**Структура принципов шагов.**

Первые три шага программы в своей структуре имеют:

- принимаемые на внутреннем уровне решения; - внутренние действия; - внешние действия.

Следующие шаги имеют несколько другую структуру: - цель (чему нужно научиться); - внутренние действия; -внешние действия.

**Алгоритм программы XII шагов. Решения шагов, цели выполнения шагов и принципы новой жизни.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шаг | Решения | Принципы (действия) |
| Внутренние действия | Внешние действия |
| **I** | 1. Я - алкоголик (симптомы болезни: бессилие остановиться, если начинаю пить и бессилие отказаться от выпивки не смотря на тысячу решений и попыток бросить).2. Я решил бросить пить. Решение окончательное, бесповоротное, без всякой задней мысли вернуться к употреблению!3. Я принимаю свое бессилие самостоятельно бросить пить и готов принять помощь и сделать все необходимое для достижения цели. 4. Моя жизнь неуправляема(результаты разрушенной жизни говорят о плохом управлении. Везде проблемы : семья, работа, финансы, здоровье, отношения с людьми и т.д.) | Практиковать внутри себя: Честность перед собой. Смирение. Умение признавать проблемы и свое бессилие их разрешить. Готовность сделать все необходимое для достижения цели | Проси других о помощи. Принимай помощь. Делай то, что тебе говорит наставник. |
| **II** | 1.Я готов поверить, что, возможно, существует ВС, которая вернет мне здравомыслие (избавит от навязчивой идеи о выпивке и направит мысли и действия в нужное русло) и готов проверить это на опыте своей жизни путем совершения нужных шагов.2. Я готов вступить с ней в контакт.3.Я готов проверить, что эта сила работает, на собственном опыте, путем применения новых принципов во всех своих делах. | Обрести полную внутреннюю готовность верить в возможность существования силы, быть готовым вступать в контакт, обрести готовность практиковать эту веру в действии, применяя новые принципы жизни во всех своих делах, чтобы убедиться на личном опыте, что эта вера эффективна в действиях и сила работает. Таким образом «прийти к убеждению» и «выработать свое представление о боге».  |  |
| **III** | 1.Я решил, что жизнь, построенная на эгоизме и своеволии не может быть успешной, бессмысленна и лишена счастья. Я обрел смирение, полностью смирившись с тем, что мои представления о том, как нужно жить, чтобы стать счастливым, не сработали. Смиряясь, я обретаю готовность изменить свой образ жизни.2. Корысть – моя главная беда.3. Эгоизм – корень всех моих проблем. 4. Мне абсолютно необходимо найти способ избавиться от эгоизма, иначе он убьет меня.5. Я решил перестать играть роль бога в своей жизни – отказаться от всех своих прежних представлений и эгоистических принципов.6. Я решил, что у меня будет новый руководитель, и я буду руководствоваться его волей, то есть принципами, во всех своих делах.7. Я решил, что готов окончательно изменить свою жизнь.8. Я вступил в осознанный контакт и молился об избавлении от эгоизма для того, чтобы исполнять волю Высшей силы, быть примером победы над эгоизмом для других и оказывать им помощь. Я заявил о своей готовности предпринять все необходимые для этого шаги программы. | Обретать полную внутреннюю готовность практиковать смирение и новые принципы в действии как выполнение воли ВС и сделать всё необходимое для избавления от эгоизма.  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шаг | Цель | Принципы (действия) |
| Внутренние действия | Внешние действия |
| **IV** | Научиться видеть в себе проявления эгоизма, определять их и избавляться. Овладеть навыками: 1. - самоисследования;
2. – самоосознания ;
3. - свободы выбора реакции;
4. - способности эффективно управлять cвоим внутренним состоянием, своими реакциями и делать осознанный выбор.
 | 1. Путем внимания, направленного внутрь себя (осознанности) постоянно осознавать свое внутреннее состояние. Если появляются: раздражение, недовольство, злоба, обида, страхи, жалость к себе, корысть, лень и т.д,— немедленно избавляться с помощью ВС. Стремиться стань свободным от проявлений эгоизма.2. Обретать свободу от реакций на людей путем осознанности и принятия нового взгляда на окружающих людей: « Этот мир и люди, так же как и я духовно больны. Они не хотят сделать плохо мне, они хотят, как и я раньше, сделать хорошо себе». Через осознанный контакт (молитву) просить бога избавить от раздражения, злобы и обиды, дать силу понять этого человека и простить его и подсказать правильную мысль и поступок. | Всегда помня о том, что люди вокруг меня, так же как я, духовно больны эгоизмом. Быть к ним терпимым и снисходительным, учиться относиться с любовью и пониманием, прощать их, так как они, как и я, больны. Не спорить, ничего не ожидать (так как ожидание-это обида в зародыше), не судить, не доказывать свою правоту больным людям. Жить самому по новым принципам и давать жить другим так, как они хотят. Практиковать свободу от людей. Определять страхи, немедленно избавляться и искать как мне в данной ситуации нужно поступить согласно воле бога, как я его понимаю, не позволять страхам управлять своей жизнью. Стремиться приобретать опыт свободы от страхов. В отношениях с людьми, в том числе и близких, следовать новым правилам: не обманывать; не причинять вреда; не ожидать ничего взамен, думать только о том, что должен сделать ты; подметать свою сторону улицы; думать только о благе другой стороны; не манипулировать; не пытаться изменить людей, принимать их такими, какие они есть; вносить в отношения идею Божьей воли ( чем я могу быть полезен другому человеку, что я должен сделать, чтобы он был со мной радостным, счастливым и свободным?); учиться быть терпимым, понимающим; учиться прощать: помогать бескорыстно; брать на себя ответственность за свои поступки и т. д. |
| **V** | Получить опыт честно и искренне обсуждать свои недостатки, неблаговидные и стыдные поступки, а так же причиненный людям ущерб, с другим человеком. | Избавление от страха путем применения инструмента 4 шага. Осознание страх и осознанный контакт: «боже, избавь меня от страха, дай силу его преодолеть и сосредоточь моё внимание на том, каким мне, согласно воле твоей, надлежит быть».  | В новом образе жизни этот опыт должен трансформироваться в способность честно обсудить с другим человеком сложную жизненную ситуацию для того, чтобы получить от него опыт способа её решения на основе духовных принципов.  |
| **VI** | Научиться иметь постоянную готовность избавляться от проявлений эгоизма (быть осознанным). | Постоянно удерживать часть своего внимания внутри и осознавать свой внутренний мир, свое внутреннее бытие. Осознавать мысли, чувства и мотивы поведения. Если появляются проявления эгоизма – немедленно их осознавать и обретать готовность избавиться. |  |
| Шаг | Цель | Принципы (действия) |
| Внутренние действия | Внешние действия |
| **VII** | Научиться немедленно, избавляться от проявлений эгоизма и находить верную мысль и поступок в жизненной ситуации.  | Сразу же вступать в осознанный контакт с ВС с помощью молитвы с просьбой дать силу избавиться от осознаваемого проявления эгоизма и сосредоточить внимание на том, каким согласно воли твоей мне надлежит быть и искать правильную мысль и поступок. | Поступить в соответствии со своими новыми представлениями и духовным опытом. |
| **VIII** | Научиться признавать причиненный людям ущерб и брать на себя ответственность | Когда обидел или причинил ущерб – сразу же признавай свою вину. Бери на себя ответственность и будь готов возместить ущерб. |  |
| **IX** | Научиться немедленно возмещать ущерб. |  | Немедленно извиняйся или возмещай ущерб. |
| **X** | Продолжать всю оставшуюся жизнь применять принципы шагов с 4 по 9. | Внутренние действия шагов с 4 по 9. | Внешние действия шагов с 4 по 9. |
| **XI** | Научиться утренней медитации, в течение дня не совершать необдуманных поступков, научиться вечерней инвентаризации. | Утром согласовывать свои планы с новыми принципами. Вступать в осознанный контакт с ВС с просьбой избавить от эгоизма и направить мысли в нужное русло, избавить от неверных мотивов. Углубленно размышлять: как сегодня мне лучше применить новые принципы в своих планах на день, как именно я сегодня буду жить по новым принципам. Визуализировать свои новые действия. Вступать в осознанный контакт с просьбой избавить от эгоизма и подсказать верные мысли и поступки в новом дне. В течение дня, особенно если не знаешь, как поступить — обращаться к ВС с просьбой подсказать правильную мысль и решение. Вечером проводить самоанализ, мысленно просматривать прожитый день и признавать свои ошибки. Составлять план исправления ошибок на следующий день. Если содеянное исправить невозможно,не заниматься самобичеванием, относиться к себе с юмором, ведь ты только учишься новым принципам жизни и имеешь право на ошибку.  |  |
| **XII** | Достигнуть духовного опыта решения проблем и духовного пробуждения (осознания и опыта присутствия ВС в своей жизни).  |  | Ходить на группы, посещать ребцентры.Доносить идеи программы, делиться опытом, силами и надеждой с другими алкоголиками и применять новые принципы жизни во всех своих делах.  |

Моей целью было донести идеи понимания сути программы. Поэтому изложу суть применяемых принципов, которые изложены в последних трёх шагах программы в виде отдельной инструкции для ежедневного применения. Вы удивитесь, как это просто:

**Духовная жизнь.**

**Или основные ежедневные действия (принципы) её составляющие.**

Утренний инструмент 11 шага. Утром, проснувшись, согласовать свои планы на день с новыми принципами жизни. В утреннем осознанном контакте просить ВС избавить в этом дне от эгоизма, злобы, обиды, жалости к себе, корыстолюбия и страхов. Если не знаю, как поступить – просить указать интуитивную мысль или решение.

Дневные инструменты 10 шага.

Новый взгляд: Мир и люди вокруг меня духовно больны. Практиковать терпимость, понимание, сочувствие и помощь.

Осознанность. Практиковать умение удерживать внимание внутри себя, постоянно контролировать своё внутренне пространство и, как только появляются: раздражение, недовольство, злоба, обида, страх, корысть, лень и другие проявления эгоизма, - немедленно избавляться от них и искать правильную мысль и поступок в соответствии с тем, как Бог хотел бы, чтобы я поступил. На основе осознанности практиковать свободу выбора реакции. Когда между раздражителями и моей реакцией всегда есть свобода выбора, если я осознаю негативную реакцию и избавляюсь от нее. Когда я свободен от негативной реакции, то могу действительно выбирать свою реакцию, мысль и поступок в ситуации.

Как приблизиться к пониманию бога?

– Нужно научиться определять, узнавать и избавляться от того, что этому мешает.

При возникновении сложной жизненной ситуации практиковать умение честно обсудить её с доверенным лицом для получения опыта решения проблемы на духовной основе.

Если я не прав, практиковать признание своей ошибки, брать на себя ответственность, немедленно приносить извинения и возмещать ущерб.

Постоянно поворачивать свои мысли с привычки думать только о себе на выработку привычки думать о том, какую пользу я прямо сейчас могу принести людям и этому миру.

Вечерний инструмент 11 шага. Когда я ложусь спать, я мысленно оцениваю прожитый день, выявляю свои ошибки, раскаиваюсь в содеянном в осознанном контакте с ВС и, если это возможно, включаю на следующий день в свой план их исправление.

 Постоянно практикуемый инструмент 12 шага.

Получив жизненно- важный духовный опыт, ходить на группы, делиться им с другими алкоголиками, спонсировать, и продолжать применять эти принципы во всех своих делах.

Это просто и ясно. Есть ли что-нибудь, что в этих действиях для вас кажется слишком