

## Двенадцать Шагов к решению проблемы

Это письменное упражнение представляет собой подход, основанный на двенадцати Шагах АП, позволяющий справляться с жизненными трудностями, не прибегая к еде. Использование этого перечня для самостоятельной работы или как за основы собрания поможет улучшить твоё самочувствие.

1. Я признаю, что бессилён перед\_\_\_\_\_. Как это делает мою жизнь неуправляемой?
2. Верю ли я, что Сила, более могущественная, чем я, может вернуть мне здравомыслие? ДА или НЕТ. Если нет, объясни, почему. Как будет выглядеть выздоровление от этой проблемы?
3. Принял ли я решение препоручить\_\_\_\_\_ заботе Бога/Высшей Силы? ДА или НЕТ. Если нет, объясни, почему.
4. Провёл ли я тщательную и бесстрашную морально-нравственную инвентаризацию самого себя. Перечислил ли все страхи, обиды, причинённый вред. Какова моя роль в сложившейся ситуации?
5. Готов ли я признать перед Богом/Высшей Силой, самим собой и другим человеком истинную природу заблуждений, которые привели к этой ситуации? Если ДА, переходи к пункту 6. Если НЕТ, вернись к пункту 1.
6. Полностью ли я подготовился к тому, чтобы Бог/Высшая Сила устранил все эти дефекты моего характера? ДА или НЕТ. Если нет, объясни, почему.
7. Просил ли я смиренно Бога/Высшую Силу устранить мои недостатки? ДА или НЕТ (обратись к списку страхов, обид, причинённого вреда из пункта 4).
8. Составил ли я список всех людей, которым сложившаяся ситуация причинила вред (включая себя)? Какой вред им причинён? Готов ли я компенсировать этот вред им всем?

9. Как и когда я могу компенсировать этот вред?
10. Продолжаю ли я проводить личную инвентаризацию? Какие конкретные действия я могу предпринять сегодня?
11. Какие конкретные действия я могу предпринять сегодня, чтобы установить, восстановить или улучшить свой осознанный контакт с Богом/Высшей Силой?
12. Какое духовное пробуждение/новое понимание пришло ко мне в результате выполнения этих Шагов по решению данной конкретной проблемы?