Мы стали внутренне готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от этих дефектов характера.

Готовность к изменениям.

Внутренняя готовность к изменениям означает простой факт: мы готовы к тому, чтобы жить без навязчивых страхов, без «хронических» обид, без ревности, жадности, лжи и лени – но с Богом, с молитвой и верой, с помощью в правде и добре. Разве это не очевидно? Если Вы так думаете, почему же Вы сейчас так хорошо не живете?

Готовность вырастает по мере того, как мы замечаем свои недостатки каждый день и видим вред, который они наносят нам и окружающим людям.

Бог знает, что мы написали свой Четвертый и Пятый шаги. Если мы станем готовы, Бог, конечно, исправит нашу жизнь. Он будет предлагать нам вновь трудные ситуации, в которых мы могли бы поступить по-новому, а не под влиянием старых недостатков. Как же нам это сделать, ведь недостатки у нас по-прежнему есть? Бог будет помогать нам, если мы готовы принять Его помощь. Вот эту готовность и будут проверять новые ситуации.

Например: Вы торопитесь на работу. Выйдя из дома и дойдя до остановки, вы обнаружили, что забыли кошелек с проездным. Пришлось вернуться. Потом Вы долго ждали автобуса, он был переполнен, и Вы стояли, сдерживая свое раздражение. Опоздав на работу и извинившись, Вы увидели, что Вам вернули уже выполненную Вами работу с недостатками, которые потребовали исправить. Пока Вы возились с этими бумагами, сотрудники ушли обедать без Вас. Сидя за столом, Вы поняли, что готовы заплакать от жалости к себе. И вроде бы никто не виноват так уж сильно, но на душе жалко и больно. Осталось обвинить себя во всем и заплакать, злясь на Бога за эти неприятности. Какие Ваши недостатки

проявились здесь? Безмолитвенность и маловерие, Вы же не просили помощи, и не допускаете то, что эти событий для чего–то нужны. Нетерпение и эгоизм, Вы же видите только себя! Низкая самооценка позволила Вам растоптать себя за это утро… Значит, нужны были молитвы и надежда на то, что Бог знает, что делает. Немножко терпения и забота о ком-то еще – вот и выход! И напоминание себе о том, что Вы неплохой человек, вполне способны исправить бумаги, а обед будет и завтра, а сейчас надо скорее перекусить, дел много. И молитва к Богу о том, чтобы это все получилось! Смотрите, совсем другое восприятие ситуации!

Домашнее задание

1. Рассмотрите свои недостатки в примерах, которые Вы писали в предыдущем задании – прихватите и анализы этой недели – и напишите, какие качества Вам были нужны вместо тех недостатков, которые Вы обнаружили? Как тогда могли бы развернуться события?

Например:

Недостаток	*Достоинство*
Нечестность в том, что я постаралась забыть, что он зависим, и думала, что ради праздника он не будет употреблять	*Честное признание, что он наркоман, и решимость праздновать с ним - или без него. Установление границ.*
Обидчивость на сотрудников на работе, все время ждала подвоха	Дружелюбие, желание приветливого общения.
Гордость: написала себе план на день как на три дня, устала, раздражение и неудовлетворенность	Способность выбрать главное, если бы я начала с него, не торопилась бы и потом был бы мир в душе>

Рассмотрите, какие новые ситуации после написания Пятого шага дал Вам Бог, чтобы Вы могли в них действовать по-новому? Как Вы действовали? Почему?

2. Напишите короткий текст, как сегодня работает в Вашей жизни Третья веха выздоровления «Мы принимаем критику в свой адрес и сами можем критиковать других позитивным образом».

Дополнительный текст:

ДВЕНАДЦАТЬ ПРАВИЛ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

1. Никогда не гневайтесь одновременно.
2. Никогда не вопите друг на друга, если только не «Горим!».
3. Уступайте желаниям другого, рассматривайте это как упражнение в самодисциплине, если не можете найти лучшей причины.
4. Если у вас есть выбор купить обновку или как-то иначе поухаживать за собой или за супругом – выбирайте супруга.
5. Если вы чувствуете, что обязаны критиковать его – сделайте это так, чтобы было понятно, что вы его любите.

6. Никогда не раскапывайте прошлые ошибки. Ваше молчание будет высоко оценено.
7. Оставьте все на свете ради него.
8. Не давайте пройти ни одному дню без комплимента супругу.
9. Всегда встречайтесь с нежным приветствием.
10. Если вы задели своего близкого словом или поступком, признайте это и попросите прощения.
11. Помните, что для того, чтобы найти истину в диалоге, нужны двое. Если один говорит слишком много – он безусловно ошибается.
12. Не ложитесь спать в злости.