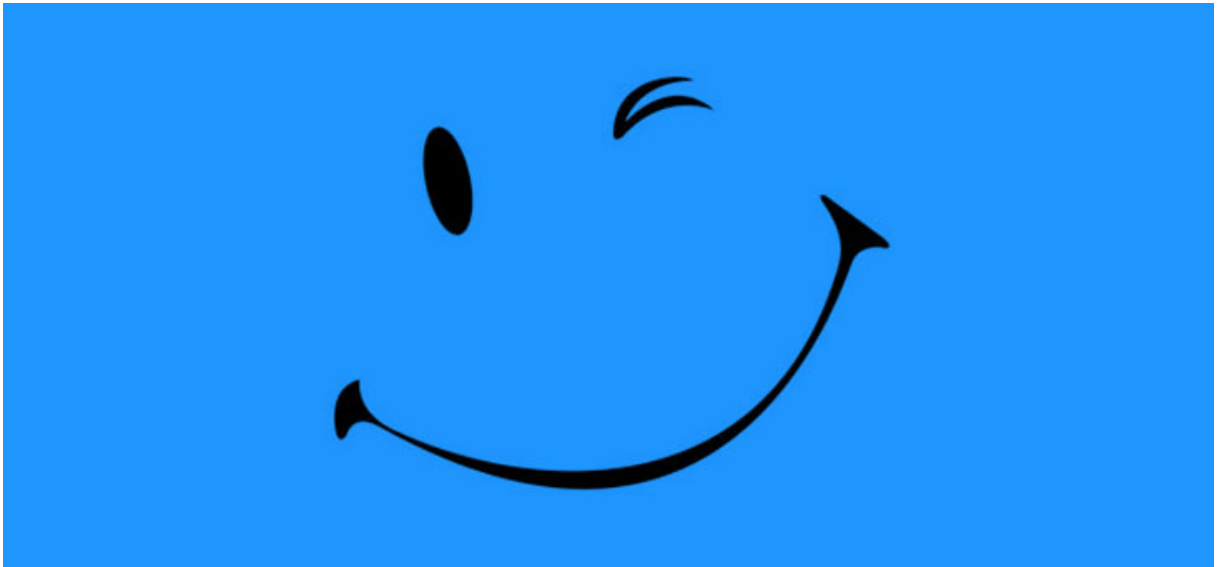


Март 2020



## Юмор и выздоровление

### Ежедневные размышления на 19 июня

#### Чувство юмора

«Освободившись от погруженности в себя, мы начинаем понимать, что значит быть счастливым, радостным и свободным».

Базовый текст, с. 135

Смех

на собраниях часто удивляет новичков. Но в группе ценится исцеление, которое несет здоровый смех. Даже если мы сильно встревожены, радость, царящая на собраниях, позволяет нам на время повеселиться по поводу своего выздоровления.

Благодаря юмору мы отвлекаемся от погруженности в себя.

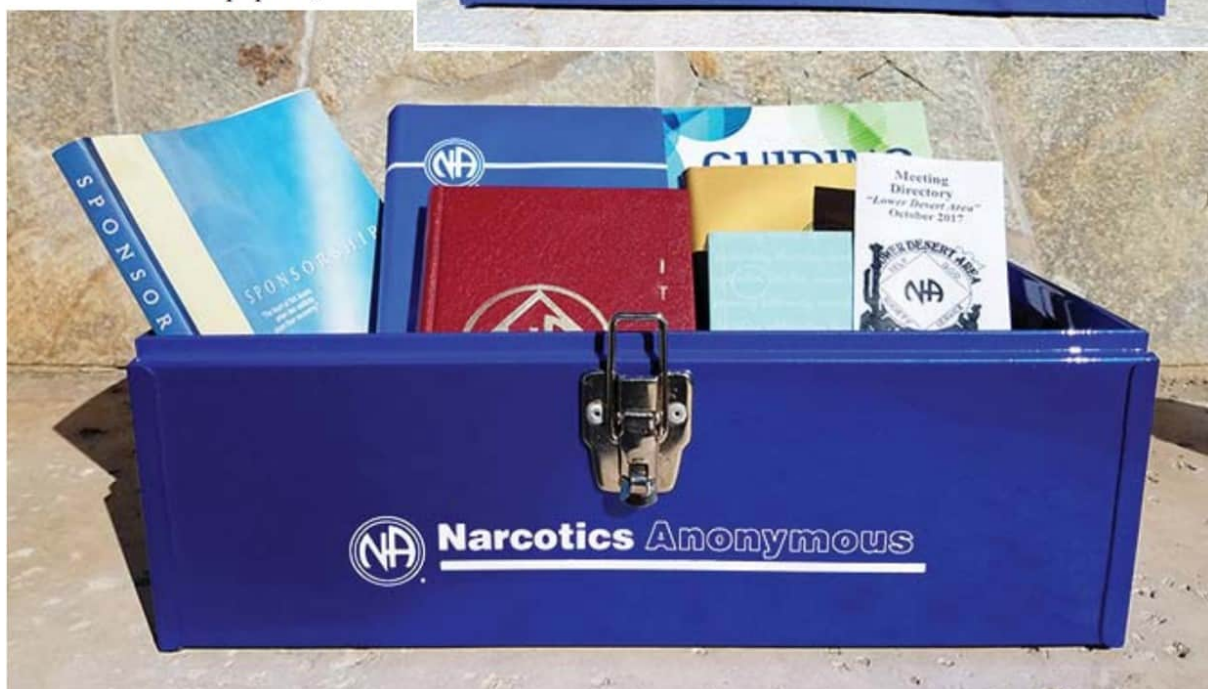
Жизнь с ее законами часто очень далека от веселья. Но если нам удастся сохранять чувство юмора по отношению к себе, то мы будем легко переносить трудности, которые бы иначе нас сломили. Как часто мы

доводили себя до того, чтобы расстраиваться по поводу вещей, которые, отнесись мы к ним с юмором, совсем не показались бы такими уж страшными? Если нас раздражают люди или обстановка, юмор поможет взглянуть на вещи не так мрачно. Умение относиться с юмором к трудным ситуациям – это дар, который необходимо развивать.

**Только сегодня:** Я поищу и найду юмор в превратностях судьбы. Если я совершу ошибку, то найду в себе силы посмеяться над своими недостатками.

**«Мой ящик с инструментами помогает мне, только когда я его открываю»**

*Фото: Арт М,  
Калифорния, США*



**Подслушано на собраниях АН:**

Выздоровливающие  
зависимые соблюдают умеренность лишь в одном – в работе по Шагам.

- «...НО

мы можем создавать службы или комитеты, причиняющие ущерб тем, кого они обслуживают»

- «У

каждой группы есть только одна главная цель – нести весть тем зависимым, которые будут страдать»

- Кое-что

я знаю о Боге наверняка: «Чур не я!»

- Моя

болезнь была арестована, но поверьте мне, эта с\*ка выходит под залог каждый божий день.

- Вальс

АН: Шаг 1, Шаг 2, Шаг 3... и... меняемся спонсорами!

- «... тем быстрее мы станем ответственными и

размножающимися членами общества» (игра слов – productive/reproductive – полезный /размножающийся)

*Журнал «NA WAY» (Путь АН)*

## **Как в Японии практикуют принцип «анонимности»?**





Шигето О, Группа «Воля», Местность Южный Канто, Япония

**Уникальная методика работы по Шагам для автомобилистов**

## Нажми на газ:

### Интерпретация одного из членов

- Шаг 1: У меня был старый драндулет, припаркованный возле дома. Я пытался его починить, но только сломал его еще сильнее.
- Шаг 2: Я не мог починить его, но верил, что кто-то сможет.
- Шаг 3: Я препоручил свою машину авто-слесарю.
- Шаг 4: Я провел инвентаризацию всего, что работало и не работало в старом драндулете.
- Шаг 5: Я поделился результатом инвентаризации со слесарем.
- Шаг 6: Я подготовил машину к тому, чтобы снять с нее все старые детали.
- Шаг 7: Я оставил остальное на волю слесаря.
- Шаг 8: Я составил список всего ущерба, нанесенного испорченными деталями и отсутствием должного ухода.
- Шаг 9: Я признал, что не проверял надлежащим образом масла и жидкости и не чинил возникавшие поломки. Я взял на себя обязательство устранить ущерб и починить машину.
- Шаг 10: Я регулярно проводил обслуживание машины, а когда я не делал этого, то машина попросту не заводилась, и тогда я быстро исправлял неполадки.
- Шаг 11: Я обращался к авто-слесарю, чтобы тот помог мне понять мою машину и поддерживать ее в рабочем состоянии.
- Шаг 12: Этот слесарь и я стали такими близкими друзьями, что вместе отправились в путешествие по стране и по пути останавливались, чтобы помочь другим автомобилистам.

Анонимно, Мумбаи, Индия

**«Пока не узнала, что про меня говорят...**

**никогда бы**

**не подумала, что так интересно живу!»**



«Обсуждение за глаза в служении», Вен С, Мэриленд, США