**Информация скайп-группы АА «Согласие» для новичка ☺**

Мы рады, что вы пришли к нам! Наиболее значимой личностью на нашей группе является новичок. Не рассчитывайте понять все во время одной встречи. Вам потребуется определенное время, чтобы узнать, в чем смысл этой Программы.

Единственное условие для участия в группе АА “Согласие” — желание перестать пить.

Наша главная цель — оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвость.

Все мы выздоравливаем по Большой Книге АА, в которой изложена программа 12 шагов. Познакомиться с ней можно на нашем сайте [http://aa-soglasie.ru/](http://aa-soglasie.ru/literatura/literaturnyiy-fond/)

Мы рекомендуем вам:

• посетить, по крайней мере, шесть различных встреч, чтобы решить подходит Вам это или нет

• найти спонсора для помощи Вам на пути выздоровления

• использовать инструменты программы АА

• начать работу по практическому изучению 12 шагов и 12 традиций АА

• читать одобренную АА литературу

**Расписание встреч в скайпе:**

Вторник, четверг, воскресенье в 18.00 по МСК группа АА «Согласие» (aaomsk1)

Расписание других скайп- групп <http://aa-soglasie.ru/gruppyi/>

**Поиск спонсора (человека, который поможет провести по программе):**

1. Поставить цифру «7» в чат, в конце собрания, после соответствующего объявления ведущего.
2. Обратиться к участникам группы с этим вопросам после собрания, в «Чайной».

Если вы хотите оставаться трезвым по нашей программе 12-ти шагов, но у вас нет поблизости группы Анонимных Алкоголиков или нет денег на приобретение необходимой для выздоровления литературы, приходите к нам на скайп-группу «Согласие» aaomsk1, оставайтесь с нами в чайной после собрания и мы с радостью поможем вам — безвозмездно вышлем вам главную книгу Сообщества АА: «Анонимные Алкоголики» из своего литературного фонда. Если у вас нет возможности прийти на скайп-группу, напишите, пожалуйста в форму обратной связи <http://aa-soglasie.ru/literatura/literaturnyiy-fond/> и сообщите, ваши обстоятельства и ваш почтовый адрес с индексом и мы постараемся вам помочь!

**Новичку**

Несколько слов тем из нас, кто еще недавно с нами: какими бы ни были Ваши проблемы, среди нас есть люди, испытывающие их также; если Вы попытаетесь держать душу открытой, Вы найдете здесь помощь. Вы постепенно придете к выводу, что нет столь трудной ситуации, которую нельзя было бы улучшить, и нет несчастья столь большого, чтобы его нельзя было бы уменьшить.

Мы все несовершенны и, может быть, наше гостеприимство не показало всю теплоту нашего отношения к Вам, которая есть в наших сердцах. Через какое-то время, Вы откроете для себя, что, даже, если Вам понравились не все из нас, Вы все равно любите нас, а мы Вас. Говорите друг с другом, говорите откровенно, до конца, хоть с одним из нас, и, пусть, не будет, здесь, сплетен и критики друг друга. Пусть, будут понимание и мир! Тогда, любовь нашей программы будет вырастать в нас день за днем!

"Позаботься о Себе" (#6 p.8 Taking Care of Myself)

Одним из ценнейших уроков, которые я получил в выздоровлении, было умение позаботиться о себе. Мне пришлось разгрести множество мусора, прежде чем я понял что означает "позаботиться о себе". Прежде всего, для меня это означает не "грузиться", не брать на себя груз ответственности за все беды мира.

Далее я узнал правило HALT - не быть слишком "Hungry,Angry,Lonely,or Tired" - голодным, злым, одиноким и уставшим. Заботиться о себе означает для меня уделять внимание моим потребностям вместо того чтобы страдать от их неудовлетворения, потому что таким образом я становлюсь менее уязвимым к выбрыкам моей болезни.

Проявлять заботу о себе означает для меня посещать собрания, даже тогда когда кто-либо предлагает мне оставаться дома или пойти куда-нибудь вместо собрания. Я хожу на собрания, потому что после них я всегда чувствую себя лучше, чем до.. И я учусь тому, чтобы радоваться, когда я чувствую себя хорошо.

Я также учусь делать для себя что-либо приятное, и в этом тоже проявляется мое мнение позаботиться о себе. Мне думается, что до прихода в Программу я не просто думал, что я не стою того. Чтобы о себе заботиться, а вообще не знал, как это делается. Сегодня я полагаю себя заслуживающим того, чтобы заботиться о себе и учусь делать это.

Если вы решите, что являетесь одним из нас, мы рады вас приветствовать. Не сила, а слабость связывает нас друг с другом и с Высшей Силой и дает нам возможность делать то, на что мы не способны в одиночку. Вы больше не одиноки.

**Добро пожаловать в Анонимные Алкоголики! Добро пожаловать домой!**