образу мышления и жизни.

Шаг 2, Задание 4: Восстановление

Восстановление нормального образа мышления и жизни.

В начале Второго Шага мы рассмотрели, как может выглядеть нормальный образ мышления и жизни и записали некоторые вещи, которые значимы для нас. Такие как: забота о себе и других, добропорядочность, ответственность, безопасное вождение, нормальное питание, здоровые развлечения, уважение к деньгам, развитие духовности, достижение равновесия.

- 1) Взгляните на свой список еще раз. Отметьте, как много из перечисленного восстановилось или начало восстанавливаться в вашей жизни. Это стало возможным только благодаря вашей силе воле или какая-то другая сила работает в вашей жизни?**

Второй Шаг позволяет нам заново познакомиться с тем, во что мы верим и что считаем правдой; он ведет нас к вере.

- 2) Лучше ли вы ощущаете, что для вас правильно сегодня? Готовы ли вы продолжать движение с верой?**

Напишите:

- О наиболее значимой вещи, которую вы узнали о себе при работе по Второму Шагу.
- О том, за что вы преисполнились благодарностью, при работе по Второму Шагу.
- О том хорошем/позитивном, что вы сделали для себя недавно.

Шаг 3: Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе этой Силы, как мы ее понимаем.

Шаг 3, Задание 1: Капитуляция

Третий Шаг предлагает нам сдаться – препоручить нашу волю и нашу жизнь **заботе** нашей Высшей Силы. Обратите внимание, что этот Шаг говорит **о заботе**, а не о контроле. В таком виде капитуляции присутствует легкость, доброта, комфорт и поддержка. Третий Шаг просит нас взять обязательство перестать упрямиться, оставить старые привычки, иррациональные потребности или желание контролировать то, что несомненно находится вне нашего контроля. Это «то, что мы не в силах изменить» - действия других, погода, течение времени и нашу компульсивную игру. Позволив нашему доброжелательному руководящему духу или Высшей Силе справляться с этими вещами, мы освобождаем себя для вещей, которые можем контролировать. Всё то, что мы перечислили в Задании 4 к Шагу 1 – воздерживаться от игры, посещать собрания, быть честными, развивать духовность, достигать равновесия. Если мы позволим **позаботиться о нас** в вещах, которые мы не в силах контролировать, мы сможем направить нашу энергию на эффективное изменение самих себя.

- 1) Напишите три вещи, которые вы можете потерять, или которые вы опасаетесь потерять, если примете решение препоручить свою волю и свою жизнь заботе Высшей Силы. Также напишите три вещи, которые вы можете приобрести.**

Как нам начать обретать готовность открыть наш разум и сердца доброжелательному руководству Высшей Силы? Мы можем начать это в Программе. У многих из нас в АИ появился опыт, что собрания и Сообщество — это сила более могущественная, чем наша собственная. С помощью наставничества мы можем равняться на членов АИ, которые практикуют принципы Программы и олицетворяют ее дух.

- 2) У вас есть наставник? Если да, опишите, как ваши взаимоотношения объединяют вас с АИ и поддерживают вас в жизни. Если нет, перечислите качества, которые вы хотели бы видеть в наставнике и напишите о том, как развитие отношений с кем-нибудь из АИ может поспособствовать вашему выздоровлению. Готовы ли Вы взять на себя обязательство выбрать наставника в ближайшие 60 дней?**

Шаг 3: Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе этой Силы, как мы ее понимаем.

Шаг 3, Задание 2: Мудрость

Капитуляция нашей воли перед Высшей Силой позволяет нам узнать волю Высшей Силы в отношении нас. Отпустив нашу потребность контролировать (или быть под контролем), мы открываем дверь для обретения мудрости знать разницу между вещами, которые мы можем изменить и которые не можем. Поскольку мы не пытаемся доказать свою волю, подчиниться чужой воле или принудить к какому-то результату, у нас появляется возможность увидеть ситуацию такой, какая она есть на самом деле, определить, насколько уместно наше участие, оценить свои возможности и сделать продуктивный выбор.

Напишите:

- 1) Является ли препоручение вашей воли принесением в жертву вашей независимости? Даже если это так, может ли это того не стоить?**
- 2) На чём обычно основываются ваши решения? Гнев? Интуиция? Страх? Логика? Как это работало у вас в прошлом? Работает ли это сейчас? Вы готовы рассмотреть другой путь?**
- 3) Что для вас означает фраза «Поступай правильно»? Как это работает? Приведите недавний пример из вашей жизни.**

Шаг 3: Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе этой Силы, как мы ее понимаем.

Шаг 3, Задание 3: Осознание себя

Мы рассмотрели, как отказ от своей воли связан с нашей независимостью. Теперь давайте посмотрим, как отказ от своей воли связан с нашими чувствами. Часто потребность контролировать ситуацию или проявлять своеволие побуждает нас управлять, манипулировать, искажать, отрицать, оправдывать или хоронить свои чувства, вместо того чтобы испытывать их. В течении следующей недели выберите ситуацию в своей жизни, примите сознательное решение отпустить свое желание контролировать её (до тех пор, пока это не будет вредить вам или другим) и затем следуйте этому решению. Позвольте себе почувствовать всё, что возникает внутри вас, когда вы формулируете это решение и действуете согласно ему. Как можно тщательнее наблюдайте за своими чувствами.

Напишите:

1) Как вы себя почувствовали, когда отпустили свою потребность контролировать эту ситуацию? Будьте конкретными.

2) Ваша готовность – это ключ к тому, чтобы отпускать контроль. Вы были бы готовы отпускать контроль снова в таких же или других ситуациях, независимо от результата?

Когда мы отпускаем нашу привычную потребность контролировать (или быть под контролем), мы обретаем свободу чтобы взглянуть внутрь себя и изучить нашу истинную природу. Этот процесс позволяет нам соединиться или воссоединиться с нашей духовностью, а также с личными интересами и увлечениями, которые могут обогатить и сбалансировать нашу жизнь в процессе выздоровления.

3) Чувствуете ли вы более сильный контакт со своей духовной природой? Как этот контакт изменил ваше отношение к себе? Как вы относитесь к себе?

4) Какие интересы, хобби или увлечения вы открыли или заново открыли для себя в процессе выздоровления? Как они дополнили вашу жизнь? Есть ли такие увлечения, которые вы хотели бы изучить в будущем?

Шаг 3: Приняли решение поручить нашу волю и наши жизни заботе этой Силы, как мы ее понимаем.

Шаг 3, Задание 4: Решения

В третьем Шаге мы написали и обсудили важные аспекты нашей независимости, включая своеволие, самоуверенность, вызывающее поведение, гордыню, высокомерие и потребность контролировать.

1) Продолжаете ли вы отказываться от своей воли и отпускать свою потребность контролировать людей, места и ситуации? Что вы чувствуете при этом?

Парадоксально, но по мере того, как мы выздоравливаем и развиваемся в АИ, может появиться самоуверенность. Мы можем начать чувствовать себя «прежними я» и прийти к выводу, что наши проблемы решены. В Третьем Шаге могут проявиться некоторые аспекты, сопутствующие независимости, такие как **нетерпение** (кажется, что всё происходит недостаточно быстро), **нетерпимость** (фокусирование на кажущихся ошибках или недостатках других) и **незрелость** («правила написаны не для меня»). Это происходит не случайно, ведь все эти аспекты - явные признаки самоуверенности. Также не случайно, что подобный образ мышления начинается с местоимения «Я». Как бы нам ни хотелось переложить ответственность на других, люди, места или ситуации, с которыми мы боремся, на которых фокусируемся или которые осуждаем, имеют отношение только к «Я» и очень мало - к «Они». Фокус в том, чтобы заметить подобное мышление прежде, чем начать действовать под его влиянием.

2) Бывает ли у вас подобное «Я» - мышление? Как вы справляетесь с этим?

Третий Шаг просит нас принять решение поручить нашу волю заботе нашей Высшей Силы. Если эта просьба выглядит слишком пугающе, мы можем начать, просто решив **быть готовыми** принять решение. Мы можем оставить открытой **возможность** поручения. Мы можем продолжать использовать Программу АИ и Сообщество, как нашу Высшую Силу, если нам так более комфортно. Помните, что Сила, с которой мы хотим соединиться, это Сила **как мы ее понимаем**, и наше понимание может меняться и развиваться, если мы ищем помощи, доверяем другим и остаемся открытыми и готовыми.

Когда мы примем решение, оно, вероятно, не будет постоянным. Большинство из нас будут принимать его много раз и в бесчисленном множестве различных ситуаций.

Мы можем принять решение попробовать поручить только для того, чтобы позже отменить его, если результат нам не понравится. Мы можем убедить себя в том, что у нас слишком мало времени, чтобы поручить, и решить «сделать это позже». Мы можем «выбирать то, что нам выгодно», отпуская в незначительных, не имеющих значения ситуациях, но держаться за «важные». Но если постепенно мы **обретём готовность принимать решение** в один день, в один час, в одной ситуации, с одним человеком, то в конце концов это станет нашей «второй натурой» - более открытой, смиренной и принимающей натурой, которая поможет нам жить на условиях жизни.

3) Готовы ли вы продолжать путешествие по 4-му Шагу, проводя тщательную и бесстрашную инвентаризацию в сотрудничестве с Высшей Силой как мы её понимаем?

Шаг 4: Провели тщательную и бесстрашную моральную и финансовую инвентаризацию самих себя.

Шаг 4, Подготовительное Задание **Напишите свою «Игровую автобиографию»**

Обратитесь в своей памяти настолько далеко, насколько это необходимо, - в детство, если это уместно, - чтобы определить историю ваших отношений с азартными играми. Какое ваше самое раннее воспоминание или переживание от ставки, пари или азартной игры? Возможно, вы не были участником, просто наблюдали. Что вам больше всего запомнилось в этом опыте? Можете ли вы вспомнить, что вы чувствовали в этот момент? Это сильно заинтересовало вас или вызвало в вас эмоции? Это показалось вам приемлемым и невинным или опасным и запрещенным? Какую роль сыграл этот случай в формировании вашего мнения об азартных играх?

Начните с первого воспоминания и напишите о нем и всех последующих случаях и переживаниях с азартными играми в течение всей вашей жизни. Обратите внимание на то, формировалось ли у Вас с течением времени представление о том, что вы относитесь к азартным играм и участвуете в них как «нормальный человек». Когда вы впервые заметили изменения в вашем отношении к азартным играм и / или вашей вовлеченности в них? Может быть, другие люди обратили ваше внимание на эти изменения? Как вы себя чувствовали и реагировали, когда они это сделали? Какие модели поведения вы выработали? Также обратите внимание, повлияло ли ваше меняющееся отношение к азартным играм или сами азартные игры на решения или поведение в других сферах вашей жизни. Приведите конкретные примеры!

Написание "игровой автобиографии" позволяет нарисовать четкую картину о себе как о компульсивном игроке. Мы можем узнать, что мы были "нормальными" игроками, которые стали компульсивными. Или мы можем заметить, что компульсивность, или некоторые ее признаки, присутствовали чуть ли не с самого начала. Прописывая свою игровую историю, мы можем проследить, как формировались чувства вины и стыда, которые мы носим в себе до сих пор. Мы можем начать видеть, как наши ранние переживания и поведение, связанные с игрой влияют на наши сегодняшние решения и поступки. Самое главное, мы можем приступить к выявлению специфических дефектов характера, таких как: склонность к самообману, желание быть "большой шишкой", нечестность, воровство, манипулятивное поведение, гордыня, безответственность, расточительность, саможалость, закрытость, жадность, зависть, обидчивость, лень, нетерпение, высокомерие - всему тому, что позволило накапливаться чувству вины.

Шаг 4: Провели тщательную и бесстрашную моральную и финансовую инвентаризацию самих себя.

Шаг 4, Задание 1: Характер

ХАРАКТЕР = ПОВЕДЕНИЕ + ЛИЧНОСТЬ + НРАВСТВЕННОСТЬ

Наш характер определяет то, как мы справляемся (или не справляемся) с нашими чувствами и эмоциями. Исследуя свой характер, мы должны быть готовы определить, как/когда мы причиняли вред другим. Только тогда мы можем осознать наши действия, возместить ущерб и двигаться дальше. А что насчет вреда, который мы причиняли самим себе? Многие черты характера формируются как защитные механизмы, рожденные в ответ на обстоятельства, в которых нам причинили ущерб, и со временем превращаются в шаблон саморазрушительных привычек/поведения, которые, по нашему мнению, необходимы нам для обеспечения безопасности. В то время как мы пытаемся определить вину, которую мы носим, у нас так же появляется возможность распознать вред, который мы нанесли себе.

Перечитайте свою игровую автобиографию, и взгляните на свою жизнь. Определите конкретные ситуации, которые вызывают чувство вины или угрызения совести за ваше поведение/действия. Также выделите конкретные ситуации, вследствие которых вы затаили злость, обиду, боль или печаль. Пока просто обратите внимание на них; вы вернётесь к ним более подробно в последующих шагах.

Прочтите страницы с 1-й до начала 6-й в **Руководстве по инвентаризации 4-го Шага** Прежде чем отвечать на Вопрос 1 на странице 6, проведите беспристрастную самооценку. Склонны ли вы от природы к завышенной самооценке, самодовольству или гордыни? Если да, начните с дефектов своего характера или недостатков. Вам присуща низкая самооценка, депрессивность или тревожность? Если да, начните с ваших достоинств или сильных сторон вашего характера.

Сначала составьте список черт своего характера, как указано в Вопросе 1. Затем выделите «Топ 5» в каждой колонке. После этого, возьмите две особенности, по одной из каждой колонки, и изучите их в деталях. В заключение, напишите о каждой из этих двух черт в Вопросах 2, 3 и 4.

Шаг 4: Провели тщательную и бесстрашную моральную и финансовую инвентаризацию самих себя.

Шаг 4, Задание 2: Чувства

В 1-м Задании к 4-му Шагу мы определили некоторые основные черты нашего характера. Возможно, мы начали замечать, как наши дефекты могли создавать повторяющиеся трудности в нашей жизни, в то время как наши сильные стороны, похоже, облегчали нам путь. По мере того, как мы учимся полагаться на наши сильные стороны и устранять наши дефекты, мы можем начать создавать новые здоровые отношения, окружение и обстановку.

Теперь давайте посмотрим, как мы справляемся (или не справляемся) с чувствами и эмоциями, позитивными и негативными, которые вызывают у нас люди, места или вещи. В этом задании у нас есть возможность признать, насколько хорошо или плохо мы справлялись с нашими чувствами и эмоциями в прошлом и принять решение лучше справляться с ними сегодня и в будущем.

Прочтите страницы с 12 по 14 в Руководстве по инвентаризации 4-го Шага. Напишите ответы свои на вопросы с 1 по 6, а затем переходите к «мини-формуле». Для темы 2 мини-формулы начните написание с конкретных ситуаций, которые вы определили в Шаге 4, Упражнение 1 (те, из-за которых вы затаили злость, обиду, боль или печаль), а затем переходите к другим ситуациям/чувствам.

Шаг 4: Провели тщательную и бесстрашную моральную и финансовую инвентаризацию самих себя.

Шаг 4, Задание 3: Деньги и здравомыслие

Цели 4-го Шага состоят в выявлении чувства вины и движении в сторону обретения баланса во всех сферах нашей жизни. Посредством написания предыдущих письменных заданий 4-го Шага мы начали замечать, как дефекты (или защитные механизмы) нашего характера создали повторяющиеся трудности в нашей жизни, включая то, что мы плохо справлялись с нашими чувствами и эмоциями или полностью их отрицали. Так же мы начали видеть, как сильные стороны нашего характера поддерживают нас. Теперь давайте рассмотрим, как основные черты нашего характера (слабые и сильные стороны) влияют на наше материальное положение.

Для большинства из нас наша финансовая жизнь стала неуправляемой. Необходимо провести финансовую инвентаризацию, но мы не будем детализировать доходы и расходы. Мы не будем выписывать суммы денег, которые мы использовали, заимствовали или присвоили, чтобы финансировать азартную игру, как и не станем останавливаться на выигранных или проигранных деньгах. Для решения этих вопросов может помочь Группа по снятию давления. Вместо этого мы проследим наш опыт и отношения с деньгами на протяжении всей жизни. Нам нужно уметь отделять наши мысли о деньгах и финансовой ответственности от результатов/последствий азартных игр, чтобы не обманывать себя тем, что одно только воздержание решит наши финансовые трудности. Точно так же, как у нас есть возможность изменить свой характер, мы можем изменить свое отношение к деньгам. По аналогии с чувствами и эмоциями, наша цель – определить прежнее поведение и привычки и оставить их в прошлом. Освободившись от финансового истощения, вызванного азартными играми, мы можем принять решение обращаться с нашими финансами трезво и адекватно сегодня и в будущем.

1) Напишите «финансовую автобиографию», в которой расскажите о своем опыте и отношениях с деньгами или финансами, включая сбережения, инвестиции, займы, расходы и приобретение собственности и имущества. Определите ваше отношение, чувства, ожидания, поведение и привычки, связанные с деньгами и финансовой безопасностью.

В процессе написания рассмотрите следующие вопросы: Как далеко вы готовы зайти ради денег или обретения богатства или имущества? Использовали ли вы деньги, чтобы улучшить вашу жизнь? Использовали ли вы деньги для удовлетворения эмоциональных, психологических или других потребностей? Как дефекты вашего характера повлияли на вашу финансовую нестабильность?

2) Напишите о том, как работа по устранению дефектов и использование сильных сторон вашего характера может оказать положительное влияние на то, как вы относитесь к деньгам и обращаетесь с финансами. Можете ли вы представить себе время, когда вы сможете ответственно управлять своими финансовыми делами? Какие шаги вам необходимо предпринять для достижения этого?

3) Составьте отдельный список ситуаций, которые вызывают чувство вины (либо из вашего игрового прошлого, либо из ваших нынешних дней) связанных с вашим финансовым положением, обращением с деньгами, и т.д.

Шаг 4: Провели тщательную и бесстрашную моральную и финансовую инвентаризацию самих себя.

Шаг 4, Задание 4: Приоритеты

Через написание письменных заданий к 4 Шагу мы приближаемся к достижению баланса между тем, кем мы являемся и как мы действуем в этом мире. Мы определили пять основных слабых сторон и дефектов нашего характера, решили изменить их, и выбрали один дефект, с которого мы начнем. Мы отметили основные достоинства характера, из которых мы будем черпать силы. Мы перечислили те чувства и эмоции, которые вызывают проблемы и определили, как справляться с ними более здоровым и конструктивным способом. Мы изучили нашу финансовую историю и обнаружили, что можем изменить наши прежние привычки, подход и поведение в отношении денег, научиться вновь доверять себе, и обращаться с нашими финансами более здоровым образом, адекватно и реалистично сегодня и в будущем.

Конечно, перемены, особенно внутри себя, могут вызвать стресс. Именно поэтому так важно расставить приоритеты в основных сферах нашей жизни

На этой неделе прочтите Часть 2 Приоритеты – Принципы и Обязательства с конца 7й страницы до середины 10й страницы в «Руководстве по Инвентаризации 4го Шага». Напишите свои ответы на вопросы, изложенные в Приоритетах 1, 2 и 3 (Воздержание, Высшая Сила и Семья).

На следующей неделе продолжайте читать Часть 2 Приоритеты – Принципы и Обязательства с середины 10й страницы до середины 12й страницы. Напишите свои ответы на вопросы, изложенные в Приоритетах с 4го по 7й (Работа/Профессия, Цели/Мечты, Друзья/Соседи/Общество/Страна и Особые сферы интересов)

Шаг 5: Признали перед собой и перед другим человеком истинную природу наших недостатков

Шаг 5, Подготовительное задание

В 4-м Шаге мы провели тщательную и бесстрашную моральную и финансовую инвентаризацию самих себя. Мы определили и подробно описали наши сильные стороны и дефекты. Мы отметили, как эти дефекты создавали проблемы, диктовали наш выбор, и формировали привычки деструктивного и саморазрушительного поведения на протяжении нашей жизни, влияя на наши отношения с родителями, супругами, братьями, сестрами, детьми, родственниками, учителями, друзьями, работодателями, сослуживцами и, вероятно, что самое важное, с нашей Высшей Силой.

Напишите:

Начали ли Вы менять модели своего поведения в результате 4-го Шага? Каким образом?

Как повлияла работа над 4-м Шагом на вашу жизнь?

Шаг 5 («Признали перед собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших недостатков») — это не значит забыть о своих ошибках; это значит правильно оценить свою вину за них. Тяжелое бремя вины мешает нам двигаться вперед. Нам нужно отпустить свою вину и оставить её в прошлом, чтобы мы могли сосредоточиться на нашей сегодняшней жизни.

Напишите:

Простили ли вы себя за свою болезнь и нанесенный ею ущерб? Примирились ли вы с истинной природой болезни и своим бессилием перед ней?

Вы всё ещё испытываете чувство вины? Готовы ли вы дать ей правильную оценку?

Готовы ли вы признать свои дефекты перед другим человеком, зная, что это первый шаг, чтобы отпустить свое чувство вины за проступки, которые эти дефекты повлекли? Чувствуете ли вы, что заслуживаете освобождения от вины? Если нет, то что вы должны сделать, чтобы позволить себе почувствовать, что вы заслуживаете освобождения от неё?

Шаг 5: Признали перед собой и перед другим человеком истинную природу наших недостатков

Шаг 5, Задание 1

Честность, непредубежденность и смирение являются тремя ключами к беспрепятственному и продуктивному прохождению 5-го Шага.

Стали ли вы более честным, непредубежденным и смиренным после работы над 4-м Шагом? В каких областях это проявляется? Какие взаимоотношения, действия, открытия и принятые решения способствовали вашему росту в этих областях? Напишите о том, как вы намерены поддерживать в себе честность, непредубежденность и смирение выполняя действия, предлагаемые в 5-м Шаге.

Человек, с которым вы выполняете 5-й Шаг, должен соответствовать двум критериям. Он должен обладать мудростью и опытом, чтобы принять ваше признание в полезной, поддерживающей и заботливой форме, а также он должен быть человеком, который будет уважать вашу конфиденциальность. Это может быть спонсор, представитель духовенства, ментор, психолог, близкий друг. Это может быть кто-то из программы АИ, или другой программы 12и шагов. Это необязательно должен быть кто-то знакомый с шагами. Выбор за вами.

Вы решили кому вы будете признаваться в истинной природе ваших недостатков? Почему вы выбрали этого человека? Если вы еще не выбрали конкретного человека, напишите о качествах, которые вы хотите видеть в этом человеке; это может помочь вам с выбором.

Шаг 5: Признали перед собой и перед другим человеком истинную природу наших недостатков

Шаг 5, Задание 2

Просмотрите список «Топ 5» дефектов вашего характера – вы будете говорить о них в признании 5-го Шага.

Просмотрите список «Топ 5» сильных сторон вашего характера – вам нужно будет рассказать о них в признании 5-го Шага.

Определите, за что вы всё еще вините себя. Это необязательно должно иметь отношение к азартным играм, хотя отчасти может быть и связано. **Напишите о конкретных проступках, поведении или действиях (к примеру, ложь, пренебрежительное отношение к себе или семье, преступные действия, суицидальные мысли) из которых возникает чувство вины. Затем напишите о том, какой была бы ваша жизнь без чувства вины. Сможете ли вы жить, не наказывая себя больше?**

Решите кому вы будете делать ваше признание 5-го Шага. Заручитесь его поддержкой, выберите удобное время и место, чтобы встретиться, и просто сделайте это.

Шаг 5: Признали перед собой и перед другим человеком истинную природу наших недостатков.

Шаг 5, Задание 3

Напишите:

Сделали ли вы признание в 5-м Шаге? Стал ли груз вашей вины легче? Обрели ли вы смирение? Как вы себя чувствуете сегодня ментально, эмоционально и духовно?

Строите ли вы новые решения сейчас, живя по принципу «Только Сегодня» – то есть строите планы без планирования результатов? Каковы некоторые из них?

Стали ли вы сегодня более честным, открытым и готовым меняться и расти? Как вы это поняли?

Шаг 6: Полностью подготовили себя к избавлению от этих дефектов характера.

Шаг 6, Задание 1

Напишите о мыслях, инструментах, источниках и действиях, которые помогают вам сохранять душевный покой. Вам будет необходимо обращаться к ним во время работы по 6-му Шагу.

6-й Шаг наилучшим образом выполняется по принципу «Один дефект за раз». Пересмотрите свой список из 4-го Шага и выберите один дефект, с которого начнете.

Какой дефект вы выбрали? Как он влиял на вашу жизнь в прошлом? Какие преимущества в выздоровлении принесет его удаление из вашей жизни?

Шаг 6: Полностью подготовили себя к избавлению от этих дефектов характера.

Шаг 6, Задание 2

Напишите:

Заставила ли Ваша готовность/намерение устранить дефект характера больше замечать его, когда он проявляется? Начали ли вы менять свое поведение, выбор и свои действия? Как?

Получаете ли вы какие-либо комментарии от окружающих по поводу изменений или улучшений вашего характера? Получали ли вы какую-нибудь позитивную обратную связь? А сталкивались ли вы с чьим-либо сопротивлением? Что вы чувствуете в связи с этим?

Относительно других дефектов вашего характера/защитных механизмов, есть ли какие-то с которыми вы не желаете расставаться? Что вас сдерживает?

Шаг 7: Смиренно просили Бога (как мы Его понимали) избавить нас от этих недостатков.

Шаг 7, Задание 1

Напишите:

Как вы понимаете волю Высшей Силы по отношению к Вам?

Ощущаете ли вы, что ваша жизнь имеет значение и цель?

Что для вас означает слово "смирение"? Изменилось ли ваше представление о нем с момента прихода в АИ?

Как смирение проявляется в вашем поведении и действиях сегодня? Приведите конкретные примеры. Как вы планируете сохранить его в своей жизни, по мере того как ваше выздоровление продвигается?

Шаг 7: Смиренно просили Бога (как мы Его понимали) избавить нас от этих недостатков.

Шаг 7, Задание 2

Напишите:

У вас есть план «только сегодня» просить о помощи в устранении дефекта характера, который вы обозначили в 6-м Шаге? Каков он?

Готовы ли вы продолжать применять 6-й и 7-й Шаги в отношении ваших дефектов? Как вы намерены двигаться дальше?

Стали ли вы сегодня более честным, терпимым и любящим по отношению к себе и другим? Опишите, как вы будете использовать эти качества в работе по 8-му Шагу.

Шаг 8: Составили список всех людей, которым мы причинили вред, и обрели готовность возместить им всем ущерб.

Шаг 8, Задание 1

Напишите:

Каким образом (духовно, эмоционально, умственно, психически, физически, материально) вы причинили себе вред, играя в азартные игры? Перечислите и напишите об этом. Будьте конкретны.

Составьте подробный список всех, кому вы причинили вред, играя в азартные игры. Опишите, каким именно образом вы причинили им вред. Будьте конкретны.

(Примечание: Если вы работаете по Шагам второй, третий, или более раз, вы, возможно, уже рассмотрели некоторые или все ваши случаи, связанные с вредом от азартных игр. Если это так, определите и перечислите случаи, в которых ваше недавнее поведение и действия вероятно нанесли вред вам или другим людям).

Шаг 8: Составили список всех людей, которым мы причинили вред, и обрели готовность возместить им всем ущерб.

Шаг 8, Задание 2

Напишите:

Просмотрите свои списки людей, составленные в первом задании 8-го Шага. Испытываете ли Вы чувства вины или стыда за вред, нанесенный другим людям? Вы все ещё злитесь или обвиняете других за вред, нанесенный вам? Напишите о ваших чувствах вины, стыда, гнева или осуждения.

Выберите способ (визуально, символически, духовно или физически), чтобы отпустить свои чувства вины, стыда, гнева или осуждения. Опишите этот процесс освобождения и как вы себя чувствовали после этого.

Существуют ли какие-либо юридические или финансовые ситуации, которые вы создали во время азартных игр и в которых вам потребуется дополнительная помощь или поддержка, чтобы напрямую возместить ущерб/выплатить долг? Готовы ли вы обратиться за помощью с этими ситуациями (например, к Спонсору, Группе Ослабления Давления, работодателю, судебной системе, банкам/кредиторам)?

Шаг 9: Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб при любой возможности, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

Шаг 9, Задание 1

Мысль о возмещении ущерба вызывает страх перед последствиями и стыд за извинения. Процесс возмещения ущерба создает надежду на прощение и радость свободы.

Если вы ещё не простили себя, взгляните на себя в зеркало и сделайте это сейчас. Опишите свои чувства после этого.

Готовы ли вы сейчас возместить ущерб себе и окружающим? Если нет, что вам необходимо сделать, чтобы обрести готовность?

Шаг 9: Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб при любой возможности, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

Шаг 9, Задание 2

Просмотрите свои списки, начиная с 1-го Задания 8-го Шага (причинение вреда себе и другим) и напишите, как вы намереваетесь возместить ущерб каждому человеку в списке. Например, если вы присвоили деньги, укажите, как вы будете возмещать ущерб. Если вы пренебрегали собой или своей семьей, солгали близкому человеку, отказались от дружбы, или обманули своего работодателя, укажите, каким образом вы намерены признать это (если возможно лично, или по телефону или аудио/видео-сообщением или письмом).

Расставьте приоритеты в списке возмещений, которые нужно сделать, начиная с возмещений себе, а затем начинайте один за другим выполнять эти пункты. Напишите о том, что вы чувствуете по ходу процесса.

Есть ли люди, которым возмещение вами ущерба может нанести вред? Если да, как вы можете решить это и двигаться дальше? (Например, вы можете написать им письмо с извинениями, но не отправлять его. Или вы могли бы сделать им анонимное пожертвование).

Шаг 10: Продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу же признавали это.

Шаг 10, Задание 1: Ежедневная инвентаризация

Дата	3 вещи, которые я сделал хорошо	3 вещи, которые я мог сделать лучше

Шаг 10: Продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу же признавали это.

Шаг 10, Задание 2

Напишите:

Какое прозрение произошло с вами в результате выполнения ежедневной инвентаризации в течение недели? Отметьте зоны роста, достижений и прогресса.

Сразу ли вы признаете, когда вы неправы? Если нет, то какие существуют преграды для этого? (к примеру: отрицание, эго, гордость, оправдание).

Живете ли вы более духовным образом – то есть с добротой, щедростью, честностью и смирением? Будьте бдительны к любым формам эгоизма, обиды и страха.

Как вы намерены продолжить практиковать 10-й Шаг? (к примеру, делать инвентаризацию ежедневно, каждый вечер или неделю; планировать анализ или проверку со спонсором)?

Выработали ли вы конструктивные способы высвобождения и выражения чувств? Если да, что это? Если нет, что могло бы работать именно для вас, что бы вы хотели сделать частью своей практики к 10-му Шагу?

Стали ли вы больше заботиться о себе и минимизировать стресс в своей жизни? Приведите конкретные примеры.

Шаг 11: Стремилась через молитву и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли в отношении нас и силе, чтобы исполнить её.

Шаг 11, Задание 1

Просмотрите свои записи из 2-го Шага, Задания 3 и 4, а также 3-го Шага, Задания 1 и 2.

Напишите:

Сотворило ли ваше желание обратить свою волю и жизнь к Высшей Силе чудеса в вашей жизни? Приведите конкретные примеры удивительных изменений, которые вы пережили во время своего путешествия по Шагам.

Стали ли вы более открытым? Обращаетесь ли вы за помощью и принимаете ли помощь от других в рамках программы и в своей жизни? Приведите конкретные примеры того, как ваша способность просить и принимать помощь внесла свой вклад в ваше выздоровление.

Шаг 11: Стремилась через молитву и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли в отношении нас и силе, чтобы исполнить её.

Шаг 11, Задание 2

Через молитву вы можете общаться с Высшей Силой и просить узнать Волю Высшей Силы для вас. Во время медитации вы можете освободиться и отпустить вашу собственную волю и получить ответы Высшей Силы.

Как улучшать и поддерживать сознательный контакт с Высшей Силой РЕШАТЬ ВАМ. Только ВЫ САМИ можете решить, сколько времени уделять этому, как часто делать это, и какую форму будет иметь эта практика/ритуал. 11-й Шаг призывает вас принять эти решения и затем сделать эти практики частью вашей повседневной жизни.

Напишите:

Являются ли духовные цели основанием ваших молитв или вы молитесь о материальной выгоде и содействии? Как обычно проходит ваша молитва? Опишите ее.

Освоили ли вы практику медитации? Опишите, как вы обычно успокаиваете свой разум.

Как вы будете поддерживать практику молитвы и медитации в своей повседневной жизни?

Что является вашим главным источником личного удовлетворения сегодня? Душевное спокойствие? Свобода? Честность? Выбор? Отношение к другим? Духовность?

Шаг 12: Прикладывая усилия для того, чтобы применять эти принципы во всех наших делах, мы стремились нести наше послание другим компульсивным игрокам.

Шаг 12, Задание 1

Напишите:

Практикуете ли вы в своей жизни 12 Шагов по принципу «только сегодня»? Приведите конкретные примеры.

12-й Шаг демонстрирует заботу о других компульсивных игроках. Мы проявляем заботу через наши слова и действия. **Какие ваши слова и действия демонстрируют вашу заботу о наших братьях и сестрах в АИ и о компульсивных игроках, которые всё еще страдают?** Приведите конкретные примеры.

Как вы будете сохранять баланс, донося весть другим и при этом заботясь о себе и своём выздоровлении? Приведите конкретные примеры.

Шаг 12: Прикладывая усилия для того, чтобы применять эти принципы во всех наших делах, мы стремились нести наше послание другим компульсивным игрокам.

Шаг 12, Задание 2

Как нам напоминает брошюра Комбо, самый большой вызов, с которым мы столкнёмся — это изменение собственного характера. Над этим вызовом **следует начать работать немедленно и продолжать на протяжении всей жизни**, изучая и практикуя Двенадцать Шагов Выздоровления.

После прохождения всех 12-и Шагов, задайте себе следующие вопросы:

1. По-прежнему ли я бессилен перед азартными играми?
2. Верю ли я, что Сила, более могущественная чем я, может вернуть меня к нормальному образу мышления и жизни?
3. Принял ли я решение препоручить свою волю и жизнь заботе этой Силы, как я её понимаю?
4. Провел ли я тщательную и бесстрашную моральную и финансовую инвентаризацию самого себя?
5. Признал ли я перед собой и перед другим человеком истинную природу своих недостатков?
6. Полностью ли я подготовил себя к избавлению от этих дефектов характера?
7. Просил ли я Бога (как я Его понимаю) избавить меня от этих недостатков?
8. Составил ли я список всех людей, которым причинил вред?
9. Искупил ли я вину перед всеми людьми в моем списке?
10. Продолжаю ли я проводить личную инвентаризацию и, если я был неправ, быстро ли я признаю это?
11. Улучшился ли мой осознанный контакт с Высшей Силой?
12. Несу ли я весть о выздоровлении другим компульсивным игрокам?

Если вы ответили "нет" на любой из вышеперечисленных вопросов, или если у вас есть какие-либо сомнения, пожалуйста, воспользуйтесь этой возможностью, чтобы заглянуть внутрь себя и увидеть, что сдерживает вас. Это задание может помочь вам преисполниться готовностью посвятить себя работе, которая позволит вам ответить «Да» на все эти вопросы.

А теперь задайте себе еще один вопрос и ответьте на него:

Готов ли я снова работать по 12 Шагам, начиная с 1 Шага?