

AL-ANON

Co należy robić, a czego unikać

Należy:

- przebaczać
- być szczerym wobec samego/samej siebie
- być pokornym
- brać życie lekko: napięcie nerwowe szkodzi
- bawić się: znaleźć rozrywki i działalność, jaką lubisz
- nadal próbować, jeśli się nie uda
- uczyć się o alkoholizmie, poznawać fakty
- chodzić na spotkania Al-Anon tak często, jak się da
- modlić się

Należy unikać:

- poczucia wyższości
- chęci rządzenia, dokuczania, łajania i narzekania
- utraty panowania nad sobą
- chęci przyganiania innym z wyjątkiem samego/samej siebie
- wspomniania przeszłości
- szpiegowania swojego alkoholika
- tonięcia we łzach z żalu nad samym samym/samą sobą
- pogróżek, których nie masz zamiaru wypełnić
- zbytecznego „matkowania”
- pozycji „wycieraczki”, tzn. zezwalania na pomiatanie sobą

Przetłumaczono z: „Do's and Dont's"
Alcoholism Family Disease