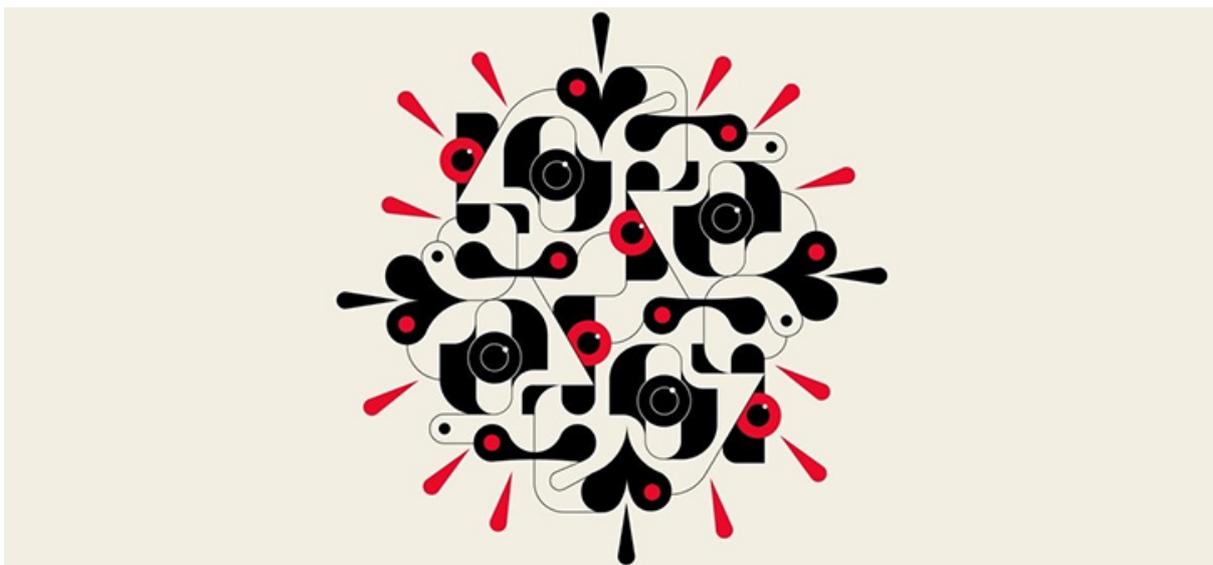


# Шаги в моей жизни. Шаг Десятый



***Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это***

Случались ли за время моего выздоровления такие моменты, когда я чувствовал(а) себя неуютно из-за того, что понимал(а), что поступил(а) правильно? Опишите.

Да, когда мои действия шли вразрез с мнением авторитетных для меня людей, или людей, от которых я в чём-то завишу. Не остаться подольше на работе, когда сказал начальник, а уйти на встречу с подспонсорной, опираясь на внутреннее ощущение воли ВС. Не участвовать в обсуждении кого-то за спиной с людьми, которые мне нравятся. Не последовать рекомендации спонсора, потому что внутри по-другому... Понимаю, что поступаю по ощущениям правильно, но страх оценки, осуждения, увольнения и прочих последствий вызывает дискомфорт.

А., 9 Шаг (второй круг)

Однажды я увидел недобросовестное отношение к деньгам у одного

служащего. Он поступил нечестно. Вдобавок ко всему он служил казначеем. Внутри я понимал, что мне следует поговорить с ним об этом. Но испытывал жуткий страх и неловкость.

Я обсудил этот вопрос со спонсором и ещё с одним человеком и понял, что правильнее будет поговорить. Я поговорил, ситуация решилась. Но значительное время я чувствовал себя неуютно, когда встречал этого человека.

Миша (завершил первый круг шагов)

Чаще всего это происходило тогда, когда мне приходилось отстаивать свои границы. Страх постоять за себя и вызвать негодование другого человека. Пример: товарищ по программе очень долго и в деталях рассказывает свою ситуацию по телефону. После того, как он закончил, я благодарю, говорю общие слова поддержки, но не даю развёрнутую обратку. Когда повесил трубку – чувство вины за то, что не помог товарищу. Хотя он без уважения отнёсся к моему времени, и я, возможно, правильно поступил, все равно испытываю неприятные чувства.

Витя (третий круг шагов)



“ ПОНИМАЮ, ЧТО ПОСТУПАЮ  
ПО ОЩУЩЕНИЯМ ПРАВИЛЬНО,  
НО СТРАХ ОЦЕНКИ, ОСУЖДЕНИЯ,  
УВОЛЬНЕНИЯ И ПРОЧИХ ПОСЛЕДСТВИЙ  
ВЫЗЫВАЕТ ДИСКОМФОРТ ”

Не воспринимаю ли я себя слишком серьёзно в какой-то из областей моей жизни?

Да, могу воспринимать себя слишком серьёзно в любой сфере, когда

включается гиперответственность: работа, служение, тренировки – надо всё успеть, справиться, нигде не накосячить... Правильно применить духовные принципы, не забыть про 11 Шаг... В результате жизнь превращается в один сплошной тяжёлый труд, куча напряжения и контроля. Когда впадаю в это состояние, стараюсь перейти в режим «получать удовольствие и радость» в той же работе, в служении, на тренировке. Молюсь об этом. И когда отпускает «серьёзность», часто и результат моих действий гораздо лучше.

А., 9 Шаг (второй круг)

Мне очень трудно отделить перфекционизм от ответственности. В служении бывают перегибы и я слишком серьёзно отношусь к ситуациям.

Был период, когда я служил на группе, и мы писали устав группы. У меня было рвение следить за посещением служащими рабочих собраний, за исполнением своего служения. В тот период моей жизни был лозунг: «Служение – это привилегия», и если человек безответственно (с моей точки зрения) относится к служению, его нужно снимать и освобождать место для других.

Мне казалось, что таким образом я помогаю своей домашней группе и ответственно отношусь к своим обязанностям.

Уже позже, работая по 6-7 шагам, я начал разбираться с этими дефектами характера.

Миша (завершил первый круг шагов)

Думаю, что обвиняя себя в том, насколько я неверно поступаю, я перегибаю палку. Я не даю себе права на ошибку. Думаю, что я осуждаю себя больше, чем меня осуждает моя ВС.

Витя (третий круг шагов)

“

ДУМАЮ, ЧТО Я  
ОСУЖДАЮ СЕБЯ БОЛЬШЕ,  
ЧЕМ МЕНЯ ОСУЖДАЕТ МОЯ ВС

”

Что я начал(а) делать по-другому в результате работы по Десятому Шагу?

Когда живу в режиме 10 Шага – держу фокус только на своей стороне, своих чувствах, дефектах – пропадает желание лезть на чужую территорию, пытаться на кого-то повлиять, что-то доказывать, отстаивать. Это зона моего полного бессилия, нет смысла «вбухивать» туда силы. Зато появляется ресурс заниматься тем, что действительно могу изменить: своей стороной, своими состояниями и «расчищением канала» для контакта с Богом.

А., 9 Шаг (второй круг)

В результате 10 Шага ко мне пришла практика благодарностей. Я пишу их каждый день вместе с десяткой. Я действительно вижу, за что я могу быть благодарен. А ведь таких вещей в моем дне очень много, но часто я воспринимаю их как само собой разумеющееся или обесцениваю вовсе.

Для меня 10 Шаг – это проверка, насколько я применяю другие шаги в сегодняшнем дне. Этот шаг очень помогает мне увидеть свои дефекты характера, и практиковать 7 Шаг.

Миша (завершил первый круг шагов)

Начал мысленно останавливаться и не раскручивать обиду в тех ситуациях, в которых раньше обижался и негодовал автоматически. Начал быстрее отпускать обиды и выходить из конфликта.

Витя (третий круг шагов)



“

ДЛЯ МЕНЯ 10 ШАГ – ЭТО ПРОВЕРКА,  
НАСКОЛЬКО Я ПРИМЕНЯЮ  
ДРУГИЕ ШАГИ В СЕГОДНЯШНЕМ ДНЕ

”