

Ал-Анон: Вопросы ко 2 шагу

Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы может вернуть нам здравомыслие.

1. Каково мое представление о Высшей Силе в настоящее время?
2. Что требуется для того, чтобы позволить изменить моему представлению о Высшей Силе?
3. Повлиял ли прошлый опыт на мое представление о Высшей Силе? Если да, то как?
4. Что я надеюсь приобрести, принимая идею о Силе, более могущественной, чем моя?
5. Чувствую ли я духовное руководство над моей жизнью? В чем это выражается?
6. Каков для меня образ Высшей Силы, которую я нашла/нашел в Ал-Аноне? Что означает для меня «позволить событиям идти своим чередом и положиться на Бога»?
7. Что означает для меня вера?
8. С кем и при каких обстоятельствах мне удобно обсуждать мой духовный опыт?
9. Что бы я мог(а) приобрести, если бы провел(а), что меня может любить и поддерживать Сила, более могущественная, чем я?
10. Что означает для меня «пришли к убеждению»?
11. Как ситуация с алкоголиком повлияла на мое здравомыслие? На мою жизнь?
12. Позволял(а) ли я ситуации с алкоголиком стать моей Высшей Силой? Как это происходило?
13. Как мой взгляды исказились при попытках управлять поведением алкоголика? Как происходит мое обращение к Силе, более могущественное, чем я, во время острой необходимости? Звоню ли я другому члену Ал-Анона? Своему спонсору? Читаю ли я литературу, одобренную Всемирной Конференцией Ал-Анона? Хожу ли я на собрания? Если нет, то почему?
14. Могу ли я, прорабатывая этот Шаг, описать опыт Второго Шага своему спонсору или на группе? Поделиться этим опытом письменно?
15. Когда я делал (а) одно и то же снова и снова, ожидая, тем не менее, иного результата?

Нар-Анон: Вопросы ко второму шагу

Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие

1. Могу ли я признать, что многие вещи, которые я сказала или сделала в то время, когда мой муж пил, не являются нормальными?

2. Могу ли я признать, что жизнь с алкоголиком, сопряженная с постоянными разочарованиями, ссорами, крушением надежд, нехваткой денег и постоянными страхами, фактически повлияла на мое здравомыслие?

3. Могу ли я признать тот факт, что обладая моими человеческими возможностями, я не способна судить обо всем разумно и мудро? А может быть я все еще думаю, что я могу во всех случаях жизни принимать правильные решения?

4. Не воображаю ли я себе, что только я в целом свете выношу все мучения брака с алкоголиком, связанные с постоянным отсутствием уверенности в завтрашнем дне, понимания, нежности, обожания и любви?

5. Уступаю ли я чувству отчаяния потому, что я чувствую себя пойманной в ситуации, в которой мне ничего не остается, как быть ломовой лошадкой и вечной опорой?

6. А также могу ли я поверить, что я нуждаюсь в исправлении моих методов мышления и выработке привычки пользоваться здоровым смыслом?

7. Я принимаю факт, что я нуждаюсь в помощи с целью восстановления моей способности мыслить здраво и я не могу добиться этого без помощи извне.