

Анонимные Курильщики



Час за часом

только сейчас

Размышления на каждый час.

168 часов

АК (Анонимные Курильщики) это товарищество, объединяющее людей,
которые
делятся друг с другом своими опытом,
силами и Надеждами, с целью помочь себе и
другим избавиться от никотиновой зависимости.

Единственное условие для членства
это желание прекратить курить. Члены
АК не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя
содержим на
наши добровольные пожертвования.

АК не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим
направлением,
обществом или учреждением; не стремится вступать в споры по каким
бы то ни было вопросам, не поддерживает и не

выступает против чьих бы то ни было
интересов.

Наша основная цель, остаться
чистыми от никотина и помочь другим
курильщикам обрести здоровый, образ жизни.

Понедельник:

00:00

Сейчас я отправляюсь в самый важный путь
моей жизни. Раньше я жил по велению затяжки
сигареты. Сегодня я начинаю жить по велению
духовных принципов. Вначале это будет непросто. Но наступит, час,
когда я освобожусь от
пристрастия к табаку!

В.С. возьми мою руку и помоги мне пройти
весь путь выздоровления! .

01:00

Я часто слышу: «Не бери в голову». Я
подразумеваю под этим проблемы, которые я не
могу сейчас решить, независимо от того,
связаны они с семьей, друзьями, работой или
законом. Я препоручаю их Высшей Силе и
думаю о том, как не закурить первую сигарету.

В.С., помоги не забывать о главном.

02:00

С первого часа воздержания начинаются
благотворные изменения в моем организме.
Нормализуется давление, пульс восстанавливается до нормы,
температура ладоней и ступней
повышается до нормальной.
В.С., помоги мне оставаться чистым в этот час.

Понедельник

03:00

Принцип «жить одним часом» ведет к принципу
«жить одним днем». Каждый час - это один из 24
кирпичиков каждого дня моей жизни в чистоте от
никотина. Мой кирпичик - это подняться над
страхом и посвятить этот час Вере.
В.С., помоги мне сосредоточиться и посвятить
этот час Вере.

04:00

Лучшее решение, которое я принял, это выбор в
пользу здоровья. Если это решение принадлежало
кому-то другому, то мое решение согласиться с
ним было лучшим из всех. Я приобретаю новую
жизненную перспективу и за это мне надо
благодарить самого себя.
В.С., благодарю тебя за то, что мне дан еще один
«чистый» час.

05:00

Бывает так, что в первые часы моего воздержания
' - моя болезнь начинает меня «разводить» и в моем
д мозгу появляются вопросы типа: «Мое положение
на самом деле не так и плохо, почему я должен
; отказаться от курения прямо сейчас?» Важно
честно ответить: «Да, возможно. Но до чего, же
мне нужно дойти? До смерти?»
Любой курильщик рано или поздно бросает

курить. Некоторым это удастся при жизни!

_ 2 _

Понедельник

06:00

В этот момент я должен сосредоточиться на преодолении своей тяги на этот час. Не переживай о завтрашнем дне или о следующей неделе, только этот час. Я уже в эти пять часов обошелся без сигарет!

В.С., дай мне терпение безоговорочно прожить этот час воздержания.

07:00

Я часто оправдываю себя за мою болезнь.

«Так получилось, это помогало мне в умственной работе и в общении с людьми и т.д. и т.п.» Какими бы ни были биологические причины моей зависимости, мне необходимо закончить оправдания и начать выздоравливать. ,

В.С., помоги мне выздоравливать. Э

08:00

После восьми часов воздержания от курения, содержание окиси углерода в крови начинает снижаться до нормы. Восстанавливается нормальный уровень кислорода в крови.

В.С., благодарю тебя за твою помощь в моем выздоровлении.

_ 3 _

Понедельник

09:00

Так или иначе, я часто испытываю страх. Страх - это корень моей болезни. Преодоление страха - это самая трудная задача для бросающих курить. Но программа обещает победу над страхом.

Я препоручаю свой страх моей Высшей Силе.

10:00

Природа моего заболевания озадачивает меня.

Что это? Наследственное, социальное, связанное с окружающей средой или все сразу? Но я не могу ждать, когда наука или медицина разорвут эту паутину зависимости. Мне необходимо работать над выздоровлением сегодня!

В.С., помоги мне остаться чистым в этот час, в этот день.

11:00

Целью этого часа является восприятие боли воздержания как очистительного процесса тела, души и ума. Начало этого процесса наполнено болью, страхом и тревогой, но потом будет чистое тело, ясный ум и крепкий дух.

В.С., дай мне силы осознать процесс очищения и приветствовать воздержание.

- 4 -

Понедельник

12:00

Если выдохнуть табачный дым через белую ткань, мы увидим коричневое пятно, это никотиновый деготь. Если ухо кролика несколько раз смазать этим дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

В.С., помоги мне не сделать первую затяжку.

13:00

Очень важно прислушиваться к тому, что я говорю себе. Какими могут быть негативные мысли? «У меня не получится; все плохо; в следующий раз брошу обязательно...» Такого рода негативные мысли является уловками И «разводом» самого себя.

В.С., помоги не поддаваться на уловки моего сознания.

Табачная абстиненция - это хаотичные эмоции, хаотичные мысли, невозможность найти комфортное место... Но я в программе и час за часом выхожу из этого хаоса. В конце концов, хаос проходит.

В.С., дай сил выйти из этого хаоса!

- 5 -

Понедельник,

15:00

Наблюдая над тем, как чудо выздоровления происходит с другими, я могу поверить в то, что чудо может произойти и со мной. Вокруг меня много людей, которые отказались от курения. Я окружен свидетельствами и чудес.

В.С. спасибо тебе, что вокруг меня столько чудес.

16:00

Самое главное, что я могу сделать сейчас, это понять основное. Не курить один час и слушать, что говорят люди, которые готовы мне помочь.

Когда пройдет этот час, принять решение не курить еще один час. И так час за часом, день за днем, месяц за месяцем ...

В.С., помоги мне не курить один час.

17:00

Когда в мой организм перестает поступать никотин, вся моя биохимическая система находится в расстройстве. У меня начинаются приступы таких эмоций, как раздражение, страх, боль в суставах. Кажется, что они у появляются ни с того ни с сего. На самом деле это обычная биологическая реакция на очищение моего организма от химикатов и не стоит их беспокоить.

А В.С., помоги понять, что со мной происходит.

- 6 –

Понедельник,

18:00

Мне говорят, что я обладаю свободной волей.

И все же, когда сигарета зовет, умоляет меня закурить, я вижу, что в страсти нет никакой свободной воли. Когда эта «сила» умоляет, упрощает меня, мне необходимо молиться о Божьей Воле, а не о своей.

В.С., не покидай меня и не обходи меня своей волей.

19:00

Мне важно иметь как можно больше номеров ' телефонов анонимных курильщиков. Если мне их не предлагают, мне самому необходимо их спрашивать. Номера телефонов и слова «Звони в любое время» могут спасти мою чистоту!

В.С., помоги, чтобы абонент был не занят.

20:00

Когда мои нервы натянуты, я напряжен, у меня болит голова, я обливаюсь потом, чувствую, что вот-вот закричу. Это рецидив болезни, и мне срочно необходима «таблетка». В моем случае это экспресс группа АК.

В.С., помоги мне вовремя «принять» мою 15 таблетку.

- 7 –

Понедельник,

21:00

Когда я чувствую, что не могу продержаться целый час, я беру часы и держусь в течении 30 минут. Когда и это слишком долго, я ставлю задачу

прожить 10 минут, 5 минут, 1 минуту без табака.
Когда они истекут, держусь еще, еще и еще, пока
все не придет в норму!

В.С., помоги продержаться от минуты к минуте
пока не пройдет кризис.

22:00

Часто по ночам меня могут одолевать страхи, что
кто-то крадется ко мне в темноте, что я могу
тяжело заболеть или мое сердце вдруг остановится. В эти минуты
лучше всего вспомнить о В.С. и
обратиться к ней за помощью. Смиренно
препоручить ей мои страхи и мою судьбу." В этом
смирении я прекращаю борьбу, прекращаются и
мои страхи.

В.С., я доверяю тебе свою судьбу.

23:00

Свет истины сияет над моей тягой, которая для '
меня является тьмой. Истина, как маяк, в моей '
душе разгоняет тьму и освещает путь чистоты к
следующему часу. Когда я чувствую, что хочу Ё
закурить, пусть свет истины ведет меня, чистого
от никотина "в следующий час.

В.С., помоги мне видеть свет истины, как кораблю

- 8 -

вторник

00:00

После первых суток воздержания от курения
в моем организме начинаются мощные
восстановительные процессы и с каждым
часом, днем уменьшается вероятность
инфаркта. И эти процессы не останавливаются,
пока я «чист».

В.С., помоги моему организму в восстановлении.

01:00

Все мои попытки контролировать курение

привели к полной неуправляемости. В этом
очень трудно признаться, у меня масса
оправданий на этот счет. Я смотрю на тех, у кого
получилось, но я почему-то боюсь себе честно
сказать у них получилось, у меня - нет. Они
могут, я не могу. Но теперь у меня есть выход -
это группа АК.

В.С., помоги мне увидеть свою неуправляемость.

02:00

Иногда я теряюсь и не знаю, что делать. Я
знаю выражение «Поступай правильно» Часто
мой рассудок захвачен оправданиями и
расчетами, и это вызывает колебания. Но на
самом деле я знаю, как поступить правильно.

- 9 -

вторник

00:00

После первых суток воздержания от курения
в моем организме начинаются мощные
восстановительные процессы и с каждым
часом, днем уменьшается вероятность
инфаркта. И эти процессы не останавливаются,
пока я «чист».

В.С., помоги моему организму в восстановлении.

01:00

Все мои попытки контролировать курение
привели к полной неуправляемости. В этом
очень трудно признаться, у меня масса
оправданий на этот счет. Я смотрю на тех, у кого
получилось, но я почему-то боюсь себе честно
сказать у них получилось, у меня - нет. Они
могут, я не могу. Но теперь у меня есть выход -
это группа АК.

В.С., помоги мне увидеть свою неуправляемость.

02:00

Иногда я теряюсь и не знаю, что делать. Я знаю выражение «Поступай правильно» Часто мой рассудок захвачен оправданиями и расчетами, и это вызывает колебания. Но на самом деле я знаю, как поступить правильно.

- 10 –

вторник,

06:00

5 Раньше мои попытки бросить курить основывались на страхе, гордыне и , эгоцентризме. Сейчас я позволяю Богу вести Е меня по пути выздоровления. Смирение, а не борьба- путь моего выздоровления.
% В.С., дай мне сил смириться с бессилием перед { болезнью.

07:00

Я загружал себя чувством вины каждый раз, когда у меня не получалось бросить курить. Теперь понимаю, что я не виновен в том, что болен, но теперь я отвечаю за свое выздоровление. Теперь мне не надо никому, ничего доказывать.

В.С. помоги мне сегодня остаться чистым.

08:00

Только когда я признаю полное бессилие перед 3 табачной зависимостью, у меня появляется шанс излечения от этой зависимости. Именно полного излечения от табачной зависимости на ; всю оставшуюся жизнь.

В.С., помоги мне сегодня остаться чистым. ,

-11-

Вторник

09:00

У Анонимных Алкоголиков есть один принцип

если ты не выпьешь первую рюмку, ты не
напьешься! У нас то же самое. Главное не
сделать первую затяжку - не сделаешь первую
затяжку, не закуришь снова!

В.С., помоги мне не Сделать первую затяжку.

10:00

Никотин сжигал кальций в моем организме.
Недостаток кальция отражается не только на
, моих костях и Зубах, но и в работе центральной
нервной системы и в свертывании крови. Через
сутки мой организм восстанавливает усвоение
кальция.

В.С. помоги мне восстановить последствия

11:00

Табачный дым нейтрализует большую часть
витамина С. Резко падает содержание
витаминов В6 и В12. Поражаются иммунная
система, желудок, кишечник, печень,
поджелудочная железа, снижается зрение и
острота слуха.

В.С., помоги мне восстановить последствия
курения.

-12-

Вторник

12:00

Многие члены АК могли бы сказать, что они
не остались бы чистыми, если бы не особая
форма дружеской помощи со стороны бывшего
курильщика в первые часы и дни моей чистоты.
Этих людей мы называем «Спонсорами».

В.С., помоги мне встретить «Спонсора».

13:00

Когда приходит понимание 2 и 3 шагов, я получаю огромное облегчение. Мне теперь не надо бороться с курением. Все, что мне необходимо - это препоручить свою жизнь В.С.

В.С., я препоручаю свою жизнь тебе.

14:00

Если я курю, значит чего-то недостает для того, что бы жить без табака. Главный принцип четвертого шага - провести инвентаризацию в своей душе и понять, что у меня есть, чего не хватает и от чего освободиться.

В.С., дай мне мудрость разделить одно от Другого.

- 13 -

Вторник

15:00

Благоразумие и терпимость - вот цели, к которым я ежедневно должен стремиться. Я прошу Бога, как я Его понимаю, помочь мне я быть любящим и терпимым с моими близкими и с теми, кто меня окружает.

В.С., помоги мне достичь благоразумия и терпимости.

16:00

Каждый день в Великобритании отказываются от курения 2000 курильщиков. Если у англичан это получается, то у меня тем более получится. Отказаться, а не бросить, вот ключ к успеху в нашей программе.

В.С., помоги мне отказаться от курения.

17:00

один из самых опасных ядов

растительного происхождения. Человек
погибнет мгновенно, если дозу никотина из
ОДНОЙ курительной трубки ввести в организм
внутривенно.

В.С., помоги мне не выкурить первую сигарету.

-14-

вторник

18:00

Особую опасность представляет выделенный
из табачных листьев в 1964 г. радиоактивный
изотоп полоний 210. Ученые доказали, что
большая его часть остается и накапливается в
организме. Под его действием происходит
онкопревращение клеток организма.

В.С., помоги не выкурить первую сигарету.

19:00

Через три недели без курения будет легче
осуществлять физическую деятельность,
потому что организму нужно меньше кислорода, а в легкие попадает
больше воздуха.

Начинает восстанавливаться обоняние.

В.С., благодарю тебя за твою помощь.

20:00

У Анонимных Алкоголиков есть поговорка;
Одна рюмка - это много; а сорок - это уже мало!
Так и у нас, у Анонимных Курильщиков. Легче
не выкурить первую сигарету, чем потом
остановиться на сороковой!

В.С., дай мне сил не выкурить первую сигарету.

-15-

Вторник

21:00

Я имею право на ошибку, в том числе с трагическим исходом. На самом деле только я отвечаю за свою жизнь, и какой исход впереди, благоприятный или трагический, зависит от моего решения возможно сегодня.

В.С. помоги мне не сделать трагическую ошибку.

22:00

Сегодня иностранные табачные монополии рекламируют сигареты с меньшим содержанием никотина и смол как «безвредные для организма». По этому поду есть ОДИН ответ - нетоксичной сигаретой может считаться та, которая не горит.

В.С., помоги мне не поддаваться на рекламу.

23:00

Курение в какой-то мере утоляет чувство голода вследствие повышения содержания сахара в крови. Это отражается на функции поджелудочной железы, развивается ее заболевание.

В.С., помоги мне не выкурить первую сигарету.

-16-

Среда

00:00

Начинается еще Один день моей чистоты от сигарет. У меня уже часов «чистоты». Есть такой духовный принцип: отдавая, ты и получаешь. Сегодня я могу встретить человека и

поделиться с ним своей чистотой. Я могу на собственном примере выполнить этот духовный принцип.

В.С., помоги встретить человека, которому ;
необходима моя помощь.

01:00

По ночам меня могут одолевать страхи, что кто—
то крадется ко мне в темноте, что я могу тяжело
заболеть или мое сердце вдруг остановится. В эти
минуты лучше всего вспомнить о В.С. и
обратиться к ней за помощью. Смиренно
препоручить ей мои страхи и мою судьбу. В этом .,
смирении я прекращаю борьбу, прекращаются и 1
мои страхи.

В.С., я доверяю тебе свою судьбу.

02:00

Раньше мои попытки бросить курить основывались на страхе, гордыне
и эгоцентризме. Сейчас я
позволяю Богу вести меня по пути выздоровления. Смирение, а не
борьба - путь моего
выздоровления. 11.

В.С., дай мне сил смириться с бессилием перед
болезнью.

- 17 –

Среда

03:00

С первого часа воздержания начинаются
благотворные изменения в моем организме.
Нормализуется давление, пульс восстанавливается до нормы,
температура ладоней и ступней
повышается до нормальной.

В.С., помоги мне оставаться чистым в этот час.

04:00

Целью этого часа является восприятие боли
воздержания как очистительного процесса
тела, души и ума. Начало этого процесса
наполнено болью, страхом и тревогой, но потом

будет чистое тело, ясный ум и крепкий дух.
В.С., дай мне силы осознать процесс очищения
и приветствовать воздержание.

05:00

Свет истины сияет над моей тягой, которая
для меня является тьмой. Истина как маяк в
моей душе разгоняет тьму и освещает путь
чистоты к следующему часу. Когда я чувствую,
что хочу закурить, пусть свет истины ведет .
меня, чистого от никотина в следующий час.

В.С., помоги мне видеть свет истины, как
кораблю в шторм помогает спасительный огонь
маяка.

-18-

Среда

06:00

Я загружал себя чувством: вины каждый раз,
когда у меня не получалось бросить курить.
Теперь понимаю, что я не виновен в том, что
болен, но теперь я отвечаю за свое
выздоровление. Теперь мне не надо никому,
ничего доказывать.

В.С., помоги мне сегодня остаться чистым.

07:00

Только признав полное бессилие перед
табачной зависимостью, я получаю шанс на
излечение от этой зависимости. Именно полное
излечение от табачной зависимости на всю
оставшуюся жизнь.

В.С., помоги мне сегодня остаться чистым.

08:00

У Анонимных Алкоголиков есть один принцип: если ты не выпьешь первую рюмку, ты не напьешься! У нас то же самое. Главное не сделать первую затяжку, не сделаешь первую затяжку, не закуришь снова!
В.С., помоги мне не сделать первую затяжку.

-19-

Среда

09:00

После первых суток воздержания от курения в моем организме начинаются мощные восстановительные процессы и с каждым часом, днем уменьшается вероятность инфаркта.

В.С., помоги моему организму в восстановлении.

10:00

Так или иначе, я часто испытываю страх. Страх - это корень моей болезни. Преодоление страха - это самая трудная задача для бросающих курить. Но программа обещает победу над страхом.

Я препоручаю свой страх моей Высшей Силе.

11:00

Тяга - вот слово, которое я часто буду слышать теперь. Я могу часто ощущать желание закурить, даже когда мне не хочется. Тяга это симптом моего заболевания, и я использую все новые способы моей программы для того чтобы тормозить проявления тяги.

В.С., дай сил не поддаваться тяге.

Среда

12:00

Очень важно прислушиваться к тому, что я говорю себе. Какими могут быть негативные мысли? «У меня не получится; все плохо; в следующий раз брошу обязательно ...» Такого рода негативные мысли является уловками и «разводом» самого себя.

В.С., помоги не поддаваться на уловки моего сознания.

13:00

Когда мои нервы натянуты, я напряжен, у меня болит голова, я обливаюсь потом, чувствую, что вот-вот закричу. Это рецидив болезни, и мне срочно необходима «таблетка». В моем случае это экспресс-группа АК.

В.С., помоги мне вовремя «принять» мою таблетку.

14:00

Все мои попытки контролировать курение привели к полной неуправляемости. В этом очень трудно признаться, у меня масса оправданий на этот счет. Я смотрю на тех, у кого получилось, но я боюсь себе честно сказать: у них получилось, но не у меня. Они могут, я не могу. Но теперь у меня есть выход - это группа АК.

В.С., помоги мне увидеть свою неуправляемость.

Среда

15:00

Самое главное, что я могу Сделать сейчас, это понять основное. Не курить один час и слушать, что говорят люди, которые готовы мне помочь.

Когда пройдет этот час, принять решение не курить еще один час. И так час за часом, день за днем, месяц за месяцем

В.С., помоги мне не курить один час.

16:00

Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Это ужасно, когда сигарета ставит на колени мою жизнь.

В.С., помоги не сделать первую затяжку.

17:00

Самое лучшее решение, которое я принял, это выбор в пользу здоровья. Если это решение принадлежало кому-то другому, то мое решение согласиться с ним было самым лучшим из всех.

1 Я приобретаю новую жизненную перспективу и за это мне надо благодарить самого себя.

Благодарность - это показатель выздоровления.

В.С., благодарю тебя за то, что мне дан еще один «Чистый» час.

-22-

Среда

18:00

Наблюдая за тем, как чудо выздоровления

происходит с другими, я могу поверить в то, что чудо может произойти и со мной. Вокруг меня много людей, которые не курят один месяц, три месяца, полгода, год и т.д. Я окружен свидетельствами чудес.

В.С., спасибо тебе, что вокруг меня столько чудес.

19:00

Мне говорят, что я обладаю свободной волей. И все же, когда сигарета зовет, умоляет меня закурить, я вижу, что в пристрастии нет никакой свободной воли. Когда эта «сила» умоляет, упрашивает меня, мне необходимо молиться о Божьей воле, а не о своей.

В.С., не покидай меня и не забирай у меня своей воли.

20:00

Мне важно иметь как можно больше номеров телефонов анонимных курильщиков. Если мне их не предлагают, мне самому необходимо их спрашивать. Номера телефонов и слова «Звони в любое время» могут спасти мою чистоту!

В.С., помоги, чтобы абонент был не занят.

-23-

Среда

21:00

Табачный дым нейтрализует большую часть витамина С. Резкое падает содержание витаминов во и В 12. Поражаются: иммунная система, желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа, снижается зрение и острота слуха.

В.С., помоги мне восстановить последствия

курения.

22:00

Многие члены АК могут сказать, что они не остались бы чистыми, бы не особая форма дружеской помощи со стороны бывшего курильщика в первые часы и дни чистоты. Этих людей мы называем «Спонсорами».

В..С., помоги мне встретить «Спонсора».

23:00

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Человек погибнет мгновенно, если дозу никотина из ОДНОЙ курительной трубки ввести в организм внутривенно.

В.С., помоги мне не выкурить первую сигарету.

-24-

Четверг

00:00

Начинается еще Один день моей чистоты от д сигарет. У меня уже часов «чистоты».

Есть такой духовный принцип: отдавая, ты получаешь. Сегодня я могу встретить человека и поделиться с ним своей чистотой. Я могу на собственном примере выполнить этот духовный принцип.

В.С., помоги встретить человека, которому необходима моя помощь.

01:00

Я часто слышу: «Не бери в голову». Я подразумеваю под этим проблемы, которые я не могу сейчас решить, независимо от того, связаны они с семьей, друзьями, работой или законом. Я препоручаю их Высшей Силе и думаю о том, как не закурить первую сигарету.

В.С., помоги не забывать о главном.

02:00

Когда я чувствую, что не могу продержаться
Целый час, я беру часы и держусь в течении 30
минут. Когда и это слишком долго, я ставлю
задачу прожить 10 минут, 5 минут, 1 минуту без
табака. Когда они истекут, держусь еще, еще и
еще, пока все не придет в норму!

В.С., помоги продержаться от минуты к минуте
пока не пройдет кризис. В

-25-

Четверг

03:00

Бывает так, что в первые часы моего
воздержания. Моя болезнь начинает меня
«разводить» и в моем мозгу появляются '
вопросы типа «Мое положение на самом деле
не так и плохо, почему я должен отказаться от
курения прямо сейчас?» Важно честно 7
ответить: «Да, возможно. Но до чего же мне
нужно дойти? До смерти?»

Любой курильщик рано или поздно бросает
курить. Некоторым это удастся при жизни!

04:00

После восьми часов воздержания от курения,
содержание окиси углерода в крови начинает
снижаться до нормы. Восстанавливается
нормальный уровень кислорода в крови.
В.С., благодарю тебя за твою помощь в моем
выздоровлении.

05:00

Никотин сжигал кальций в моем организме.

Недостаток кальция отражается не только на моих костях и зубах, но и в работе центральной нервной системе и в свертывании крови. Через сутки мой организм восстанавливает усвоение кальция.

В.С., спасибо тебе за помощь в моем восстановлении.

-26-

Четверг

06:00

После первых суток воздержания от курения в моем организме начинаются мощные восстановительные процессы и с каждым часом, днем уменьшается вероятность инфаркта.

В.С., помоги моему организму в восстановлении.

07:00

Каждый день в Великобритании отказываются от курения 2000 курильщиков. Если у англичан это получается, то у меня тем более получится. Отказаться, а не бросить - вот ключ к успеху в нашей программе.

В.С., помоги мне отказаться от курения.

08:00

Иногда я теряюсь и не знаю, что делать. Я знаю выражение «Поступай правильно». Часто мой рассудок захвачен оправданиями и расчетами, и это вызывает сомнение. Но на самом деле я знаю, как поступить правильно.

В.С., помоги мне поступить правильно.

-27-

Четверг

09:00

Каждый имеет право на ошибку. Очень важно уметь исправлять свои ошибки, но не всегда это получается. Как и сколько надо исправлять свои ошибки? ответ пока - не научусь!

В.С., дай мне сил исправлять мои ошибки.

10:00

Благодарность - основа выздоровления. Важно увидеть помощь, которая меня окружает. Это группа, это программа, это близкие, это друзья, это В.С. Выражая благодарность, я тем самым укрепляю свою чистоту.

В.С., благодарю тебя за мою чистоту.

11:00

Свет истины сияет над моей тягой, которая для меня является тьмой. Истина, как маяк, в моей Душе разгоняет тьму и освещает путь чистоты к следующему часу. Когда я чувствую, что хочу закурить, пусть свет истины ведет меня,

чистого от никотина, в следующий час.

В.С., помоги мне видеть свет истины, как кораблю в шторм помогает спасительный огонь маяка.

- 28 -

Четверг

12:00

Я часто оправдываю себя за мою болезнь.

«Так получилось, это помогало мне в умственной работе и в общении с людьми и т.д. и т.п.» Какими бы ни были биологические причины моей зависимости, мне необходимо

закончить оправдания и начать выздоравливать.

В.С. помоги мне выздоравливать.

13:00

Табачная абстиненция - это хаотичные эмоции, хаотичные мысли, невозможность найти комфортное место. Но я в программе и час за часом выхожу из этого хаоса. В конце концов хаос проходит.

В.С., дай сил выйти из этого хаоса!

14:00

Когда в мой организм перестает поступать никотин, вся моя биохимическая система находится в расстройстве. У меня начинаются приступы таких ЭМОЦИЙ, как раздражение, страх, боль в суставах. Кажется, что они появляются ни с того ни с сего. На самом деле это обычная биологическая реакция на очищение моего организма от химикатов, и не стоит беспокоиться.

В.С., помоги понять, что со мной происходит.

-29-

Четверг

15:00

Природа моего заболевания озадачивает меня.

Что это? Наследственное, социальное, связанное с окружающей средой или все сразу? Но я не могу ждать, когда наука или медицина разорвут эту паутину зависимости. Мне необходимо работать над выздоровлением сегодня!

В.С., помоги мне остаться чистым в этот час.

16:00

Тяга - вот слово, которое я часто буду слышать теперь. Я могу часто ощущать желание

закурить, даже когда мне не хочется. Тяга - это симптом моего заболевания, и я использую все новые способы моей программы для того,

А чтобы, тормозить проявления тяги.

В.С., дай сил не поддаваться тяге.

17:00

Когда мои нервы натянуты, я напряжен, у меня болит голова, я обливаюсь потом, чувствую, что вот-вот закричу. Это рецидив болезни, и мне срочно необходима «таблетка». В моем случае это экспресс-группа АК.

В.С., помоги мне вовремя «принять» мою таблетку.

-30-

Четверг

18:00

Если у меня что-то не получается - спрашивай.

Спрашивай на собрании, спрашивай у спонсора, спрашивай у В.С. Возникает вопрос, а сколько надо спрашивать? - пока не получу ответ.

В.С., помоги быть настойчивым.

19:00

Раньше мои попытки бросить курить основывались на страхе, гордыне и эгоцентризме. Сейчас я позволяю Богу вести меня по пути выздоровления. Смирение, а не борьба - путь моего выздоровления.

В.С., дай мне сил смириться с бессилием перед болезнью.

20:00

Я загружал себя чувством вины каждый раз, когда у меня не получалось бросить курить. Теперь понимаю, что я не виновен в том, что

болен, но теперь я отвечаю за свое
выздоровление. Теперь мне не надо никому, а
ничего доказывать.

В.С., помоги мне сегодня остаться чистым.

-31-

Четверг

21:00

У Анонимных Алкоголиков есть один принцип: если ты не выпьешь
первую рюмку, ты не
напьешься! У нас то же самое. Главное не
сделать первую затяжку: не сделаешь первую
затяжку, не закуришь снова!

В.С., помоги мне не сделать первую затяжку.

22:00

У Анонимных Алкоголиков есть поговорка;
одна рюмка, это много; а сорок - это уже мало!
Так и у нас, у Анонимных Курильщиков. Легче
не выкурить первую сигарету, чем потом
остановиться на сороковой!

В.С., дай мне сил не выкурить первую сигарету.

23:00

Я имею право на ошибку, в том числе с
трагическим исходом. На самом деле только я
отвечаю за свою жизнь и какой ИСХОД впереди,
благоприятный или трагический, зависит от
моего решения, возможно сегодня.

В.С., помоги мне не сделать трагическую
ошибку.

-32-

Пятница

00:00

Начинается еще один день моей Чистоты от сигарет. У меня уже часов «чистоты». Есть такой духовный принцип: отдавая, ты получаешь. Сегодня я могу встретить человека и поделиться с ним своей чистотой. Я могу на собственном примере выполнить этот духовный принцип.

В.С., помоги встретить человека, которому необходима моя помощь.

01:00

Через два дня после прекращения курения вкусовые сосочки оживают, а чувство обоняния улучшается. Дыхание, волосы, пальцы, зубы и Одежда становятся чище. Восстанавливается сон.

В.С., помоги мне восстановить мое здоровье.

02:00

Когда приходит понимание 2 и 3 шагов, я получаю огромное облегчение. Мне теперь не надо бороться с курением.

Все, что мне необходимо - это препоручить свою жизнь.,
я препоручаю свою жизнь тебе.

-33-

Пятница

03:00

По ночам меня могут одолевать страхи, что кто-то крадется ко мне в темноте, что я могу тяжело заболеть или мое сердце вдруг остановится. В эти минуты лучше всего

вспомнить о В.С. и обратиться к ней за помощью. Смиренно препоручить ей мои страхи и мою судьбу. В этом смирении я прекращаю борьбу, прекращаются и мои страхи.

В.С., я доверяю тебе свою судьбу.

04:00

Если я курю, значит, чего-то недостает для того, чтобы жить без табака. Главный принцип четвертого шага провести инвентаризацию в своей душе и понять, что у меня есть, чего не хватает и от чего необходимо освободиться.

В.С., дай мне мудрость отделить ОДНО от другого.

05:00

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Человек погибнет мгновенно, если дозу никотина из одной курительной трубки ввести в организм внутривенно.

В.С., помоги мне не выкурить первую сигарету.

-34-

Пятница

06:00

Через три недели без курения будет легче осуществлять физическую деятельность, потому что организму нужно меньше кислорода, а в легкие попадает больше воздуха.

Начинает восстанавливаться обоняние.

В.С., благодарю тебя за твою помощь.

07:00

Никотин быстро всасывается слизистыми

оболочками, кожными покровами, легко поступает в кровь. Ядовитые вещества разносятся в организме человека за 21 - 23 секунды. Откладывая каждый день, решение бросить курить, я не замечаю, как пролетают годы и я оказываюсь полностью отравленным.

В.С., помоги не выкурить первую сигарету.

08:00

Все мои попытки контролировать курение привели к полной неуправляемости. В этом очень трудно признаться, у меня масса оправданий на этот счет. Я смотрю на тех, у кого получилось, но я боюсь себе честно сказать: у них получилось, но не у меня. Они могут, Я не могу. Но теперь у меня есть выход, это группа

АК.

В.С, помоги. мне увидеть свою неуправляемость

-35-

Пятница

09:00

Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Это ужасно, когда сигарета ставит на колени мою жизнь.

В.С., помоги не сделать первую затяжку.

10:00

Принцип «жить одним часом» ведет к принципу «жить одним днем» в моей программе выздоровления. Каждый час - это ОДИН из 24 кирпичиков каждого дня моей жизни в чистоте от никотина. Мой теперешний

кирпичик - это подняться над страхом и
посвятить этот час Вере.

В.С., Помоги мне сосредоточиться и посвятить этот час Вере.

11:00

Самое главное, что я могу сделать сейчас,
это понять основное. Не курить один час и
слушать, что говорят люди, которые готовы мне
помочь. Коша пройдет этот час, принять
решение не курить еще ОДИН час. И так час за
часом, день за днем, месяц за месяцем.

В.С., помоги мне не курить один час.

- 36 -

Пятница

12:00

Наблюдая за тем, как чудо выздоровления
происходит с другими, я могу поверить в то, что
чудо может произойти и со мной. Вокруг меня
много людей, которые не курят один месяц, три
месяца, полгода, год и т.д. Я окружен
свидетельствами чудес.

В.С., спасибо тебе, что вокруг меня столько
чудес.

13:00

Так или иначе, я часто испытываю страх. Страх
- это корень моей болезни. Преодоление страха
- это самая трудная задача для бросающих
курить. Но программа обещает победу над
страхом.

Я препоручаю свой страх моей Высшей Силе.

14:00

Мне важно иметь как можно больше номеров
телефонов анонимных курильщиков. Если мне
их не предлагают, мне самому необходимо их

спрашивать. Номера телефонов и слова «Звони
В любое время,» могут спасти мою чистоту!
В.С., помоги, чтобы абонент был не занят.

- 37 –

Пятница

15:00

Когда я чувствую, что не могу продержаться
целый час, я беру часы и держусь в течении 30
минут. Когда и это слишком долго, я ставлю
задачу прожить 10 минут, 5 минут, 1 минуту без
табака. Когда они истекут, держусь еще, еще и
еще, пока все не придет в норму!
В.С., помоги продержаться от минуты к минуте,
пока не пройдет кризис.

16:00

Благодарность - основа выздоровления.
Важно увидеть помощь, которая меня окружает.
Это группа, это программа, это близкие, это
друзья, это В.С. Выражая благодарность, я тем
самым укрепляю свою чистоту.
В.С., благодарю тебя за мою чистоту.

17:00

Никотин сжигал кальций в моем организме.
Недостаток кальция отражается не только на
моих костях и зубах, но и в работе Центральной
нервной системы и в свертывании крови. Через
сутки: мой организм восстанавливает усвоение
кальция.

В.С., спасибо тебе за помощь в моем
восстановлении.

Пятница

18:00

Через два дня после прекращения курения вкусовые сосочки оживают, а чувство обоняния улучшается. Дыхание, волосы, пальцы, зубы и одежда становятся чище. Восстанавливается сон.

В.С., помоги мне восстановить мое здоровье.

19:00

Свет истины сияет над моей тягой, которая для меня является тьмой. Истина, как маяк, в моей душе разгоняет тьму и освещает путь, чистоты к следующему часу. Когда я чувствую, что хочу закурить, пусть свет истины ведет меня, чистого от никотина, в следующий час.

В.С., помоги мне видеть свет истины, как кораблю в шторм помогает спасительный огонь маяка.

20:00

Только признав полное бессилие перед табачной зависимостью, у меня появляется шанс излечения от этой зависимости. Именно полного излечения от табачной зависимости на всю оставшуюся жизнь.

В.С., помоги мне сегодня остаться чистым.

-39-

Пятница

21:00

Многие члены АК могли бы сказать, что они не остались бы чистыми, если бы не особая форма дружеской помощи со стороны бывшего курильщика в первые часы и дни моей чистоты.

Этих людей мы называем «Спонсорами».

В.С., помоги мне встретить «Спонсора».

22:00

Сегодня иностранные табачные монополии рекламируют сигареты с меньшим содержанием никотина и смол как «безвредные для организма». По этому поводу есть один ответ - нетоксичной сигаретой может считаться та, которая не горит.

В.С., помоги мне не поддаваться на рекламу.

23:00

Тяга вот слово, которое я часто буду слышать теперь. Я могу часто ощущать желание закурить, даже когда мне не хочется. Тяга - это симптом моего заболевания, и я использую все новые способы моей программы для того, чтобы тормозить проявления тяги.

В.С., дай сил не поддаваться тяге.

- 40 -

Суббота

00:00

Начинается еще один день моей чистоты от сигарет. У меня уже часов «чистоты». Есть такой духовный принцип: отдавая, ты получаешь. Сегодня я могу встретить человека и поделиться с ним своей чистотой. Я могу на собственном примере выполнить этот духовный принцип.

В.С., помоги встретить человека, которому необходима моя помощь.

01:00

Табачный дым нейтрализует большую часть

витамина С. Резко падает содержание витаминов В 6 и В 12. Поражаются: иммунная система, желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа, снижается зрение и острота слуха.

В.С., помоги мне восстановить последствия курения.

02:00

Целью этого часа является восприятие боли воздержания как очистительного процесса тела, души и ума. Начало этого процесса наполнено болью, страхом и тревогой, но потом будет чистое тело, ясный ум и крепкий дух.

В.С., дай мне силы осознать процесс очищения

-41-

суббота

03:00

благоразумие и терпимость – вот цели, к которым я ежедневно должен стремиться. Я прошу Бога, как я Его понимаю, помочь мне быть любящим и терпимым с моими близкими и с теми, кто меня окружает.

В.С., помоги мне достичь благоразумия и терпимости.

04:00

Каждый день в Великобритании отказываются от курения 2000 курильщиков. Если у англичан это получается, то у меня тем более получится. Отказаться, а не бросить, вот ключ к успеху в нашей программе.

В.С., помоги мне отказаться от курения.

05:00

Курение в какой-то мере может утолять чувство голода вследствие повышения

содержания сахара в крови. Это отражается на функции поджелудочной железы, развивается заболевание.

В.С., помоги мне не выкурить первую сигарету.

-42-

Суббота

06:00

Никотин - Один из самых опасных ядов растительного происхождения. Человек погибнет мгновенно, если дозу никотина из одной курительной трубки ввести в организм, внутривенно.

В.С., помоги мне не выкурить первую сигарету.

07:00

1 Самое лучшее решение, которое я принял - это выбор в пользу здоровья. Если это решение принадлежало кому-то другому, то мое решение , согласиться с ним было самым лучшим из всех. Я приобретаю новую жизненную перспективу и за это мне надо благодарить самого себя. Благодарность - это показатель выздоровления. , В.С., благодарю тебя за то, что мне дан еще один «чистый» час.

08:00

Я часто оправдываю себя за мою болезнь. «Так получилось, это помогало мне в умственной работе и в общении с людьми и т.д. и т.п.» Какими бы ни были биологические причины моей зависимости, мне необходимо закончить оправдания и начать выздоравливать.

В.С., помоги мне выздороветь.

-43-

Суббота

09:00

Иногда я теряюсь и не знаю, что делать. Я знаю выражение «Поступай правильно». Часто мой рассудок захвачен оправданиями и расчетами, и это вызывает сомнение. Но на самом деле я знаю, как поступить правильно.

В.С., помоги мне поступить правильно.

10:00

Каждый имеет право на ошибку. Очень важно уметь исправлять свои ошибки, но не всегда это получается. Как и сколько надо исправлять свои ошибки? Ответ: пока не научусь!

В.С., дай мне сил исправлять мои ошибки.

11:00

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Человек погибнет мгновенно, если дозу никотина из одной курительной трубки ввести в организм внутривенно.

В.С., помоги мне не выкурить первую сигарету.

-44-

Суббота

12:00

Я часто слышу: «Не бери в голову». Я

подразумеваю под этим проблемы, которые я не могу сейчас решить, независимо от того, связаны они с семьей, друзьями, работой или законом. Я препоручаю их Высшей Силе и думаю о том, как не закурить первую сигарету.

В.С., помоги не забывать о главном.

13:00

У Анонимных Алкоголиков есть поговорка; одна рюмка это много, а сорок, это уже мало! Так и у нас, у Анонимных Курильщиков. Легче не выкурить первую сигарету, чем потом остановиться на сороковой!

В.С., дай мне сил не выкурить первую сигарету.

14:00

Очень важно прислушиваться к тому, что я говорю себе. Какими могут быть негативные мысли? «У меня не получится; все плохо; в следующий раз брошу обязательно Такого РОДа негативные мысли является уловками и «разводом» самую себя.

В.С., помоги не поддаваться на уловки моею сознания.

-45-

Суббота

15:00

Когда в мой организм перестает поступать никотин, вся моя биохимическая система находится в расстройстве. У меня начинаются приступы таких эмоций, как раздражение, страх, появляется боль в суставах. Кажется, что они появляются ни с того ни с сего. На самом деле это обычная биологическая реакция на очищение моего организма от химикатов, и не

стоит о них беспокоиться.

В.С., помоги понять, что со мной происходит.

16:00

Я имею право на ошибку, в том числе с трагическим исходом. На самом деле только я отвечаю за свою жизнь и какой исход впереди, благоприятный или трагический, зависит от моего решения возможно сегодня.

В.С., помоги мне не сделать трагическую ошибку.

17:00

Особую опасность представляет выделенный из табачных листьев в 1964 в радиоактивный изотоп полоний 210. Ученые доказали, что большая его часть остается и накапливается в организме. Под его действием происходит онкопревращение клеток организма.

В.С., помоги не выкурить первую сигарету.

-46-

Суббота

18:00

Бывает так, что в первые часы моего воздержания, моя болезнь начинает меня «разв0дить» и в моем мозгу появляются вопросы типа «Мое положение на самом деле не так и плохо, почему я должен отказаться от курения прямо сейчас?» Важно честно " ответить: «Да, возможно. Но до чего же мне нужно дойти? До смерти?»

Любой курильщик рано или поздно бросает курить. Некоторым это удается при жизни!

19:00

Мне говорят, что я обладаю свободной волей. И все же, когда сигарета зовет, умоляет меня закурить, я вижу, что в страсти нет никакой свободной воли. Когда эта «сила» умоляет, упрощает меня, мне необходимо молиться о Божьей Воле, а не о своей.

В.С., не покидай меня и не обходи меня своей волей.

20:00

Курение в какой-то мере может утолять чувство голода вследствие повышения содержания сахара в крови. Это отражается на функции поджелудочной железы, развивается ее заболевание.

-47-

Суббота

21:00

Кроме никотина, в организм с сигаретой поступают эфирные масла, окись углерода (угарный газ), углекислый газ, аммиак, табачный деготь, радиоактивные вещества (полоний 210), свинец, висмут, мышьяк, калий, а также масляная, уксусная, муравьиная, валериановая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и др.

В.С., помоги не выкурить первую сигарету.

22:00

Особую опасность представляет выделенный из табачных листьев в 1964 г. радиоактивный изотоп полоний 210. Ученые доказали, что большая его часть остается и накапливается в * организме. Под его действием происходит

онкопревращение клеток организма.

В .С., помоги не выкурить первую сигарету.

23:00

Человек, выкуривающий в день 20 сигарет, получает такую же дозу радиации, как если бы ему сделали 200 рентгеновских снимков в год. Курение является самоубийством за которое я плачу деньги.

В.С. дай мне здравомыслия противостоять безумию.

- 48 –

Воскресенье

00:00

Начинается еще один день моей чистоты от сигарет. У меня уже.....часов «чистоты».

Есть такой духовный принцип: отдавая, ты получаешь. Сегодня я могу встретить человека и поделиться с ним своей чистотой. Я могу на собственном примере выполнить этот 7 духовный принцип.

В.С., помоги встретить человека, которому необходима моя помощь.

01:00

Многие члены АК могли бы сказать, что они не остались бы чистыми, если бы не особая форма дружеской помощи со стороны бывшего курильщика в первые часы и дни моей чистоты.

Этих людей мы называем «Спонсорами»

В.С., помоги мне встретить «Спонсора»

02:00

После первых суток воздержания от курения
в моем организме начинаются мощные
восстановительные процессы и с дым
часом, днем уменьшается вероятность
инфаркта.

В.С., помоги моему организму в восстановлении.

-49-

Воскресенье

03:00

С первого часа воздержания начинаются
благоприятные изменения в моем организме.
Нормализуется давление, пульс восстанавливается до нормы,
температура ладоней и ступней
повышается до нормальной.

В.С., помоги мне оставаться чистым в этот час.

04:00

По ночам меня могут одолевать страхи, что
кто-то крадется ко мне в темноте, что я могу
тяжело заболеть или мое сердце вдруг
остановится. В эти минуты лучше всего
вспомнить о В.С. и обратиться к ней за
помощью. Смирению препоручить ей мои
страхи и мою судьбу. В этом смирении я
прекращаю борьбу, прекращаются и мои
страхи.

В.С., я доверяю тебе свою судьбу.

05:00

Если я курю, значит чего-то недостает для
того чтобы жить без табака. Главный принцип
четвертого шага провести инвентаризацию в
своей душе и понять, что у меня есть, чего не
хватает и от чего освободиться.

В.С., дай мне мудрость отцепить одно от

- 50 –

Воскресенье

06:00

Природа моего заболевания озадачивает меня.

Что это? Наследственное, социальное, 5
связанное с окружающей средой или все сразу?
Но я не могу ждать, когда наука или медицина
разорвут эту паутину зависимости. Мне
необходимо работать над выздоровлением
сегодня!

В.С., помоги мне остаться чистым в этот час, в
этот день.

07:00

Коша приходит понимание 2-го и 3-го шагов, я
получаю огромное облегчение. Мне теперь не
надо бороться с курением. Все, что мне
необходимо, это препоручить свою жизнь В.С. ,
В.С. я препоручаю свою жизнь тебе.

08:00

Благоразумие и терпимость - вот Цели, к 1
которым я ежедневно должен стремиться. Я '
прошу Бога, как я Его понимаю, помочь мне ,
быть любящим и терпимым с моими близкими и ,
с теми, кто меня окружает.

В.С., помоги мне достичь благоразумия и
терпимости.

-51-

Воскресенье

09:00

Через три недели без курения будет легче
ж осуществлять физическую деятельность,
потому что организму нужно меньше кислорода, а в легкие попадает
больше воздуха.

Начинает восстанавливаться обоняние.

В.С., благодарю тебя за помощь.

10:00

Сегодня иностранные табачные монополии
рекламируют сигареты с меньшим содержанием никотина и смол как
«безвредные для
организма». По этому поводу есть один ответ
нетоксичной сигаретой может считаться та
которая не горит.

В.С., помоги мне не поддаваться на рекламу.

11:00

Особую опасность представляет выделенный
из табачных листьев в 1964 г. радиоактивный
изотоп полоний 210. Ученые доказали, что большая его часть остается
и накапливается в
организме. Под его действием происходит
онкопревращение клеток организма.
В.С., помоги не выкурить первую сигарету.

- 52 –

Воскресенье

12:00

Табачный дым содержит более 4000
химических соединений, более сорока из
которых вызывают рак, а также несколько сотен
ядов, включая никотин, цианид, мышьяк,
формальдегид, углекислый газ, окись углерода,

синильную кислоту и т.д.

« В.С., помоги мне не стать химической помойкой.

13:00

Выдохнув табачный дым через белую ткань, мы увидим коричневое пятно, это никотиновый деготь. Если ухо кролика несколько раз смазать этим дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

В.С., помоги мне не сделать первую затяжку.

14:00

Тяга - вот слово, которое я часто буду слышать теперь. Я могу часто ощущать желание закурить, даже когда мне не хочется. Тяга - это симптом моего заболевания, и я использую все новые способы моей программы для того - чтобы тормозить проявления тяги.

В.С., дай сил не поддаваться тяге.

-53-

Воскресенье

15:00

Табачная абстиненция - это хаотичные эмоции, хаотичные мысли, невозможность найти комфортное место... Но я в программе и час за часом выхожу из этого хаоса. В конце концов хаос проходит.

В.С., дай сил выйти из этого хаоса!

16:00

Так или иначе я часто испытываю страх. Страх - это корень моей болезни. Преодоление страха - это самая трудная задача для бросающих курить. Но программа обещает победу над страхом.

Я препоручаю свой страх моей Высшей Силе.

17:00

Принцип «жить одним часом» ведет к
принципу «жить ОДНИМ днем» в Моей программе выздоровления.

Каждый час - это один из 24
кирпичиков каждого дня моей жизни в чистоте -
от никотина. Мой теперешний кирпичик это
подняться над страхом и посвятить этот час
вере.

В.С., Помоги мне сосредоточиться и посвятить
этот час вере.

-54-

Воскресенье

18:00

Сейчас я отправляюсь в самый важный путь
моей жизни. Раньше я жил по велению затяжки
сигареты. Сегодня я начинаю жить по велению
духовных принципов. Вначале это будет
непросто. Но наступит, час, когда я освобожусь
от пристрастия к табаку!

В.С., возьми мою руку и помоги мне пройти
весь путь выздоровления!

19:00

Когда я чувствую, что не могу продержаться
целый час, я беру часы и держусь в течении 30
минут. Когда и это слишком долго, я ставлю
задачу прожить 10 минут, 5 минут, 1 минуту без
табака. Когда они истекут, держусь еще, еще и
еще, пока все не придет в норму!

В.С., помоги продержаться от минуты к минуте
пока не пройдет кризис.

20:00

Если у меня что-то не получается - спрашивай.

Спрашивай на собрании, спрашивай у спонсора, спрашивай у В.С. Возникает вопрос, а сколько надо спрашивать? - пока не получу ответ.

В.С., помоги быть настойчивым.

—55—

Воскресенье

21:00

Кроме никотина, в организм с сигаретой поступают эфирные масла, окись углерода, углекислый газ, аммиак, табачный деготь, радиоактивные вещества (полоний 210), свинец, висмут, мышьяк, калий, а также масляная, уксусная, муравьиная, валериановая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и др.

В.С., помоги не выкурить первую сигарету.

22:00

Человек, выкуривающий в день 20 сигарет, получает такую же дозу радиации, как если бы ему сделали 200 рентгеновских снимков в год. Это самоубийство, за которое я плачу деньги.

В.С., дай мне здравомыслия противостоять безумию.

23:00

Через двенадцать месяцев после прекращения курения риск сердечнососудистых заболеваний снижается до уровня, который примерно наполовину меньше уровня риска курильщиков. Через 15 лет после прекращения курения этот риск почти равен уровню риска некурящих.

В.С., помоги мне не выкурить первую сигарету. .

-56-

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

Шаг 1. "Мы приняли своё бессилие перед никотином, признали, что потеряли контроль над собой".

Шаг 2. "Пришли к убеждению, что, только, сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие".

Шаг 3. "Приняли решение, препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали".

Шаг 4. "Глубоко и бесстрашно, оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения".

Шаг 5. "Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений

Шаг 6. "Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков".

Шаг 7. "Смирренно просили Его исправить наши изъязны".

Шаг 8. "Составили список всему, чему мы причинили ущерб, и преисполнились желанием возместить этот ущерб"

Шаг 9. "Лично возмещали причиненный ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло навредить мне самому, или кому либо другому".

Шаг 10. "Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это". `

Шаг 11. "Стремились, путём молитвы и размышления, углубить соприкосновение с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для ее исполнения".

Шаг 12. "Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других курильщиков и применять эти принципы во всех наших делах".