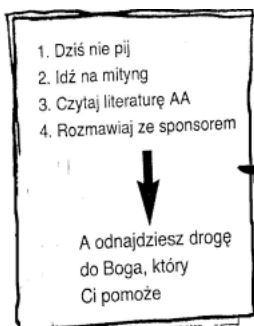


Zaplanuj sobie dodatkowe mityngi i spotkania z przyjaciółmi z AA na cały sezon świąteczno-noworoczny. Umów się z kimś, kto chciałby pójść na mityng po raz pierwszy. Zgłoś się na dyżur przy telefonie, jeżeli wasza Intergrupa ma telefon informujący o AA. Zgłoś się do prowadzenia mityngu, do pomocy przy sprzątaniu sali, przyłącz się do innych, którzy mają pomysły na wspólne trzeźwe spędzenie czasu.



Nie uważaj, że musisz być na każdej imprezie do końca. Zaplanuj z awczasu „ważne spotkanie”, na które będziesz się w razie czego spieszył.



Jeżeli musisz wziąć udział w imprezie, na której będzie alkohol, a nie możesz zabrać ze sobą trzeźwego aowca, to **wieź torebkę cukierków.**



Zaprosz **do siebie** (albo do kawiarni, jeżeli nie masz warunków w domu) kogoś, kto dopiero przyszedł do AA. Zaopiekuj się i podziel swoimi wspomnieniami ze swoich początków we wspólnocie.



Idź do **kościółka**. Do jakiegokolwiek.

Noś przy sobie **listę telefonów** innych osób z AA. Gdy ogarnie cię nagła chęć picia, albo znajdziesz się w sytuacji, gdy ktoś zacznie namawiać do picia, natychmiast zadzwoń do kogoś z trzeźwiejących przyjaciół.

12 SPOSOBÓW NA TRZEŻWE I POGODNE ŚWIĘTA

Święta bez **alkoholu**?... Tak, zwłaszcza dla niezbyt doświadczonych uczestników AA to często rzecz nie do pomyślenia. Jednak wielu alkoholików z dłuższym stażem trzeźwości ma za sobą niejedne Święta, które dopiero po trzeźwemu mogą być naprawdę szczęśliwe i radosne. Coś, w co sami kiedyś nie wierzyli, okazało się możliwe. Oto ich sugestie i pomysły.

Dowiedz się z awczasu gdzie i kto w twojej okolicy urządza **bezal-kołowe** spotkania świąteczne, Sylwestra, wieczorki, bale karnawałowe. Jeżeli paraliżuje cię nieśmiałość, zabierz ze sobą kogoś, kto jest w AA jeszcze krócej od ciebie.



Zrezygnuj z uczestnictwa we wszystkich imprezach, na których będzie alkohol, jeżeli masz najmniejsze **obawy** lub czujesz niepokój. Pamiętaj, jakich sprytnych argumentów używałeś, gdy piłeś? Wykorzystaj teraz ten swój talent w lepszy sposób. Nie ma takiego przyjęcia, które byłoby ważniejsze niż twoje życie.

Nie siedź w domu **rozmyślając samotnie**. Wykorzystaj wolny czas na obejrzenie zaległych filmów, sztuk w teatrach, wystaw w muzeach, napisanie listów, przeczytanie prasy i książek.

Raduj się Świętami. Może nie masz za co kupić prezentów, ale w tym roku każdemu możesz ofiarować swą **żyłczość i miłość**.



Pamiętaj, że dzień świąteczny też ma **24 godziny**.



Nie zaczynaj od dzisiaj zamartwiać się ewentualnymi pokusami świątecznych imprez. Pamiętaj „**Żyj dniami dzisiejszym**”.

„Przebudzeni duchowo w rezultacie tych **Kroków**...” Nie musisz mówić jak brzmi **Krok Dwunasty**, skoro stosujesz go w życiu.

Opracowanie redakcji MITYNG na podstawie BOX 459