

List do Przyjaciela

Pisanie było mi bardzo potrzebne w procesie dochodzenia do równowagi, do uzyskania pogody ducha.

Dzisiaj chcę się podzielić moimi spostrzeżeniami, wnioskami, uwagami z notatek, które podczas porządkowania odkryłam w szufladzie, wśród wielu różnych staroci. Uznałam, że list, który załączam, jest ważny, ponieważ to ślad mojego pierwszego etapu zdrowienia. Pokazuje jednocześnie, że zapisywanie własnych przemyśleń, spostrzeżeń jest źródłem informacji o nas samych.

List do Przyjaciela

*Wiesz, dzisiaj to kolejne moje świadome spotkanie ze sobą, kolejna lekcja w moim istnieniu, w procesie pt. życie. Dlaczego tak jest? Tak być musi, przecież zaczęłam wreszcie żyć świadomie, dzięki programowi Al-Anon! Przez długie lata nie zdawałam sobie sprawy, że każde DZISIAJ to kolejna lekcja. Ja w tych lekcjach dotychczas uczestniczyłam nieświadomie. A przecież przyszłam na świat z darami, Więc pora z nich korzystać - powoli lecz pewnie! Jakie to dary? – dobra wola, inteligencja, rozum. Dziwisz się, jak można te narzędzia „zaprząć” każdego dnia. Można i trzeba wykonać – pierwszy krok - tzn. spróbować. I próbować dzień po dniu. Być może w przyszłości uda mi się wypracować cierpliwość, więc będzie łatwiej. Dzisiaj jest 27 lipca 2000 r. Czego mnie **Dzisiaj** nauczyło?*

- że lubię dla innych dać wiele z siebie (wiele – to pojęcie względne)
- że poprawiłam już znacznie wewnętrzny spokój, bo mimo braku okularów (byłam odpowiedzialna za prowadzenie mityngu), spotkanie rozpoczęło się i zakończyło spokojnie
- że polubiłam słuchanie innych ludzi, i zwykle znajduję tam nie tylko informacje
- że w konfliktach nie należy „doprowadzać” do najwyższych emocji
- że udaje mi się radzić z napadami jedzenia
- że kocham moich najbliższych (uzależnionych)
- że chcę siebie doskonalić, by poprawić jakość mojego życia i by życie ze mną „pod wspólnym dachem” było lepsze

Kiedy odkryłam te notatki był wrzesień 2011 roku – minęło więc 11 lat.

Jak zatem jest dzisiaj?

Jestem w drodze... Dojrzałam, zasady Al-Anon stosuję we wszystkich moich sprawach. Służę mojej W S P Ó L N O C I E najlepiej jak potrafię i chcę, by tak było! Moja przygoda zwana życiem – trwa!

Janeczka