

12 JÓTANÁCS ARRÓL, HOGY HOGYAN ŐRIZHETJÜK MEG A JÓZANSÁGUNKAT AZ ÜNNEPEK ALATT



1 Légy különösen tevékeny az AA-ban. Fogadd az újakat az összejöveteleken, válaszolj a telefonhívásokra a szolgálati irodákban, beszélgess, segíts a mosogatásnál vagy látogass alkoholistákat a kórházakban.



2 Láss vendégül AA-s barátokat, különösen újakat. Ha nem tudsz otthon helyet biztosítani egy szokványos vendégség számára, hívd meg valakit ebédelni, kávézni.



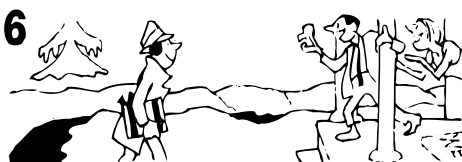
3 Egész idő alatt tartsd magadnál a telefonlistádat. Ha iváskényszer, vagy pánik kísért, tégy félre mindent, amíg fel nem hívod egy AA-s társadat.



4 Keress különleges rendezvényeket, találkozókat, ünnepélyeket, amelyeket AA-s csoportok szerveznek, és menj el. Ha félszességgel küzdesz, akkor támogass egy még nálad is fiatalabb személyt.



5 Kerülj mindent, ami idegesítő és alkalmat ad az ivásra! Emlékezz, milyen okos voltál, amikor fedezned kellett az ivásodat. Most használd fel ezt a tehetségedet jóra, semmiféle hivatalos rendezvény nem ér fel az életeddel.



6 Ha mégis el kell menned valamilyen „ivós” rendezvényre, és nem tudsz magaddal vinni AA-s társat, valamit folyton tarts a kezvedben.



7 Ne gondold, hogy sokáig kell maradnod. Előre gondoskodj egy megfelelő távozási kifogásról, időpontról, amikor leléphetsz.



8 Végny részt gyülekezeti, egyházi összejöveteleken, menj templomba, bármilyenbe.



9 Ne tétlenkedj! Vegyél fel egy könyvet, irány a múzeum, egy séta vagy a levélírás.



10 Ne kezdj el most izgulni az ünnepi csábítások miatt. Ne feledd: „Csak a mai nap!”



11 Élvezd az ünnep igazi szépségét és szeretetét! Lehet, hogy nem tudsz drága ajándékot adni, de egész évben tudsz adni szeretetet.



12 Ugye nem kell beszélünk az üzenet továbbításáról, hisz már tudsz róla?

Boldog ünnepeket!!!